

# Des remèdes maison pour calmer le mal de tête

Que ce soit enfant ou adulte, nous avons déjà expérimenté un fort mal de tête devenant insupportable et pouvant nous faire sentir vraiment mal



l'une des causes les plus fréquentes des maux de tête ou céphalées peut être:

- Beaucoup d'effort (cela peut être physique ou de la vue elle-même)
- Stress
- Insomnie
- Problèmes de posture

Ces inconforts sont vraiment gênants et peuvent souvent provoquer des vomissements, des nausées, des malaises et une gêne générale.

Le plus grand cauchemar d'un mal de tête est qu'il se transforme directement en migraine, parce que c'est là que se produisent les nausées insupportables.

Il n'est jamais conseillé laisser évoluer un mal de tête, il faut donc agir au premier signe.

## Comment soulager les maux de tête ?

Il est très vrai qu'il existe de nombreux médicaments pour le soulagement des maux de tête, tels que l'acétaminophène ou le paracétamol.

Cependant, le problème est que, comme tout médicament, il n'est pas recommandé de le consommer régulièrement, car il peut provoquer des effets secondaires par récurrence.

Le moyen le plus efficace de soulager un mal de tête est :

- Se détendre, au cas où cela soit à cause du stress.
- Mangez, si c'est de la faim, une goutte de sucre ou de potassium.
- Buvez de l'eau, si c'est par déshydratation.

Parfois, le mal de tête est si insupportable que nous devons prendre des mesures plus énergiques pour pouvoir le contrôler et le faire disparaître une fois pour toutes.

Dans cet article nous allons vous montrer 10 remèdes maison pour calmer le mal de tête.

## Remèdes maison contre le mal de tête

### 1. L'eau chaude

Vous pouvez choisir de placer un sac thermique sur la nuque ou autour du cou.

Cette technique vous aidera à détendre énormément votre tension.

Vous pouvez également choisir de prendre une douche avec de l'eau chaude et d'appliquer des sels de bain à la lavande.

### 2. Appliquez des glaçons

Disposez quelques glaçons dans un sac hermétiquement fermé et couvrez-le avec un chiffon.

Placez-les sur le front ou directement là où vous ressentez de l'inconfort pendant 20 minutes.

Ce remède est efficace et rapide contre les maux de tête, en plus de vous aider à retrouver une bonne circulation.

### 3. Buvez de l'eau

Comme nous l'avons déjà mentionné, le mal de tête est souvent provoqué par la déshydratation.

Il est conseillé de boire quelques verres d'eau, de préférence à température ambiante.

Consommez des aliments riches en eau, comme la pastèque, et des légumes tels que le concombre et la courgette qui contiennent de grandes quantités d'eau.

### 4. Reposez-vous

Le mal de tête du stress et les soucis peuvent se résoudre simplement en se relaxant.

Allongez-vous dans un endroit confortable ou directement dans votre lit et reposez-vous.

Écoutez de la musique qui vous détend ou faites une sieste.

Le sommeil aide votre cerveau à libérer des hormones aussi puissantes que les médicaments, c'est donc un remède maison très efficace.

### 5. Le thé à la camomille

La camomille est une plante largement connue pour ses propriétés anti-inflammatoires, elle est donc idéale pour calmer les maux de tête.

#### Ingrédients

- 3 cuillères à soupe de camomille (30 g)

- 2 tasses d'eau (500 ml)

#### Préparation

- Portez l'eau à ébullition et ajoutez la camomille.

- Laissez reposer 15 minutes et filtrez.

#### Mode de consommation

Buvez ce thé à la camomille tout au long de la journée et, si vous le souhaitez, accompagnez-le d'un peu de jus de citron.

## **6. Les Massages**

Une option très simple pour mettre fin à l'inconfort de la céphalée est de réaliser un bon massage.

Vous pouvez masser le cuir chevelu, le front, le cou, les tempes, les sourcils ou sous les yeux. Appuyez légèrement avec le bout de vos doigts et contrôlez la pression dont vous avez besoin jusqu'à sentir le soulagement.

## **7. L'huile essentielle de lavande**

La lavande est connue pour être un relaxant efficace. L'utilisation de son huile essentielle permet de soulager rapidement les maux de tête.

Ajoutez 5 gouttes d'essence de lavande à un peu d'huile, soit d'olive ou d'amande et massez le cuir chevelu.

Une autre option consiste à ajouter l'huile essentielle de lavande directement sur l'oreiller que vous utilisez pour dormir et de vous reposer en respirant cet arôme.

## **8. L'huile d'olive**

L'huile d'olive est un excellent antioxydant et son utilisation pour les maux de tête est une option efficace.

Prenez 2 cuillères à soupe par jour et vous verrez des maux de tête récurrents disparaissent.