

Les 7 meilleurs Thés et Tisanes pour le mal de tête (et le stress)

Un mal de tête n'est pas seulement un malaise, il est handicapant.

Il vous gâche toute la journée.

Saviez-vous que plus de 50 % de la population adulte dans le monde souffre de maux de tête ?

Il peut s'agir

- céphalées de tension
- de céphalées en grappe
- migraines
- de céphalées à la caféine
- céphalées d'effort
- de céphalées sinusales
- Et de céphalées hormonales
- de [céphalées d'hypertension](#)
- de céphalées de rebond
- ou de céphalées post-traumatiques.

Alors que les céphalées de tension provoquent une douleur légère et modérée, la migraine provoque une douleur intense.

Que faites-vous lorsque vous avez mal à la tête?

Optez pour un analgésique? Par expérience, vous savez peut-être qu'un mal de tête ne vous laisse pas tranquille.

Il revient éventuellement lorsque le médicament quitte le système.

Par conséquent, prendre un analgésique à chaque fois que vous avez mal à la tête n'est pas la solution.

Si vous cherchez une solution permanente et que vous ne voulez pas acheter de médicaments en vente libre, le thé peut être la potion que vous recherchez!

Pendant des milliers d'années, le thé a été utilisé à différentes fins médicinales.

Les herbes du thé ont de nombreuses propriétés médicinales qui en font un remède naturel pour soigner les maux de tête.

Une étude réalisée en 2016 a montré que le thé avait une grande capacité à apaiser les maux de tête nerveux et tendus.

Il a également révélé que la caféine présente dans le thé peut vous soulager instantanément des maux et des douleurs comme le ferait un analgésique

Il existe de nombreux types de thés -

- [Thé vert](#)
- [thé blanc](#)
- Et [thé noir](#)
- [thé Oolong](#)
- et tisanes.

Alors que certains sont contenant de la caféine qui aident à aider les migraines, d'autres sont décaféinés.

Dans cet article, laissez-nous discuter de 7 thés différents qui vous aideront à soulager les maux de tête.

Vous avez mal à la tête ? Essayez ces thés:

- **Gingembre**
- **Menthe poivrée**
- **Écorce de saule**
- **Clou de girofle**
- **Fièvre**
- **Camomille**

1. Thé au gingembre



Le gingembre était traditionnellement utilisé pour soigner le mal de tête

Le [gingembre](#) est l'un des ingrédients naturels populaires utilisés pour lutter contre les nausées et les maux de tête depuis des siècles.

Il a des propriétés anti-inflammatoires qui vous aident à réduire la douleur causée par l'inflammation et à diminuer la tension, diminuant ainsi la sensation de maux de tête lancinants et martelants.

Ils fonctionnent de la même manière qu'un analgésique en vente libre.

Le gingembre est également riche en antioxydants qui aident à éliminer les radicaux libres et les toxines qui sont responsables des maux de tête récurrents.

Une étude a montré que le gingembre peut être plus efficace que le sumatriptan (une pilule de prescription courante pour les migraines) dans le traitement des migraines.

Cette étude a été testée sur 100 patients souffrant de migraines aiguës.

Les résultats ont montré beaucoup moins de symptômes de migraine seulement après deux heures de consommation de gingembre.

Le thé au gingembre est fabriqué à partir de la racine de gingembre et n'est pas en fait un thé. Vous pouvez faire votre propre thé en ajoutant du gingembre à l'eau, mais il doit être mijoté assez longtemps.

Si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez acheter directement le thé sur le marché.

Mais assurez-vous d'acheter celui qui contient du gingembre naturel et non des arômes artificiels.

Notre recommandation :

[Two Seasons](#) est un thé noir pur de Ceylan qui contient une infusion de saveur délicate de gingembre qui ajoute la subtilité épicée à la saveur du thé.

Le gingembre en deux saisons aide à réduire les symptômes des maux de tête et à combattre les nausées.

2. Thé à la menthe poivrée



Le thé à la menthe calme vos nerfs qu'on vous avez la migraine

La [menthe poivrée](#) est surtout connue pour lutter contre les nausées et faciliter la digestion, ce qui peut être utile pendant les maux de tête et les migraines.

Il aide également à apaiser les maux d'estomac.

Une étude en Allemagne a révélé que l'huile de menthe poivrée est aussi efficace que le paracétamol (un analgésique couramment prescrit pour les maux de tête) dans le traitement des céphalées de tension.

