จริงหรือ? "น้ำ" แก้ปวดหัวได้

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2553

เวลาที่คุณปวดหัวคุณจะทำอย่างไร ส่วนใหญ่มักเลือกที่จะนอนพักผ่อน หรือไม่ก็อาจจะหายาแก้ปวดมากิน

แต่คุณทราบหรือไม่ว่า ***"น้ำ"*** ก็สามารถที่จะช่วยให้คุณหายปวดได้เหมือนกันค่ะ ข้อมูลนี้ไปเก็บมาจากวารสารชีวจิตคะ

หากคุณปวดหัวมากจนไม่สามารถที่จะนอนหลับได้ ลองใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือขวดใส่น้ำร้อนแต่ไม่ควรจะรอนจนเกินไปนะคะเดี๋ยวจะต้องรักษาแผลพุพองที่ตามมาอีกคะ
หลังจากนั้นก็ประคบที่บริเวณท้ายทอย แล้วใช้ความเย็นประคบที่หน้าผาก จะช่วยให้อาการทุเลาลงได้

แต่ถ้าเป็นอาการที่เกิดจากกล้ามเนื้ออักเสบหรือเอ็นอักเสบ
ให้ใช้กระเป๋าน้ำแข็งประคบตั้งแต่ต้นคอลงมาถึงหัวไหล่ในวันแรกเพื่อลดอาการอักเสบ
และใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบในวันต่อๆ มา จะช่วยให้คลายปวดได้

หรือถ้ามีอาการปวดหัวซึ่งเกิดจากเลือดลมเดินไม่สะดวกรู้สึกมึนๆ ตื้อๆ ให้ใช้วิธีแช่เท้าในน้ำอุ่น
โดยเริ่มจากใช้น้ำอุ่นในปริมาณน้อยๆ แล้วค่อยเพิ่มให้น้ำร้อนขึ้นๆ จนกระทั่งรู้สึกอุ่นสบาย
แช่ไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง อาการปวดจะบรรเทาลง

อีกวิธีหนึ่งก็คือ นอนคว่ำเอาหมอนรองที่หน้าอก จากนั้นเอาน้ำร้อนประคบที่หลังส่วนบน
หรือบริเวณกลางหลังตรงกับแนวกระดูกสันหลัง วิธีนี้จะช่วยให้รู้สึกสบาย

เลิกใช้ยาแล้วหันมาใช้ธรรมชาติช่วยก็คงจะดีไม่น้อยค่ะ

แหล่งข้อมูล : มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค