
٢٦- أطعمة تفيد في حالات الصداع المختلفة

الفلفل cayenne :

- يعالج صداع الرأس وأنواع الشقيقة وفي علاج الصداع المسمى بـ cluster headache وهو نوع مؤلم من الصداع.

النعناع peper mint :

- يكافح نوبات الصداع والشقيقة موضعياً وشرباً

الهندباء Dandelion :

- تمنع الصداع والشقيقة

اليقطين pumpkin :

- يزيل الصداع والشقيقة خصوصاً النوع النفسي أكلاً ووضعاً موضعياً.

السفرجل The quail :

- يعالج أنواع الصداع المختلفة الناتجة عن منشأ نفسي مثل الشقيقة.

المشمش apricot :

- يعالج الصداع والشقيقة الناتجتين عن أسباب نفسية.

الشعير barley :

- يعالج الصداع خصوصاً النصفي «الشقيقة» Migraine.

اللوز almond :

- يعالج الصداع موضعياً وعبر الفم

البابونج chamomile :

- مزيل للصداع خصوصاً الشقيقة.

بذر الكتان flax linseed :

- مهدئ لطيف يعالج الصداع.

البنفسج sweet violet :

- يعالج الصداع والشقيقة.

الزنجبيل ginger :

- مزيل للدوخة الناتجة عن ركوب السيارة فقط.

السنا (السلامكي) (السنامكي) senna :

- علاج الصداع والشقيقة.

الصعتر thyme garden :

- يعالج الصداع.

القهوة coffee :

- علاج لتسكين الأوجاع والآلام وهو يضاف مع المسكنات فيزيد من تأثير

هذه الأدوية على إزالة الأوجاع.

الكمون camin :

- يعالج الصداع الناتج عن عسر الهضم والáرياح المعوية والمغص.

المردقوش :sweet marjorama

- تستعمل الأوراق لإزالة الصداع ونوبات الشقيقة.

العسل :honey

- يعالج الصداع بشكل عام Mvariant+ Migrain

- يعالج الانحطاط في القوي.

