

گیاهان دارویی برای سردرد



استفاده از گیاهان دارویی و خاصیت درمانی آنها به زمانهای بسیار قدیم بازمی‌گردد؛ اما در جوامع امروزی و مدرن کنونی نیز از خاصیت دارویی این گیاهان استفاده می‌شود. بسیاری از این اطلاعات ارزشمند سینه به سینه از گذشتگان به ما ارث رسیده و بسیاری از آنها امروزه با روش‌های علمی به اثبات رسیده‌اند؛ بنابراین بسیاری از این گیاهان مؤثر و مفیدند و پایه و اساس بسیاری از داروهای امروزی را تشکیل می‌دهند. **گیاهان دارویی** را برای اینکه اثربخشی بیشتری داشته باشند، به روش‌های گوناگون مثل دم کردن، اضافه کردن عصاره آنها به آب (مانند وان حمام) و غوطه‌ور شدن در آن و... می‌توان استفاده کرد.

گیاه زنجفیل (Ginger)

این گیاه برای سردردهای میگرنی بسیار مناسب است؛ اما در مصرف آن باید جانب احتیاط را رعایت کرد؛ زیرا اگر بیش از اندازه مصرف شود، ممکن است سبب سوزش پوست گردد. این گیاه موجب انقباض رگ‌های خونی شده و در نتیجه به پیشگیری از سردردهای میگرنی کمک می‌کند. زنجفیل در سردردهای ناشی از سرماخوردگی و همچنین سردردهای ناشی از عفونت سینوسی نیز مؤثر بوده و در واقع گیاهی نیروبخش است که می‌تواند شما را سرحال و سرزنده نگه دارد. با این گیاه آرامبخش می‌توانید زمانی که سردرد میگرنی ندارید، هفته‌ای دو الی سه بار حمام کنید. اما هنگامی که دچار سردرد میگرنی هستید، این گیاه موجب تحریک و ایجاد حالت تهوع می‌شود.

طرز استفاده: زنجفیل تازه را رنده و یا به خوبی خرد و ریز کنید و در یک لیتر آب، به مدت ۲۰ دقیقه و با حرارت ملایم بجوشانید؛ سپس آن را صاف کرده و به آب وان حمام بیفزایید. حال می‌توانید به مدت ۱۰ دقیقه در آن قرار گرفته و استراحت کنید. مخلوطی از گیاهان آرامبخش بابونه، اسطوخودوس و مرزنگوش، برای یک حمام آب گرم قبل از خواب بسیار مناسب است. این مخلوط به آرامی عضلات منقبض و گرفته را شل کرده، موجب کاهش سردرد می‌شود و آرامش را به سیستم عصبی بدن باز می‌گرداند. **طرز استفاده:** به اندازه یک مشت از گیاهان تازه بابونه، اسطوخودوس و مرزنگوش و یا چند قاشق غذاخوری از خشک‌شده آنها را در نیم لیتر آب ریخته و با حرارت ملایم به مدت ده دقیقه بجوشانید؛ سپس آن را صاف کرده و به آب وان اضافه کنید. این کار را دو تا سه بار در هفته انجام دهید تا از بروز سردردهای میگرنی پیشگیری شود.

گیاه رزماری (Rosemary)

این گیاه به خاطر داشتن ترکیبات ملایم و آرامبخش معروف و برای حمام کردن بسیار مناسب است. زمانی که سردردهای میگرنی موجب کسالت و سستی شما شده و کم انرژی و کم توان شده‌اید، می‌توانید برای آرامش و تجدید قوا از این گیاه استفاده کنید.

طرز استفاده: حدود ۲ قاشق غذاخوری از گیاه خشک یا یک مشت گیاه تازه را به نیم لیتر آب در حال جوش اضافه کرده و پس از ده دقیقه که با حرارت ملایم جوشید، آن را صاف کرده و به آب وان حمام بیفزایید. زمانی که در اثر فعالیت‌های ذهنی و فکری زیاد دچار سردرد شده‌اید و احساس خستگی و گیجی می‌کنید، با این کار خود را سرحال و سرزنده سازید. مخلوطی از گیاهان دارویی و آرامبخش رزماری، زنجفیل و نعنا فلفلی (سوسنبر) نیز می‌تواند در آرام کردن سردردهای ناشی از خستگی و همچنین آرام کردن درد ناشی از خستگی عضلات پشت بدن بسیار مؤثر باشد.

طرز استفاده: زنجفیل تازه را به اندازه ۲/۵ سانتی‌متر بریده و آن را رنده یا خرد کنید و سپس به مدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید. حال دو قاشق غذاخوری از گیاه خشک‌شده رزماری و سوسنبر (یا یک مشت گیاه تازه) را در آب جوش خیس کرده و پس از ۲۰ دقیقه این محلول را صاف و با جوشانده زنجفیل مخلوط کنید و آن را به آب وان بیفزایید. در این آب به مدت ۱۰ دقیقه استراحت کنید تا شاداب و سرحال شوید.

قاصدک (Dandelion)

ریشه گیاه قاصدک، از آنجایی که تقویت‌کننده کبد می‌باشد، به سم‌زدایی از بدن کمک می‌کند. ریشه این گیاه برای نارسایی‌های دستگاه گوارش مناسب است و می‌تواند از بروز سردردهای میگرنی که در نتیجه خوردن غذاهای چرب و سنگین ایجاد می‌شود، پیشگیری کند.

