

Ημικρανίες: 9 τρόποι να ξεχάσετε τον πόνο

/ Ει



Μπορεί ένα λουλούδι

ή ένα...σκωτσέζικο ντους να «γιατρέψει» τις ημικρανίες; Αν και ακούγεται παράδοξο, η αλήθεια είναι ότι όντως κάτι τέτοιο ισχύει. Ορίστε λοιπόν 9 κάπως ασυνήθιστοι τρόποι για έχετε το κεφάλι σας...ήσυχο.

1.Feverfew ή σχεδόν...ηλιοανθός

Αυτό το μικρό λουλούδι που γνωρίζουμε όλοι και μοιάζει σαν μικρή μαργαρίτα (που ανήκει στην κατηγορία του ηλιοανθού), δεν πρέπει να το υποτιμάμε καθώς έχει τριπλή δράση: είναι αναλγητικό, αντιφλεγμονώδες και αντιπυρετικό. Η χρήση του σχετίζεται με την πρόληψη και τη θεραπεία της ημικρανίας από πολύ παλιά, εξ αιτίας της περιεκτικότητάς του σε μία δραστική ουσία, που ονομάζεται parthenolide.

Αυτή ακριβώς η ουσία είναι που συμβάλει στη ρύθμιση και την αρμονία της συστολής και διαστολής των αιμοφόρων αγγείων του εγκεφάλου. Πρόκειται για μία από τις πιο παλιές θεραπείες για τις ημικρανίες, όπου το συγκεκριμένο φυτό χρησιμοποιείται είτε ως εκχύλισμα σε τσάι είτε πάλι ωμό, μασώντας τα φύλλα του. [\(περισσότερα...\)](#)