

Remédio Caseiro

Dor de cabeça, 3 remédios caseiros para acabar com esse mal moderno



www.remediocaseiro.blog.br



Pessoas foto criado por wayhomestudio - br.freepik.com

Dor de cabeça, 3 remédios caseiros para acabar com esse mal moderno

Dor de cabeça pode se manifestar de diversas formas e intensidade e geralmente ocorre por inúmeros motivos, e entre os tipos, o mais comum é a cefaléia que na sua grande maioria é herdada.

Existem diversos tipos de remédio caseiro para dor de cabeça e neste artigo vamos tratar os 3 principais remédios caseiros para lhe ajudar a aliviar e até mesmo eliminar a dor de cabeça de forma simples e prática.

A dor de cabeça (cefaléia) é uma sensação de desconforto na cabeça, muito comumente na região da testa, têmporas ou na parte de trás do crânio.

É importante salientar que a dor de cabeça não é um doença e sim um sintoma que pode estar associada a algum distúrbio físico, psicológico ou emocional ou pode estar relacionado a algum efeito colateral de algum medicamento e deve ser investigado caso se repita com frequência.

Conheça 3 remédios caseiros para dor de cabeça

A prevenção sempre é o melhor remédio caseiro para tudo, mas mesmo assim algumas vezes precisamos fazer uso de medicação seja ela natural ou não para obtermos alívio e até mesmo a cura para algum desconforto que estejamos sentindo.

Abaixo fizemos uma seleção dos 3 remédios caseiros para combater a dor de cabeça de forma fácil e prática, confira:

- Chás
- Compressas
- Água

1. Chás

Os chás são conhecidos por serem os ótimos remédios caseiros para dor de cabeça pois são feitos de ingredientes naturais de fácil acesso e ficam prontos em minutos, dentre eles podemos destacar o chá de boldo, chá de camomila e o chá de gengibre.

Chá de boldo

Uma das possíveis causas de dor de cabeça é fígado intoxicado, o chá de boldo nesse caso age como um ótimo remédio caseiro para dor de cabeça, pois ele tem ação direta na limpeza do fígado.

Em uma xícara de água fervente adicione uma colher de chá de folhas de boldo de picadas, tampe e espere esfriar, coe e tome até 2x ao dia.

O chá de boldo não deve ser usado como remédio caseiro para dor de cabeça por pessoas que tenham doenças crônicas no fígado ou inflamação das vias biliares e também não deve ser ingerido por crianças, mulheres grávidas ou que estejam amamentando.

Chá de camomila

Dor de cabeça, 3 remédios caseiros para acabar com esse mal moderno

O chá de camomila é um outro exemplo de remédio caseiro para dor de cabeça devido suas propriedades relaxantes e sedativa de seu composto bioativo a apigenina.

Para fazer este ótimo remédio caseiro contra dor de cabeça você deve adicionar 150ml de água fervente em uma xícara e até 4g de flores de camomila desidratadas, tampe e espere esfriar, coe e tome até 4x ao dia.

Pessoas alérgicas à camomila e a plantas da família das margaridas não devem consumir esse chá. Este chá também não é indicado para bebês menores de 6 meses, gestantes ou lactantes.

Chá de gengibre

Este chá é um fitoterápico rico em antioxidantes naturais que reduzem inflamações e proporcionam diversos benefícios à saúde como por exemplo ser um boa opção de remédio caseiro para dor de cabeça.

Em uma panela adicione 1 litro de água e adicione 4 cm de raiz de gengibre cortada ou ralada, deixe tampado em fervura por 10 minutos, coe e tome até 4x ao dia.

O chá de gengibre apesar de ótimo deve ser evitado por pessoas que façam uso de remédio anticoagulante ou que possuem doenças hemorrágicas ou úlceras.

2. Compressas

Um outro remédio caseiro para dor de cabeça é a compressa de solução salina 8%, para preparar dissolva cerca de 2 colheres de chá de sal em 250ml de água quente no máximo a 70°C.

Mergulhe o tecido (que deve ser comprido o suficiente para cobrir toda sua testa) na solução salina e aplique em sua testa por 20 minutos lembrando de mergulhar o pano na solução novamente

sempre que sentir a compressa esfriou.

Este método é de conhecimento popular e muitos o descrevem como um excelente remédio caseiro para dor de cabeça devido seu fácil preparo e ingrediente que todo mundo tem em casa.

3. Água

Um dos sintomas mais comuns de dor de cabeça é a baixa ingestão de água.

Beber água nesse caso pode ser o melhor remédio natural para dor de cabeça pois quando ingerida na quantidade diária (recomenda-se 2,5 litros) melhora a irrigação sanguínea e cerebral e também elimina as toxinas que estão circulando no organismo que pode estar contribuindo para a dor de cabeça por meio de urina.

Uma ótima dica para verificar se você está bebendo pouca água é ficar de olho na cor da sua urina que deve ser o mais transparente possível. Uma cor amarelada pode indicar que você está ingerindo pouca água durante o dia.

Conclusão

Nesse post apresentamos algumas formas de criar 3 remédios naturais para dor de cabeça de forma bem simples e acessível para todas as pessoas.

E você já conhecia esses remédios caseiros para dor de cabeça ou já fez uso de algum outro remédio caseiro para isso?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.