بابونه (Chamomile)

بابونه از پرمصرف‌ترین گیاهان دارویی است؛ زیرا خاصیت درمانی بسیاری دارد. این گیاه به آرامی سبب تسکین سیستم عصبی بدن شده و در داشتن خوابی آرام به شما کمک می‌کند و در آرامش‌بخشی و پاک کردن افکار مزاحم از ذهن بسیار مؤثر است. گیاه بابونه برای برطرف کردن سردردهای ناشی از هیجان و استرس نیز بسیار مناسب است. از طرفی، به علت داشتن عطر و طعم مطبوع حتی برای کودکان نیز مطلوب است؛ به‌ویژه اگر آن را با عسل شیرین کنید.

نعنا فلفلی یا سوسنبر (Peppermint)

این گیاه نیز از گیاهان معروف و مؤثر و برای آرام کردن سردردهای ناشی از پرخوری مفید است. از طرفی، حاوی ترکیباتی است که می‌تواند به تجزیه و هضم چربی ناشی از غذاهای پرچرب و سنگین در دستگاه گوارش کمک کند و کمک مؤثری برای کبد باشد. رایحه نعنائی این گیاه، روح و روان را آرام و احساس افسردگی و ناراحتی را از فرد دور می‌کند.

چای سبز همراه با زنجفیل

چای سبز و زنجفیل هر دو حاوی ترکیبات ضدالتهابی هستند و سبب تسکین و آرامش می‌شوند؛ بنابراین با نوشیدن این چای می‌توانید از تشدید سردرد جلوگیری کنید.

نوشیدنی مسکن

ترکیبات تشکیل‌دهنده این دمر کرده گیاهی، علاوه بر آنکه به هضم غذا کمک می‌کند، تنش و اضطراب را نیز از بین می‌برد. این دم کرده سردردهایی را که در اثر نگرانی‌ها و استرس‌ها ایجاد شده اند، تسکین می‌دهد. بهتر است آن را هر روز صبح پس از بیدار شدن و هر شب قبل از خواب به مدت دو هفته میل کنید.

طرز تهیه: ریجان، آویشن و بابونه را (از هر کدام نصف قاشق چایخوری) در یک فنجان آب جوش ریخته و پس از ۵ دقیقه که دم کشید، صاف کنید و بنوشید. در صورت تمایل می‌توانید این دمر کرده را با عسل شیرین کنید. به طور کلی افرادی که از سردردهای میگرنی رنج می‌برند، اگر سردرد خفیف است و به ندرت به سراغ آنها می‌آید، با داروهای مسکن می‌توانند آن را تسکین دهند؛ اما در افرادی که دچار سردردهای شدید میگرنی شده و این دردها معمولاً در ماه چندین بار تکرار می‌شود، استفاده از داروهای مسکن به تنهایی نتیجه‌بخش نخواهد بود و آنها باید شیوه زندگی خود را تغییر دهند و از محرک‌هایی که سبب ایجاد سردرد در آنها می‌شود، به طور کامل اجتناب کنند.

تغییر شیوه زندگی

داشتن ساعت خواب و بیداری معین و منظم؛ فرد باید هر شب سر ساعت مشخصی بخوابد و در ساعت مشخصی هم بیدار شود.

ورزش مرتب و منظم: تا جایی که امکان دارد هر روز ورزش کنید. حتی در مسافرت و یا در روزهای پرمشغله ورزش را کنار نگذارید؛ زیرا ورزش کردن سبب بهبود کیفیت خواب می‌شود و از طرفی تعداد دفعات بروز سردردهای میگرنی را کاهش می‌دهد. سطح ورزش را به تدریج بیشتر کنید؛ یعنی مدت زمانی را که برای ورزش کردن در نظر می‌گیرید و همچنین شدت حرکات ورزشی را کم‌کم افزایش دهید؛ زیرا افزایش ناگهانی خود می‌تواند سبب بروز سردرد شود. امروزه پژوهشگران با مطالعات و بررسی‌های فراوان به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که دارای اضافه وزن هستند، ورزش نمی‌کنند و سیگار می‌کشند، نسبت به افرادی که این سه مورد را ندارند، بیشتر در معرض ابتلا به سردرد قرار دارند؛ بنابراین سعی کنید با تبدیل عادات نادرست و غلط زندگی به عادات‌های صحیح و مناسب، به سلامت خود کمک کنید.

هرگز وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید و از گرسنگی کشیدن‌های طولانی مدت نیز بپرهیزید.

تا جایی که امکان دارد، از استرس زندگی خود بکاهید. با ورزش مرتب و منظم و همچنین بهره‌گیری از تکنیک‌های آرام‌سازی می‌توانید به این هدف دست یابید.

مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار را کاهش دهید.

از نورهای خیره‌کننده که چشم را آزار می‌دهند و همچنین چراغ‌های چشم‌کزن دوری کرده و در محیط‌های پرنور از عینک آفتابی استفاده کنید.

به جای استفاده از انواع سس‌های آماده برای سرو سالاد که بیشتر آنها حاوی مواد تشدیدکننده میگرن هستند، خودتان سس‌های متنوع و بی‌ضرر آماده کنید. در این‌جا طرز تهیه یک نوع سس آموزش داده می‌شود.

مواد لازم:

ریجان تازه (ریز خردشده) یک چهارم فنجان

روغن زیتون ۱ فنجان

آب ذغال‌اخته سه چهارم فنجان

سرکه سفید جوشانده شده یک چهارم فنجان

نمک دریایی یک دوم قاشق چایخوری

فلفل سیاه یک دوم قاشق چایخوری

تمام مواد را در یک ظرف متوسط با یکدیگر به خوبی مخلوط کرده و مصرف کنید. این سس را در یخچال نگهداری کنید و به هنگام سرو سالاد از آن استفاده نمایید.

ماهنامه دنیای سلامت