

Conjuguer efficacement les pratiques et les méthodes de soins occidentales et orientales

Les médicaments sont-ils les seuls moyens de soulager vos migraines? Ou y a-t-il d'autres méthodes efficaces pour gérer ou juguler la douleur?

Beaucoup de migraineux connaissent les bienfaits d'approches de santé naturelle. Certains ont collaboré avec des intervenants en thérapies traditionnelles, chinoises ou autres. Ces thérapeutes utilisent des techniques de guérison sans médicaments, étrangères à la médecine occidentale.

Acupression, Tai chi et Qi Gong

Si vous avez pris les médicaments prescrits par votre médecin et n'êtes pas satisfait des résultats, n'hésitez pas à consulter un thérapeute en santé intégrale.

L'acupression pratiquée par un thérapeute accrédité aide à soulager la migraine. Grâce à la pression des doigts sur des points situés sur le front et dans le cou, elle régularise la circulation d'énergie dans le corps et renforce la capacité d'autoguérison, parfois de façon subite et saisissante. Un bon massothérapeute chinois vous enseignera même comment stimuler vos propres points d'acupression. Vous pourrez ensuite traiter vous-même vos migraines à la maison ou au travail.

Deux autres pratiques thérapeutiques chinoises, le Tai chi et le Qi Gong, mobilisent les pouvoirs d'autoguérison du corps. À l'aide de postures, d'exercices de respiration, de méthodes de concentration et d'autres techniques corps-esprit, le Tai chi et le Qi Gong stimulent délicatement le système immunitaire. Ils sont idéaux pour soulager le stress, un facteur hautement déclencheur de migraines. De plus, le Tai chi et le Qi Gong aident à accroître l'énergie, la résistance et la concentration.

Soulagement de la migraine par des moyens naturels

Soulagez vos maux sans médicaments ou sans effets secondaires

Article de Craig Cormack

Directeur du centre Rising Tao



L'acupression régularise la circulation d'énergie dans le corps et renforce la capacité d'autoguérison, parfois de façon subite et saisissante.

Avec l'aide d'un thérapeute en santé intégrale expérimenté, vous pouvez préparer un programme de traitement des migraines adapté à vos besoins. Ce programme comprendra diverses thérapies physiques et des conseils, notamment d'ordre alimentaire.

Régime, remèdes maison et produits de santé naturels

Certains aliments peuvent déclencher des crises de migraine. Songez à modifier vos habitudes alimentaires. Essayez de réduire vos portions et de manger plus souvent. Consommez des aliments sains et biologiques sans additifs, agents de conservation, couleurs ou arômes artificiels. Augmentez votre consommation de légumes et de fruits frais, de grains entiers, de légumineuses, de poisson et de volaille. Privilégiez les aliments riches en fibres. Évitez la viande rouge et les aliments en conserve, le GMS, l'aspartame et les autres édulcorants synthétiques. Faites des essais pour découvrir quels sont les aliments qui vous conviennent le mieux.

Plusieurs remèdes maison peuvent aider à soulager la migraine et leur efficacité varie d'une personne à l'autre. Certains seront soulagés par l'application d'une compresse glacée sur le front ou à la base du cou, d'autres par un bain de pieds chaud, du jus de carottes et de céleri, ou une tasse de café corsé.

Le calcium, le magnésium, les vitamines du complexe B et la niacine se sont tous révélés efficaces pour le traitement de la migraine. Des plantes comme le pétașite, le kudzu, l'écorce de saule blanc, le curcuma et divers mélanges d'herbes traditionnelles chinoises peuvent aussi aider. Consultez votre thérapeute en santé intégrale pour plus d'information et pour connaître la posologie de ces produits de santé naturels.

Juguez la douleur

Allez à la bibliothèque ou à la librairie. Faites des recherches sur Internet. Tenez-vous au courant des découvertes sur la migraine. Demandez à votre médecin d'ajouter à votre programme de traitement des migraines les connaissances et les ressources d'un bon thérapeute en santé intégrale. Les résultats que vous obtiendrez en prenant votre santé en main pourraient vous surprendre.

Craig Cormack, B.A., massothérapeute autorisé, est massothérapeute accrédité en massage chinois, maître de la méditation Qi Gong et instructeur de Tai chi senior. Il est aussi conseiller à la Clinique de médecine sportive de l'Université McGill et président de l'Association de massage chinois Tuina du Québec.

Santé intégrale Rising Tao
4112, rue Sainte-Catherine Ouest
Montréal (Québec)
Canada H3Z 1P2

www.risingtao.ca
514 369 7860
info@risingtao.ca