

Sakit kepala adalah kondisi umum yang dihadapi banyak orang setiap hari. Ada beberapa hal sederhana yang dapat Sobat lakukan untuk meringankan rasa sakit tanpa pergi ke dokter atau toko obat. Inilah Cara Mengobati Sakit Kepala Secara Alami.

Sakit kepala Mulai dari tidak nyaman hingga benar-benar tak tertahankan, mereka dapat mengganggu kehidupan Sobat sehari-hari.

Ada beberapa jenis sakit kepala, dengan sakit kepala tegang yang paling umum. Sakit kepala cluster menyakitkan dan terjadi dalam kelompok atau "cluster", sedangkan migrain adalah jenis sakit kepala sedang hingga berat.

Meskipun banyak obat yang ditujukan untuk menghilangkan gejala sakit kepala, sejumlah perawatan alami yang efektif juga ada.

Cara Mengobati Sakit Kepala Secara Alami



Cobalah kiat-kiat ini dan dapatkan perasaan lebih cepat cepat.

1. Minum Air Putih

Hidrasi yang tidak adekuat dapat menyebabkan sobat sakit kepala. Faktanya, penelitian telah menunjukkan bahwa dehidrasi kronis adalah penyebab umum sakit kepala tegang dan migrain.



Untungnya, air minum telah terbukti mengurangi gejala sakit kepala pada kebanyakan orang yang mengalami dehidrasi dalam waktu 30 menit hingga tiga jam. Terlebih lagi, dehidrasi dapat mengganggu konsentrasi dan menyebabkan iritabilitas, membuat gejala tampak lebih buruk. Untuk membantu menghindari sakit kepala dehidrasi, fokuslah pada minum air yang cukup sepanjang hari dan makan makanan yang kaya air.

2. Minyak essensial lavender



hvlibrary.org

Berdasarkan penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *European Neurology* pada tahun 2012 silam, diketahui bisa meredakan sakit kepala migrain terutama yang dipicu oleh stres. Dengan cara menghirupnya. Dari hasil penelitian ternyata bahwa orang yang menghirup aroma minyak lavender saat migrainnya kambuh bisa lebih cepat sembuh.

Minyak lavender sangat efektif untuk mengurangi rasa sakit migrain dan gejala yang terkait ketika diterapkan pada bibir atas dan dihirup.

3. Kompres dingin



vinny.oleo-vegetal.info

Menggunakan kompres dingin dapat membantu mengurangi gejala sakit kepala. Menerapkan kompres dingin atau beku ke daerah leher atau kepala mengurangi peradangan, memperlambat konduksi saraf dan menyempitkan pembuluh darah, yang semuanya membantu mengurangi sakit kepala.

Dalam satu penelitian pada 28 wanita, mengoleskan paket gel dingin ke kepala secara signifikan mengurangi nyeri migrain. Untuk membuat kompres dingin, isi tas tahan air dengan es dan bungkus dengan handuk lembut. Oleskan kompres ke bagian belakang leher, kepala atau pelipis untuk menghilangkan sakit kepala.

4. Minum Kopi



Fitnessbin.com

Menghirup minuman yang mengandung kafein, seperti teh atau kopi, dapat memberikan bantuan ketika Anda mengalami sakit kepala. Kafein meningkatkan suasana hati, meningkatkan kewaspadaan dan menyempitkan pembuluh darah, yang semuanya dapat memiliki efek positif pada gejala sakit kepala.

Namun, penarikan kafein juga terbukti menyebabkan sakit kepala jika seseorang secara teratur mengonsumsi kafein dalam jumlah besar dan tiba-tiba berhenti. Oleh karena itu, orang yang sering sakit kepala harus memperhatikan asupan kafein mereka.

Baca Juga :

- [Cara Mengobati Anak Flu Berat Agar Cepat Sembuh](#)
- [Obat Bebas untuk Pereda Rasa Sakit dan Demam](#)
- [Tips Mudah Mencegah Maag Kambuh](#)

5. Teh Jahe



Alkaline Valley

Cara Mengobati Sakit Kepala Secara Alami terakhir adalah Akar jahe. Jahe mengandung banyak senyawa bermanfaat, termasuk antioksidan dan zat antiinflamasi. Satu studi pada 100 orang dengan migrain kronis menemukan bahwa 250 mg bubuk jahe sama efektifnya dengan obat sakit kepala konvensional sumatriptan dalam mengurangi nyeri migrain.

Terlebih lagi, jahe membantu mengurangi mual dan muntah, gejala umum yang terkait dengan sakit kepala parah. Sobat bisa mengonsumsi bubuk jahe dalam bentuk kapsul atau membuat teh yang kuat dengan akar jahe segar.

Itulah 5 Cara Mengobati Sakit Kepala Secara Alami. Semoga sobat tidak sakit kepala lagi.

via [1](#), [2](#).