5 Maneiras de Aliviar Dores de Enxaqueca Naturalmente

ENXAQUECA

Há muitos novos tratamentos de enxaquecas disponíveis que podem ser seguros e eficazes.

Os tratamentos naturais para enxaquecas são geralmente mais seguros e mais baratos que os analgésicos tradicionais.

E, em muitos casos, eles podem aliviar a dor tão bem ou até melhor do que os medicamentos prescritos ou não.

A possibilidade de uma reação negativa a um tratamento seguro e natural da enxaqueca ainda está presente, mas é menor com os métodos de tratamento mais naturais do que com os medicamentos para alívio da dor.

Toda pessoa na face da terra é única.

Sua química corporal é diferente de qualquer outra pessoa.

Uma pessoa pode encontrar alívio de suas enxaquecas com um tipo de tratamento, enquanto outra pessoa pode tentar o mesmo tratamento e não encontrar alívio algum.

Não há duas pessoas que experimentem a mesma reação do mesmo tratamento. Mas por que isso?

Todo corpo é composto de uma mistura de produtos químicos.

Cada pessoa produz certos produtos químicos em seu corpo para que eles possam funcionar no seu melhor.

As histaminas aumentam a secreção gástrica e dilatam os capilares.

A insulina é secretada pelo pâncreas e ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue.

Os hormônios são produzidos pelo corpo para muitas funções diferentes. A adrenalina (epinefrina) é produzida em resposta ao estresse. Cada corpo é único e produz diferentes produtos químicos em quantidades diferentes. Quando uma pessoa toma aspirina (um produto químico) para suas enxaquecas, ela altera a composição química do corpo dessa pessoa. Você sempre ouviu que, quando duas substâncias químicas, na mesma quantidade, na mesma temperatura, etc, são misturadas, elas causam a mesma reação. Isso pode ser verdade, mas quando uma substância química (como a aspirina) é tomada por duas pessoas separadas, suas reações nunca serão exatamente as mesmas, porque duas pessoas não têm substâncias químicas idênticas em seu corpo. Uma pessoa que toma aspirina não terá a mesma reação que alguém tomando aspirina. E é o mesmo com os tratamentos naturais de enxaquecas. Como duas pessoas não são idênticas, não há duas pessoas que respondam exatamente o mesmo a um método de tratamento para enxaquecas.

Então, só porque um tratamento de enxaqueca não funciona para uma pessoa não significa que não vai funcionar para suas dores de cabeça de enxaqueca. Existem muitas alternativas eficazes para tomar medicamentos quando se trata de aliviar dores de cabeça da enxaqueca. Você apenas tem que tentar um para si mesmo para ver se vai funcionar para você. Um método de tratamento natural e popular para enxaquecas é o tratamento quiroprático, ou manipulações quiropráticas. Estudos têm mostrado que mais de 80% dos pacientes com dor de cabeça encontrar algum tipo de alívio para suas dores de cabeça com o tratamento quiroprático. E o tratamento quiroprático demonstrou ser extremamente seguro. Os problemas da coluna vertebral causam dores de cabeça e, quando esses problemas na coluna são tratados por quiropráticos, uma alta porcentagem de pacientes experimenta o alívio da dor.

Outra maneira natural de aliviar dores de cabeça da enxaqueca é o biofeedback. Esta é uma maneira segura e potencialmente eficaz para eliminar a dor. Biofeedback não é realmente um tratamento, mas um programa de treinamento projetado para ajudar uma pessoa a desenvolver a capacidade de controlar seu sistema nervoso autônomo (involuntário). Funções que são normalmente automáticas no corpo, como a regulação da pressão arterial ou a frequência cardíaca, podem ser controladas voluntariamente. Essa técnica possibilita que uma pessoa controle sua própria frequência cardíaca, pressão sangüínea, temperatura da pele ou relaxamento de seus músculos. Não é segredo que o estresse causa tensão muscular. E ninguém negará que a tensão muscular cause dor e dores de cabeça. E também é um fato que ao relaxar essa tensão muscular, especialmente no pescoço e na cabeça, é possível aliviar as dores de cabeça ou dor no pescoço causadas pela tensão.

Com o biofeedback, o maquinário nem sempre é necessário. Uma vez que a técnica de biofeedback é aprendida, não há mais necessidade do equipamento. O paciente com enxaqueca agora pode produzir o efeito desejado a qualquer momento. Uma pessoa treinada com biofeedback pode controlar algumas de suas funções corporais, como o relaxamento muscular, que pode ajudar a aliviar a dor de cabeça.

