

استنشاق زيت النعناع ينهي الصداع في عشرة دقائق  
استنشاق زيت النعناع ينهي الصداع في عشرة دقائق

"  
استنشاق زيت النعناع ينهي الصداع في

أكدت الدكتورة قدرية الديب أستاذة العقاقير المشارك في كلية الصيدلة في جامعة الملك سعود أن استنشاق زيت النعناع ينهي الشعور بالآلام الصداع في غضون عشر دقائق على الأكثر و يسهم بشكل كبير في تخفيف ألم الشقيقة والصداع النصفي لاحتوائه على مادة أسيتامينوفين" وهي المادة الموجودة في الأقراص المستخدمة في علاج الصداع مثل"

وأرجعت الدكتورة قدرية، السبب في ذلك إلى أن زيت النعناع يعمل على توسيع الشعب مما يؤدي إلى استرخاء الجسم والشعور بالراحة وبالتالي إنهاء الإحساس بالآلام الصداع، كما أن هذه الطريقة تفيد أيضا في حالات الصداع النصفي

" وأبانت أستاذة العقاقير أن دراسة ألمانية طبية أثبتت أن زيت النعناع" في الكحول تساوي فاعلية ألف ملجم من مادة "أسيتامينوفين" وهي المادة "المكونة للأقراص المستخدمة في علاج الصداع مثل " تمبرا، تيلينول، بانادول- أدول وفيما يخص طريقة استخدام "زيت النعناع" أضافت الدكتورة قدرية الديب أنه تؤخذ كمية قليلة من عبوة زيت النعناع الأصلي ثم تستنشق لمرة واحدة من خلال فتحتي الأنف بشرط ألا يبالي المريض في عملية الاستنشاق لفترة طويلة، وسيشعر الشخص الذي يعاني آلام الصداع بتحسّن سريع خلال عشر دقائق على الأكثر، لافتة إلى أن هذه الطريقة مجربة على أشخاص كثيرين ونتجت عنها آثار إيجابية بشكل سريع. ووصفت الدكتورة قدرية زيت النعناع الجيد للاستخدام بأنه يتميز بأنه إما أن يكون عديم اللون أو لونه أصفر فاتح أو أصفر مخضر إضافة إلى أن رائحة النعناع فيه نفاثة

ورغم أن زيت النعناع يعمل على إنهاء الصداع تماما في غضون دقائق عند استنشاقه بالطريقة و الكميات المسموح بها، إلا أن له استخدامات أخرى عندما يوضع على الجلد وفقا للدكتورة قدرية الديب، فهو يعمل كذلك على تخفيف الأنفلونزا كما أنه يزيل

التعرق ويفرز الصفراء وينهي تشنج العضلات وزادت: " عند خلط ) في المائة من زيت لافندرا في كمية قليلة من الكحول ومن ثم عمل (مساج "من هذا الخليط في أسفل الرأس و الرقبة فإن ذلك يسهم في إزالة الصداع

النعناع يحدث التقلصات في الرحم للحوامل في حال استخدامهن له أما الأطفال فتركيز زيت النعناع لهم يعتبر كبيرا لذلك لا يصح استخدامه لهؤلاء الأشخاص