Une autre recherche a montré que la menthe poivrée aide à réduire l'inflammation et à traiter les maux de tête en offrant des ingrédients actifs, notamment des [phénols et des flavonoïdes](#).

La menthe poivrée peut également être ajoutée à d'autres thés et infusée.

Si vous souhaitez acheter du thé à la menthe poivrée sur le marché, assurez-vous qu'il contient de la menthe poivrée originale, pas seulement des arômes artificiels.

Le thé à la menthe poivrée a également moins d'effets secondaires que son huile, donc le boire vous aidera certainement à réduire la douleur et l'inconfort sans aucun effet nocif.

3. Thé au clou de girofle



Le thé noir associé à un clou de girofle ou la caféine sont aussi de puissants anti-inflammatoires

Les clous de girofle sont la meilleure source pour combattre la douleur.

En raison de ses propriétés rafraîchissantes et analgésiques, nous pouvons utiliser des clous de girofle pour palper des maux de tête.

Il aide également à soulager les migraines.

En fait, les études ont également prouvé que les clous de girofle fonctionnent de la même manière que la benzocaïne dans les procédures orales.

Les clous de girofle fonctionnent également très bien pour réduire l'inflammation et améliorer la circulation sanguine.

Il y a donc des chances que le thé au clou de girofle puisse interagir avec certains médicaments anticoagulants.

Si vous prenez des médicaments, consultez votre médecin avant de prendre du thé au clou de girofle.

Vous pouvez faire du thé au clou de girofle en les faisant simplement tremper dans l'eau pendant quelques minutes. Ou bien ajoutez-les à d'autres thés et faites infuser.

4. Thé à la camomille



La camomille bénéficie d'une solide réputation d'anti-migraine reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé

Le thé à la camomille est souvent considéré comme une centrale électrique pour ses propriétés calmantes et apaisantes.

Se reposer et avoir un bon sommeil est la meilleure chose que nous puissions faire pour réduire la douleur pendant les maux de tête et les migraines.

Le thé à la camomille nous aide à donner le sommeil que nous voulons en augmentant le temps passé dans les cycles de sommeil profond.

Puisqu'il a un effet sédatif naturel, il réduit l'inflammation et augmente également la relaxation.

Une étude qui a examiné les effets de l'huile de camomille (ou du thé) sur la migraine sans aura a montré que son application typique peut aider à réduire les symptômes de la douleur, de la photosensibilité et des nausées après seulement 30 minutes.

Étant donné que [le thé à la camomille](#) est fabriqué à partir des fleurs de camomille, les personnes allergiques à l'herbe à poux peuvent avoir des problèmes avec la camomille.

Il est donc préférable de l'essayer avant de l'utiliser comme remède contre les maux de tête.

5. Thé vert



le thé vert soulage rapidement les maux de tête liés au manque de sommeil ou à une journée de travail trop bien remplie

Le [thé vert est surtout connu pour ses bienfaits pour la santé](#).

Il a une large gamme de reconnaissance dans l'industrie de la perte de poids en raison de ses composés qui aident à accélérer la combustion des graisses.

Le thé vert est également considéré comme un thé détox populaire grâce à ses niveaux très concentrés d'antioxydants.

Sans oublier qu'il traite également les symptômes de la migraine en améliorant votre santé globale.

Une revue systématique du thé vert a montré qu'il aide à améliorer l'humeur et à augmenter la vigilance.

Ces symptômes aident à améliorer les symptômes de maux de tête.

Mais notez que ces résultats peuvent varier d'une personne à l'autre car le thé vert contient de [la caféine](#).

Donc, si vous êtes quelqu'un qui peut avoir déclenché des maux de tête en raison de la caféine, il est préférable de vous en tenir à la tisane.

6. Thé de grande camomille

Les feuilles de grande camomille sont utilisées depuis longtemps en médecine traditionnelle pour traiter les maux et les douleurs.

Le thé de grande camomille est surtout connu pour sa capacité à traiter l'apparition des migraines.

Un examen de la grande camomille a montré qu'elle aide à soulager la douleur associée aux maux de tête, aux maux d'estomac et à l'arthrite.

Dans la revue, il y avait des dizaines d'études qui ont trouvé l'efficacité de la grande camomille dans la prévention et le traitement des migraines d'apparition.

Il a également montré que le thé agit à un niveau chimique pour inhiber la libération de sérotonine et d'autres composés responsables du déclenchement de maux de tête.

