

Remèdes maison contre les acouphènes

Bruits, craquements, bourdonnements : des millions de personnes souffrent d'acouphènes dans le monde entier. L'intensité des acouphènes chez certains patients est telle que cela a d'énormes conséquences sur leur quotidien comme le manque de concentration, troubles du sommeil, etc.

Les causes des acouphènes sont multiples, il peut s'agir d'un traumatisme lié à un bruit, d'une otite ou du stress. Il est donc important d'aller consulter au plus vite afin de trouver le meilleur traitement pour en venir à bout. Si les acouphènes durent plus de trois mois, c'est qu'ils sont chroniques...

Il existe des remèdes maison et naturels pour réduire, voire faire complètement disparaître les acouphènes. Les voici :

1. Les huiles

Certaines huiles comme celle de lavande et d'olive sont connues pour avoir leur effet relaxant dans le traitement des acouphènes. Mettez 10 gouttes tous les jours dans chaque oreille.

2. Le Ginkgo biloba

Cette plante médicinale améliore la circulation sanguine. Étant donné que les acouphènes sont liés à un trouble de la circulation sanguine, il est recommandé de prendre un cachet de Ginkgo par jour, si possible à forte dose.

3. Le curcuma

Le curcuma a des propriétés anti-inflammatoires, ce qui est d'une grande aide contre les acouphènes. Si l'inflammation diminue dans les oreilles, alors les acouphènes finissent par disparaître au fil du temps.

4. Le zinc

Le zinc n'est pas uniquement utile pour renforcer les ongles, le système immunitaire ou pour lutter contre les problèmes de peau, il permet également de combattre les acouphènes. Vous pouvez prendre des compléments alimentaires ou ajouter des aliments riches en zinc dans votre régime alimentaire (viande, graines de citrouille, foie, moules, graines de pastèque, graines de sésame, etc.).

5. Le gingembre

Le gingembre est aussi très bon pour la circulation sanguine. Prenez une tasse de thé trois fois par jour avec une cuillère à café de gingembre fraîchement râpé. Laissez infuser 10 minutes avant de boire. Vous pouvez, sinon, prendre une cuillère à café de gingembre râpé avec un peu de miel, trois fois par jour. Si vous ressentez une pression dans l'oreille, vous pouvez mastiquer une rondelle de gingembre.

6. La vitamine B12

Parfois, les acouphènes se déclenchent à cause du stress. Une carence en vitamine B12 peut favoriser le stress et l'anxiété, ainsi, il est essentiel de consommer des aliments riches en vitamine B12 (oeufs, lait, foie, crabe, poisson, etc.). Étant donné que la vitamine B12 se trouve uniquement dans les aliments d'origines animales, les végétariens doivent prendre des compléments alimentaires.

7. Le magnésium

Le magnésium permet de soulager la gêne occasionnée par les acouphènes. Il est recommandé de prendre 300 mg de magnésium par jour contre les acouphènes.

8. Le vinaigre de cidre

le vinaigre de cidre est excellent pour combattre les bactéries, les champignons et les inflammation comme les acouphènes. Mélangez donc de l'eau avec deux cuillères à café de vinaigre de cidre et un peu de miel. Buvez de ce mélange deux fois par jour.

9. L'Actaea racemosa

Les études ont prouvé l'efficacité de cette plante contre les acouphènes. Par conséquent, il est conseillé de prendre 5 mg de cette plante, en cachet, en thé ou en extrait sec à manger. Mise en garde : les femmes enceintes ou avec des problèmes hormonaux ne doivent pas prendre cette plante, car elle interfère avec les hormones.

10. Le tulsi

Les propriétés antibactériennes de cette plante peuvent tuer les virus à l'origine des acouphènes. Mettez deux poignées de feuilles de tulsi dans un mixeur jusqu'à former une pâte. Passez-la à travers une passoire et essayez d'en extraire le jus avec une cuillère. Faites chauffer le liquide et mettez 2 à 3 gouttes dans l'oreille à l'aide d'une pipette. Répétez l'opération pendant quatre jours, jusqu'à 3 fois par jour.

11. Les aliments riches en vitamine A

Une carence en vitamine A peut déclencher des acouphènes. La vitamine A est importante pour le bon fonctionnement de l'oreille interne afin que les sons puissent être absorbés et transmis de façon optimale. Les aliments riches en vitamine A sont la carotte, la citrouille, l'ananas, le céleri, la patate douce, l'épinard, etc.

D'autres conseils pour combattre les acouphènes :

Boire beaucoup d'eau. Éviter l'alcool, la caféine et le tabac. Faire de l'exercice régulièrement. Avoir un régime sain, riche en fruits et légumes. Détendre les muscles de la nuque, et des zones près de la tête et des oreilles.

En règle générale, les remèdes maison mettent plusieurs jours, voire des semaines, à faire effet, c'est pour ça qu'il faut se montrer patient. Néanmoins, si les acouphènes durent malgré tout, allez consulter un professionnel

<https://www.lastucerie.fr/remedes-acouphenes/?fbclid=IwAR2Jk9lts5HqBcb2lD8NHVN01Vo0yZC5LQ92jAAujhZ4ummPEVIOu2HPEAE>