

**Con el objetivo de ayudarte con esos terribles dolores de cabeza te ofrecemos Remedios Naturales para la Migraña y algunos consejos que debes de tomar en cuenta para reducir su frecuencia e intensidad.**

Té de Manzanilla

Té de Naranja Agria, Tilo y Hierbabuena, este se prepara introduciendo una cucharada de jugo de naranja agria, una cucharadita de tilo y una cucharada de Yerba buena en una taza de agua hirviendo, dejar reposar y tomar después del almuerzo por 3 meses.

Té de pimienta cayena endulzado con miel, solo debes agregar media cucharadita de pimienta cayena a una taza de agua

hirviendo, tapar y dejar reposar. Tomar caliente desde que sienta que inicia el malestar.



Para prevenir las migrañas debemos de asumir ciertas costumbres en nuestras vidas que reducirán la frecuencia de las migrañas, dentro de estos hábitos se encuentra tomar un vaso de agua con dos cucharaditas de vinagre de sidra de manzana con cada comida. Otra práctica para prevenir las migrañas es mezclar dos cucharaditas de jengibre rallado agua hirviendo, tapar y dejar reposar luego tomar la bebida caliente.

**Se dice que existen algunos métodos que te pueden ayudar con la migraña como son:**

Tomar un vaso de agua mezclado con una cucharadita de nuez moscada.

Comer 15 fresas o 15 almendras.

Humedecer un puñado de mentas con un poco de agua caliente, colocarlo sobre la frente y recostarse un rato.

Recostarse en un cuarto Oscuro y silencioso por 30 minutos.

Colocar una cebolla partida por la mitad en el área afectada, dejar por 30 minutos, luego retirar y colocar una compresa humedecida con agua tibia.

Triturar hojas de Orégano fresco y Mezclar con aceite de Oliva, luego colocar en las cienes.

Comer una manzana verde desde que note los primeros síntomas de la migraña.

Consumir lecitina de soya todos los días pues se dice que reduce la intensidad y la frecuencia de los ataques de migraña.

Ingerir alimentos que contengan magnesio

como los frutos secos, cereales integrales y pan integral.

**Para poder reducir la frecuencia y la intensidad del dolor de la migraña es importante evitar:**

Los quesos amarillos, los chocolates, el picante, productos enlatados y deshidratados, las grasas de origen animal, carne rojas, evitar lo más posible consumir productos que contengan grandes proporciones de sodio, además de los alimentos que contengan aminoácidos tiramira como son los plátanos y los productos lácteos. Además de esto debes evitar las bebidas alcohólicas, no fumar y evitar los ambientes ruidosos y contaminados.

**Es importante que consultes a un doctor y acude lo antes posible a un centro de asistencia médica, si además de la migraña tienes otros síntomas como trastornos del habla, rigidez en el cuello, vómitos, adormecimiento en alguna parte del cuerpo.**

Fuente:

Remediospopulares. com

[Source link](#)