



Los mejores remedios naturales para acabar con la migraña

Descripción



Los dolores de cabeza son una condición común que afecta a muchas personas a diario. Pueden ser simplemente incómodos o pueden volverse insoportables. Aunque se pueden usar muchos medicamentos para tratar los síntomas del dolor de cabeza, también existen varios tratamientos naturales efectivos. Y debería ser la primera opción.

Dado que las personas experimentan los efectos negativos de los dolores de cabeza frecuentes, la

farmacología no siempre debe ser la primera opción, sino todo lo contrario. Los suplementos dietéticos, los aceites esenciales y los cambios en la dieta son formas naturales, seguras y efectivas de aliviar los dolores de cabeza.

Si bien los métodos tradicionales, como la medicación, a menudo son necesarios, si está buscando un enfoque más holístico, existen muchas formas naturales y efectivas de prevenir y tratar los dolores de cabeza. Es la nueva tendencia de este siglo y sin duda el primer tratamiento a tener en cuenta antes de caer en las drogas.

agua potable

¿Hay algo más simple? Una hidratación inadecuada puede hacer que desarrolles dolores de cabeza. De hecho, los estudios han demostrado que la deshidratación es una causa común de dolores de cabeza. Además, la deshidratación puede afectar la concentración y causar irritabilidad, lo que empeora los síntomas.

Bebe agua cuando tengas dolor de cabeza. /

zorro salvaje

Lejos de ser una “cura de la abuela”, la investigación sugiere que beber más agua puede ayudar a reducir el inicio, la duración y la gravedad de los dolores de cabeza en algunas personas. Para evitar los dolores de cabeza por deshidratación, recuerda beber mucha agua y comer alimentos como frutas y verduras durante todo el día.

toma un poco de magnesio

El magnesio es un mineral importante necesario para innumerables funciones en el cuerpo, incluida la regulación del azúcar en la sangre y la transmisión nerviosa, y también se ha demostrado que es un analgésico seguro y eficaz para el dolor de cabeza. Los estudios han confirmado que el tratamiento con suplementos de magnesio puede ayudar a reducir tanto la frecuencia como la gravedad de las migrañas.

Evite los alimentos ricos en histamina

La histamina es una sustancia química endógena que desempeña un papel en los sistemas inmunológico, digestivo y nervioso. También se encuentra en ciertos alimentos como quesos añejos, alimentos fermentados, cerveza, vino, pescados ahumados y embutidos. Los estudios sugieren que el uso de histamina puede causar migrañas en personas sensibles a ella.

Los remedios naturales más efectivos incluyen aceites esenciales de menta, lavanda o eucalipto /
PEXELS

Prueba los aceites esenciales

Los aceites esenciales son líquidos altamente concentrados que contienen compuestos aromáticos de una variedad de plantas. Las investigaciones sugieren que los aceites esenciales de menta, lavanda y

eucalipto son especialmente útiles cuando se tiene dolor de cabeza. Si lo padeces, prueba a difundir aceites esenciales o frotar una pequeña cantidad en tus muñecas o sienes.

complejo de vitamina B

Varios estudios han demostrado que ciertos suplementos de vitamina B, como la riboflavina (B2), el folato, la B12 o la piridoxina (B6), pueden aliviar los dolores de cabeza. Al contener las ocho vitaminas B, los suplementos del complejo B son una forma segura y económica de tratar los dolores de cabeza de forma natural. Como es soluble en agua, cualquier exceso se excreta en la orina.

Usa una compresa fría

Bueno, es otra “cura de la abuela” que sigue funcionando siglos después. La aplicación de compresas frías o congeladas en el cuello o la cabeza reduce la inflamación, ralentiza la conducción nerviosa y contrae los vasos sanguíneos, todo lo cual ayuda a aliviar los dolores de cabeza.

beber té o café

Las bebidas con cafeína, como el té o el café, pueden aliviar el dolor de cabeza. La cafeína mejora el estado de ánimo, aumenta el estado de alerta y contrae los vasos sanguíneos, todo lo cual puede tener un efecto positivo sobre los dolores de cabeza. También ayuda a aumentar la eficacia de los medicamentos comunes para el dolor de cabeza como el ibuprofeno y el paracetamol.

Fecha de creación

marzo 2023