Le thé de grande camomille possède une saveur forte qui peut être considérée comme amère par de nombreuses personnes.

Si vous êtes l'un d'eux, essayez de le boire en le mélangeant avec d'autres herbes comme la citronnelle ou en ajoutant du lait et du miel pour équilibrer la saveur.

Notez également que la consommation de grandes quantités de feuilles de grande camomille peut provoquer une irritation buccale.

Donc, pour minimiser les effets secondaires, il est préférable de s'en tenir à une tasse de thé de temps en temps.

7. Thé d'écorce de saule

Saviez-vous que l'écorce de saule s'appelle «**l'aspirine de la nature**» pour les maux de tête?

C'est un remède efficace contre les maux de tête chroniques et les migraines.

Les composés de Willow Bark aident à abaisser la pression artérielle dans les petits capillaires et les vaisseaux sanguins de la tête, ce qui à son tour soulage la pression et soulage ces symptômes douloureux et débilitants.

Une étude a montré que cette écorce, utilisée depuis l'Antiquité pour soigner la douleur, peut également soulager les douleurs au bas du dos et peut également soulager la douleur arthrosique.

Étant donné que l'écorce de saule est aussi puissante que l'aspirine, les experts recommandent de ne pas la mélanger avec les médicaments en vente libre.

Il est également recommandé de ne pas boire ce thé si vous prenez des médicaments pour les troubles de la glycémie et les anticoagulants.

Autres thés caféinés



Plus un thé est infusé, plus il sera fort en caféine

Si vous voulez un soulagement rapide d'un mal de tête, la caféine peut vous aider.

La caféine est également utilisée dans de nombreux analgésiques car elle peut rendre les analgésiques 40% plus efficaces.

Saviez-vous que parfois vous pouvez arrêter la douleur dans ses traces simplement en prenant de la caféine ?

Il aide à réduire l'inflammation qui, à son tour, peut vous soulager.

Même les maux de tête hypniques (une affection très rare) répondent très bien à la caféine.

La caféine aide également à donner un coup de pouce aux remèdes courants contre les maux de tête.

Par conséquent, si vous combinez de la caféine avec des médicaments en vente libre comme l'aspirine, etc., ils agissent plus rapidement, mieux et éloignent la douleur pendant des périodes plus longues.

Les vrais thés comme

- thé noir
- thé vert
- le thé oolong
- le thé blanc, etc.

Contiennent de la caféine.

La plupart des thés discutés ci-dessus sont des thés sans caféine ou à base de plantes.

Ils ne contiennent pas de caféine.

Comme discuté ci-dessus, le thé vert contient une faible quantité de caféine.

Mais, par rapport à d'autres vrais thés comme les thés noirs et blancs, le thé vert contient beaucoup moins de caféine. Pourtant, si vous êtes sensible à la caféine, il est probable qu'elle puisse provoquer des effets secondaires.

Ces effets secondaires diffèrent d'une personne à l'autre.

Comme certains peuvent trouver que la prise d'un peu de caféine aide à soulager les maux de tête alors qu'elle peut déclencher la douleur pour d'autres.

Donc, si vous pensez que la caféine peut aggraver vos maux de tête, respectez simplement l'un des tisanes mentionnés dans la liste.

Puisqu'ils sont naturellement décaféinés, ils peuvent vous aider à soulager les maux de tête sans déclencher de nouveaux types de symptômes comme des maux d'estomac, des nausées, etc. qui peuvent être causés par la consommation de thés contenant de la caféine.

Il est toujours important de boire suffisamment d'eau et de rester hydraté lorsque vous avez des maux de tête et des migraines fréquents. Donc, la prochaine fois que vous vous sentirez comme un petit mal de tête ou une migraine, essayez de prendre une tasse de thé chaude.

Cette délicieuse tasse de thé vous aide à réduire l'inflammation et à augmenter la relaxation.

Il vous aide à calmer et à apaiser les maux de tête.

Alors, choisissez un thé à la menthe poivrée effervescent, fort et picotant ou optez pour un thé à la camomille, calmant, apaisant et fleuri.

Faites votre propre thé en trempant des clous de girofle frais ou ajoutez trois feuilles de grande camomille dans de l'eau bouillante.

Quel que soit le thé que vous buvez, il vous fera vite sentir mieux et vous aimerez son goût.

Veillez également éviter toutes les causes de maux de tête comme le stress, l'alcool, etc. Restez à l'écart des lumières et des odeurs fortes qui peuvent provoquer des migraines.