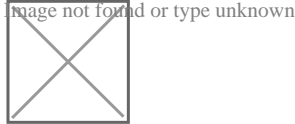


# Ποιος ξηρός καρπός διώχνει τον πονοκέφαλο καλύτερα και από την ασπιρίνη;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Φωτο:in2life.gr](#)

Φωτο:in2life.gr

Ο πονοκέφαλος είναι το πιο κοινό σύμπτωμα της σύγχρονης εποχής - όλοι οι άνθρωποι στη ζωή τους κάποια στιγμή θα τον νιώσουν. Μπορεί να προκληθεί είτε από το άγχος, την κούραση ή από την σωματική υπερφόρτωση. Και ενώ οι περισσότεροι ασθενείς θεραπεύουν τους πονοκέφαλους με ασπιρίνη, ξεχνούν ότι ένα συνθετικό προϊόν όπως αυτό μπορεί να βλάψει το σώμα. Ευτυχώς η φύση έχει τη λύση και σε αυτή την περίπτωση.

Η σαλικίνη, το κύριο συστατικό της ασπιρίνης που καταπραΰνει τον πόνο, μπορεί να βρεθεί σε μεγάλες ποσότητες στα αμύγδαλα. Επίσης μερικοί άνθρωποι που πάσχουν από ημικρανίες έχουν χαμηλότερα επίπεδα μαγνησίου από τους ανθρώπους που δεν έχουν και αρκετές μελέτες δείχνουν ότι το μαγνήσιο μπορεί να μειώσει τη συχνότητα των επιθέσεων της ημικρανίας, σύμφωνα με την ιστοσελίδα του Πανεπιστημίου του Maryland. Δεδομένου ότι τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε μαγνήσιο, η κατανάλωσή τους μπορεί να σταματήσει μια ημικρανία ή να αποτρέψει μελλοντικές. Το Πανεπιστήμιο του Maryland, εξηγεί ότι σε μια μελέτη που έγινε για να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα του μαγνησίου στη μείωση των ημικρανιών, διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που πήραν μαγνήσιο μείωσαν την συχνότητα των επιθέσεων ημικρανίας κατά 41,6 % σε σύγκριση με 15,8% εκείνων που έλαβαν εικονικό φάρμακο. Τα αποτελέσματα ήταν ταχύτερα και κυρίως χωρίς παρενέργειες και δυσμενείς αντιδράσεις.

Δοσολογία

Για όσους θέλουν να δοκιμάσουν τα αμύγδαλα ως θεραπεία για τους πονοκεφάλους συνιστάται μία χούφτα αμύγδαλα ή 10-12 τεμάχια την ημέρα που ισοδυναμούν με μία ασπιρίνη.

### **Σημαντικό**

Σε κάποιους ανθρώπους, τα αμύγδαλα μπορούν να προκαλέσουν ημικρανία δεδομένου ότι μερικοί από εμάς μπορεί να είναι αλλεργικοί στη σαλικίνη που περιέχουν. Όταν τα συμπτώματα του πονοκεφάλου συνεχίζονται, καλό θα ήταν να επισκεφθείτε τον ιατρό σας.

**Πηγή:** [invitromagazine.gr](http://invitromagazine.gr)