

Maux de tête, remèdes naturels pour les soulager

Dans un monde où les bouchons de circulation omniprésents et les horaires serrés sont la norme, il n'est pas étonnant d'attraper un mal à la tête. Pour soulager les maux de tête douloureux, vous pouvez tout à fait prendre un médicament comprenant de l'aspirine, de l'acétaminophène et de la caféine. Évitez toutefois ces médicaments si vous avez un trouble hémostatique, des ulcères, des lésions au foie ou au rein, ou faites de l'asthme. Cela dit, les analgésiques ne constituent qu'une partie de la solution.

Or, il y a bien d'autres choses que vous pouvez faire pour soulager vos élancements et maux de tête. Voici les meilleurs remèdes naturels les plus efficaces:

Une cure de caféine pour resserrer les vaisseaux sanguins et soulager vos maux de tête

La caféine resserre les vaisseaux sanguins dilatés et peut donc soulager le mal de tête. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on en trouve dans certains analgésiques tels que l'Excedrin. Prenez une tasse de café fort.

L'acupression, l'un des remèdes naturels les plus efficaces pour les maux de tête

L'acupression peut également vous aider à soulager la douleur. Avec des mouvements circulaires, massez quelques minutes la région située à la base de votre pouce et de votre index, puis faites la même chose sur l'autre main. Selon les acupresseurs, le point GI4, qui est associé aux parties du cerveau d'où émane le mal de tête, se situe à cet endroit.

Si vous souffrez de maux de tête, assurez-vous d'être bien hydraté

Avalez un grand verre d'eau. Si la déshydratation est la cause de votre céphalée, ce simple truc vous soulagera.

Pour calmer la douleur, ayez recours à la chaleur

Un bain de pieds à l'eau chaude soulagera votre mal de tête. La chaleur détourne le sang de la tête vers les pieds, atténuant la pression qui s'exerce sur cette dernière. Si votre céphalée est très douloureuse, ajoutez un peu de moutarde en poudre dans l'eau.

Pour soulager une céphalée de tension, mettez une compresse chaude sur votre front ou votre nuque. La chaleur dissipera la tension musculaire dans cette région.

Le froid pour soulager votre mal de tête

Le froid a pour effet de resserrer les vaisseaux sanguins, diminuant la pression qu'ils exercent sur les nerfs sensibles. Vous pouvez également appliquer une compresse froide sur votre front. Pour la préparer, enveloppez quelques cubes de glace ou un sachet de légumes surgelés dans une serviette. Comme la douleur prend parfois naissance dans les nerfs de la nuque, déplacez la compresse sur cette région pour la soulager.

Autre remède naturel par le froid : laissez tremper vos mains dans l'eau glacée aussi longtemps que vous serez capable de le tolérer, en ouvrant et fermant les poings tout au long de l'opération. Ce remède fonctionne sur le même principe que la compresse sur le front : le froid resserre les vaisseaux sanguins dilatés.

Des essences calmantes et huiles essentielles pour apaiser vos douleurs

Diverses essences, particulièrement la lavande, peuvent soulager la tension et le mal de tête. Mettez-en quelques gouttes sur votre front et vos tempes et massez délicatement, puis étendez-vous, de préférence dans une pièce fraîche, obscure et calme, et inhalez les émanations. Restez étendue le plus longtemps possible; le traitement n'en sera que plus efficace.

Vous pouvez utiliser l'essence de menthe poivrée. Le menthol qu'elle contient peut soulager le mal de tête. Dans un premier temps, il stimule puis détend les nerfs en cause dans la céphalée.

Si vous avez un vaporisateur, mettez-y sept gouttes d'essence de lavande et trois gouttes d'essence de menthe poivrée, et inhalez profondément. À défaut de vaporisateur, mettez quelques gouttes d'essence de menthe poivrée sur un mouchoir de papier et inspirez la fragrance à plusieurs reprises.

Essorez deux sachets de menthe poivrée que vous aurez fait infuser et mettez-les sur vos paupières fermées ou votre front et laissez agir cinq minutes.

Infusions lénifiantes

Le gingembre, un anti-inflammatoire naturel, était traditionnellement utilisé pour soigner le mal de tête. Passez au moulin à café une demi-cuillerée à thé du rhizome, ajoutez dans un verre d'eau et avalez.

Ou encore, versez 1 tasse d'eau bouillante sur 1 cuillerée à thé de gingembre fraîchement râpé, laissez refroidir légèrement et buvez. Ce rhizome est particulièrement efficace contre les migraines bien qu'on ne connaisse pas son

mécanisme d'action. On sait qu'il agit sur les prostaglandines, substances se comportant comme des hormones et qui contribuent à l'inflammation. La plante soulage également la nausée qui, bien souvent, accompagne les migraines.

Prenez une tisane de romarin. Certains affirment que la plante prévient l'aggravation de la céphalée. Versez 1 tasse d'eau bouillante sur une cuillerée à thé de romarin séché, infusez 10 minutes et passez.

Une tasse de thé noir bien fort à laquelle vous aurez ajouté quelques clous de girofle écrasés pourrait vous soulager. Le thé contient de la caféine, tandis que le clou de girofle est anti-inflammatoire.

Mesures préventives pour éviter le mal de tête

Si vous grincez des dents ou serrez les mâchoires le jour ou la nuit, prenez les mesures qui s'imposent pour prévenir le problème. Vous devrez peut-être porter un protège-dents durant la nuit.

Mangez à intervalles réguliers. On a montré qu'une chute de la glycémie, qui résulte d'un jeûne de plusieurs heures, pouvait provoquer le mal de tête.

Au moins trois fois par semaine, prenez une marche, faites du vélo, de la natation ou un autre exercice aérobique pendant 30 minutes. Cela soulagera votre stress et, si elle résulte de la tension, votre céphalée.