

Ποιος είναι ο ξηρός καρπός που διώχνει τον πονοκέφαλο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο πονοκέφαλος ή κεφαλαλγία είναι το συνηθέστερο σύμπτωμα για το οποίο οι άνθρωποι αναζητούν ανακούφιση και ιατρική συμβουλή.

Μπορεί να εμφανιστεί σε όλους ανεξαρτήτως ηλικίας, ενώ για κάποιους οι πονοκέφαλοι αποτελούν ρουτίνα.

Τις περισσότερες φορές ο πονοκέφαλος δεν σχετίζεται με συγκεκριμένη πάθηση, καθώς είναι σύμπτωμα της εποχής λόγω πίεσης και αυξημένου στρες.

Όταν υποκρύπτει πάθηση ονομάζεται συμπτωματική ή δευτεροπαθής κεφαλαλγία. Σε αντίθετη περίπτωση μιλάμε για λειτουργική ή πρωτοπαθή κεφαλαλγία.

Η διάκριση μεταξύ των δύο καταστάσεων γίνεται από νευρολόγο και συχνά απαιτείται πολύς χρόνος για να γίνει η διάγνωση.

Προκειμένου να αντιμετωπίσουν τον πονοκέφαλο, οι περισσότεροι άνθρωποι καταφεύγουν στη χρήση ασπιρίνης ή άλλων αναλγητικών.

Η σαλικίνη όμως που είναι το βασικό συστατικό της ασπιρίνης και καταπραΰνει τον πόνο, μπορεί να βρεθεί σε μεγάλες ποσότητες στα αμύγδαλα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι μερικοί άνθρωποι που πάσχουν από ημικρανίες έχουν χαμηλότερα επίπεδα μαγνησίου από τους ανθρώπους που δεν έχουν. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι το μαγνήσιο μπορεί να μειώσει τη συχνότητα των επιθέσεων της ημικρανίας.

Δεδομένου ότι τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε μαγνήσιο, η κατανάλωσή τους μπορεί να σταματήσει μια ημικρανία ή να αποτρέψει μελλοντικές.

Όπως εξηγούν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Maryland, σε 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.

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.

Εάν παρόλα αυτά είστε αλλεργικοί στη σαλικίνη που περιέχουν τα αμύγδαλα, είναι προτιμότερο να ζητήσετε ιατρική βοήθεια.

Πηγή: onmed.gr