Outra causa de dores de cabeça pode ser a ingestão de muito sal. Algumas pessoas simplesmente não conseguem o suficiente. Eles o colocam na comida com um abandono indomável. E muito sal pode causar dores de cabeça. Qual é a solução? Simplesmente diminuir a ingestão de sal pode, por vezes, impedir que as dores de cabeça ocorram.

Sensibilidades alimentares também foram mostrados para causar enxaqueca em algumas pessoas.

Alimentos como queijo, álcool, MSG (glutamato monossódico - um aditivo alimentar), fermento, trigo, nozes, abacate, feijão, banana, laranja (e outras frutas cítricas), carne de porco, vinagre (e alimentos em conserva), laticínios, cafeína , chocolate, cebola e outros podem causar enxaquecas. Alimentos que causam dores de cabeça de enxaqueca são chamados de "gatilhos de enxaqueca". Pessoas que sofrem de enxaqueca por causa de alergias alimentares podem reduzir ou eliminar sua dor, eliminando os alimentos que causam as dores de cabeça.

Parece simples, mas é preciso um pequeno trabalho de detetive para descobrir quais alimentos, se houver, estão causando as dores de cabeça da enxaqueca. Então, como você pode determinar quais alimentos são os culpados? A maneira lógica é manter um diário do que você come e quando. Pegue um caderno pequeno, com cada página representando um dia, e faça três colunas em cada uma das páginas.

A primeira coluna no lado esquerdo da página conterá as horas do dia. A segunda coluna no meio da página será uma lista dos alimentos consumidos naquele dia. E a terceira coluna no lado direito da página listará os sintomas (dores de cabeça) que você enfrenta.

Veja como funciona o diário alimentar: se você tivesse uma laranja, cereal e leite no café da manhã às 8 da manhã, escreveria "laranja, cereal, leite" na coluna do meio (comida) diretamente à direita às 8 da manhã (à esquerda)) coluna. Anote tudo o que você come nessa lista e a que horas você as comeu.

Em seguida, sempre que tiver uma enxaqueca, escreva "enxaqueca" ou "dor de cabeça" na coluna da direita (sintomas) que corresponde ao tempo (na coluna da esquerda) que a dor de cabeça começou. Por exemplo, se você começou a sentir dor de uma de suas enxaquecas às 2 horas da tarde, escreveria "dor de cabeça" na coluna da direita (sintomas) diretamente em frente às 14 horas na coluna da esquerda (tempo).

Uma vez que você teve tempo suficiente para experimentar algumas dores de cabeça de enxaqueca você será capaz de examinar o seu diário alimentar para determinar quais alimentos você comeu pouco antes de começar a sentir sua dor. Por exemplo, se você teve 3 enxaquecas durante um período de um mês e teve leite pouco antes de cada um dos ataques de enxaqueca, o leite pode ser o culpado. Pode levar algumas semanas ou mesmo alguns meses para chegar a alguma conclusão, mas com o tempo, ao descobrir quais alimentos ou ingredientes desses alimentos estão causando sua dor, você será capaz de eliminar esses ingredientes e aliviar sua dor causada. por esses alimentos.

Provavelmente, a causa mais comum de dores de cabeça é simplesmente o estresse antigo. As pessoas que experimentam tensão em suas vidas podem ter dores de cabeça devido à tensão aumentada.

O estresse pode ser causado por muitas coisas, incluindo estresse relacionado ao trabalho ou estresse relacionado à família. E embora nem sempre seja possível eliminar a causa do estresse, muitas vezes é possível aliviar a tensão e a dor muscular que se origina do estresse. O treinamento de biofeedback (como explicado acima) é uma maneira de ajudar a reduzir o estresse. Outras maneiras são tomar um banho morno ou tomar banho, deitar e relaxar em um quarto escuro e tranquilo, fazer massagens nos músculos do pescoço e da cabeça (região temporal) para aliviar a tensão e espasmos musculares ou colocar algo frio (gelo) nas costas do pescoço (na base do crânio). Quando usar gelo, não deve ser colocado diretamente sobre a pele. Algumas toalhas de papel molhadas que tiveram a água espremida fora deles devem ser colocadas entre o gelo e a pele. O exercício regular também pode, com o tempo, reduzir a tensão.

Nós discutimos 5 métodos de tratamento natural que estão disponíveis para pacientes com enxaqueca. Todos eles são considerados seguros e são eficazes para muitas pessoas. Existem muitos outros métodos naturais de tratamento disponíveis para você. Se você tiver dores de cabeça, pode ser benéfico tentar alguns desses tratamentos ou procurar outros por conta própria. Mas, como uma palavra de conselho, é sempre uma boa idéia falar com um quiroprático ou médico antes de tratar-se de uma condição de saúde.