دراسة: عصير الليمون يخفض ألم الصداع النصفي بنسبة كبيرة



تعتبر الوقاية من الصداع النصفي وعلاجه مهمة صعبة حتى على الأطباء، لأن الأدوية المستخدمة تؤثر بصورة مختلفة في أجسام المرضى.

وتشير "Mirror The" إلى انه وفقا للدكتورة ديبورا لي أظهرت الدراسات أن عصير الليمون الحامض مع السكر (الليموناضة) قد يصبح دواء فعالا في علاج "الصداع النصفي".

وتضيف الدكتورة موضحة نتائج دراسة أجريت عام 2016 فأظهرت أن" عصير الليمون خفض من شدة الصداع النصفي وأثبت فعاليته كدواء بروبرانولول. وأن أحد أسباب التأثير الفعال لعصير الليمون هو احتواؤه على نسبة عالية من فيتامين C المضاد القوي للأكسدة".

وتقول: "تجري يوميا تفاعلات كيميائية في خلايا الجسم يطلق عليها اسم "عملية الأكسدة لإنتاج الطاقة". ولهذه التفاعلات نواتج ثانوية تسمى "أشكال الأكسجين التفاعلية"، وهي دقائق خطرة ذات شحنة كهربائية ويمكن أن تتلف الحمض النووي. وإن الإجهاد التأكسدي يحفز الصداع النصفي. ومضادات الأكسدة مثل

فيتامين C تتصدى لأشكال الأكسجين التفاعلي ويمكنها حتى منع الإجهاد التأكسدي".

وتشير الدكتورة، إلى ان "فيتامين C يلعب دورا مهما في إزالة السموم من الجسم وهو عامل إنزيمي مرافق. وبالإضافة إلى ذلك يجب على من يعاني من الصداع النصفي الإكثار من شرب الماء".

ووفقا لها، "بالإضافة إلى الخصائص الإيجابية لعصير الليمون الحامض جدا، يمكن أن يكون له تأثير مدمر لمينا الأسنان والغشاء المخاطي للمعدة. لذلك قبل استخدام عصير الليمون يجب استشارة الطبيب".