

Mal di testa rimedi pratici per combatterlo in casa

E quando arriva il mal di testa sono davvero guai per la maggior parte di noi, anche se si trovano, per ogni mal di testa rimedi adatti. **Il dolore, spesso martellante e continuo, ci impedisce di lavorare**, di concentrarci, di svolgere normalmente una qualunque azione.

Se abbiamo qualcuno vicino che parla, il desiderio di incenerirlo è piuttosto forte. Non parliamo poi di altri rumori molesti come martelli pneumatici, clacson, musica ad alto volume. Anche la luce sembra produrre su di noi l'effetto che ha sui vampiri, ci accartocchiamo su noi stessi, agrottiamo le sopracciglia e, sospirando, finiamo per dire la solita frase "Ma che mal di testa!" Purtroppo queste situazioni sono molto frequenti, dovute ai più svariati fattori scatenanti, ma col comune risultato di un dolore più o meno insistente che ci attanaglia durante la giornata o per qualche ora. Per il mal di testa, rimedi pratici ed efficaci non mancano, bisogna solo valutare di quale tipo è il nostro.

Mal di testa, rimedi in base alla causa

Non esiste un unico mal di testa. Esiste il dolore, quello sì, ma anche questo differisce secondo la tipologia di mal di testa che ci affligge. Ovviamente, anche le cause sono molteplici e differenti, dal banale mal di testa dovuto alla stanchezza alle vere e proprie nevralgie ereditarie.



In ogni caso, per ciascun tipo di mal di testa, rimedi idonei possono calmarlo. Esistono farmaci analgesici da prendere sotto consiglio del medico, ma in caso di normale mal di testa, rimedi naturali a base di erbe o omeopatici consentono di migliorare la situazione senza assumere medicinali.

Tra le cause principali del mal di testa in generale, oltre a una predisposizione ereditaria per linea femminile o maschile, ci sono lo stress, affaticamento, ansia, ciclo mestruale, vento, correnti fredde, dolori della cervicale, errata postura, poche ore di sonno, abuso di alcolici, insomma, le occasioni per stare male non mancano davvero. Per prima cosa **possiamo cercare di stare attenti ed evitare situazioni che potrebbero far scatenare il mal di testa**. Se ogni notte

facciamo bagordi, aspettiamoci prima o poi una visita del disturbo.

Cerchiamo di regolarci col consumo di alcolici, soprattutto in concomitanza del fumo di sigaretta. Se lavoriamo al PC, facciamo qualche pausa ogni tanto per riposare gli occhi e troviamo una postura comoda e rilassata. Basteranno 5 minuti di pausa ogni ora per migliorare notevolmente la situazione. Se dobbiamo uscire e il clima è molto freddo, indossiamo una cuffia o un cappello, soprattutto in giornate ventose. Se avvertiamo delle tensioni muscolari al collo o alle spalle, facciamo subito qualche massaggio che possa scioglierla in modo che non sfoci nel mal di testa, rimedi adatti al caso si trovano ma devono avere il tempo di fare il loro effetto.

Quanti mal di testa esistono?

Come detto, il mal di testa non è uno solo, esistono varie forme, più o meno dolorose, più o meno frequenti o costanti. Quelle che vengono definite cefalee primarie costituiscono una vera e propria problema di salute perché tornano e si ripetono con una certa frequenza. **Tra le cefalee primarie, quella tensiva si presenta con forti dolori** come pulsazioni localizzate su tutta la testa. Purtroppo può durare anche alcuni giorni rendendo davvero difficile lo svolgimento delle normali attività.

Per questo tipo di mal di testa, rimedi veri e propri, se non analgesici, non ne esistono, a eccezione del riposo, al silenzio e possibilmente con una luce molto bassa. Se avvertiamo un forte dolore su un solo lato della testa, come se un artiglio d'acciaio ci stesse stritolando solo quel lato, sicuramente stiamo patendo i sintomi dell'emicrania. Questo tipo di cefalea colpisce prevalentemente le donne sotto i 40 anni e può essere ereditaria per linea femminile, quindi, se nostra madre ne ha sofferto è molto probabile che ci tocchi la stessa sorte.

L'emicrania può durare alcune ore o alcuni giorni, ma si può tenere efficacemente sotto controllo sia con analgesici che con rimedi naturali. La cefalea a grappolo induce una sensazione dolorosa discontinua, pulsazioni decisamente di forte intensità possono ripetersi a distanza anche di alcune ore, maggiormente localizzate tra la zona dell'occhio e lo zigomo, per questo molto spesso si potrebbe pensare a un mal di denti come causa.

Mal di testa rimedi naturali

Per combattere il mal di testa coi rimedi della nonna, possiamo provare a frizionare delicatamente le tempie con una miscela di limone e polpa di patate, stando attenti a non comprimere troppo. Anche gli oli essenziali possono dare un contributo, soprattutto quelli alla menta o alla lavanda che vanno frizionati, sempre delicatamente, su tempie e fronte. Attenzione però, spesso chi ha mal di testa non tollera gli odori troppo intensi, per cui iniziamo prima con una piccola quantità per verificare che non peggiori la nostra situazione.



Un rimedio facile ed efficace è bere delle tisane calmanti. Tra le più adatte ci sono sicuramente quella alla valeriana, che ha note proprietà rilassanti, alla camomilla e alla passiflora. Riuscire a rilassarsi e distendere la muscolatura è per i mal di testa tra i rimedi più immediati. Se preferiamo possiamo ricorrere all'omeopatia con dei granuli di belladonna per le cefalee con forti pulsazioni. La Nux vomica è efficace per eliminare lo stress e gli stati d'ansia, quindi ci darà la possibilità di trovare un relax ottimale. Granuli di Pulsatilla per il mal di testa da ciclo mestruale.

Ricordiamoci che **l'alleato migliore per trovare uno stato di salute ottimale è il riposo**, lontano da fonti rumorose o troppo luminose per cui, se abbiamo una brutta emicrania, meglio rinviare la serata in giro per locali con gli amici e concederci qualche ora in più di sonno, se per il mal di testa, rimedi facili non mancano, per la stanchezza l'unica soluzione è dormire.