

# Zbavte se bolesti hlavy



Bolest hlavy jistě patří k nejnepříjemnějším bolestem. Někteří z nás ji zažívají zcela ojediněle po bujaré noci, jsou ale i lidé, kteří bolestmi hlavy trpí intenzivně a celoživotně. Nejnáročnější formou bolesti hlavy je tzv. migréna, která postihuje přibližně 10% obyvatelstva. Jakoukoliv formu bolesti hlavy můžete ze světa sprovodit léčit nejen prášky, ale i zdravou a přirozenou formou.

V první řadě nezapomeňte, že bolesti hlavy ovlivňují dlouhodobé faktory jako je kouření, nesprávná výživa, příliš nízký či vysoký tlak, užívání antikoncepce. Pokud se tedy chcete zbavit bolestí dlouhodobě, musíte se nad sebou zamyslet hlouběji a změnit svůj životní styl. Tipy, které vám přinášíme, pomáhají ulevit od bolesti hlavy krátkodobě.

## Objevte sílu mateřídoušky

Naše prababičky neměly po ruce Ibalgin, a tak hledaly řešení na lukách a v lesích. Zjistily, že když si dá postižený čerstvou mateřídoušku pod šátek (umístěný na hlavě, samozřejmě), bolest hlavy přestane. Zajděte tedy do lékárny či bylinkářství a kupte si mateřídoušku. Zde je recept: „ Hrst mateřídoušky rozdělte do dvou malých lněných sáčků. Tyto dva malé sáčky nahřejte nad párou, pak se položte a nahřáté polštářky si přiložte na spánky a přikryjte je šátkem.“ Pokud za vaše bolesti mohou nervy, často může pomoci také kapka majoránkového oleje, který si vetřete do bolestivého místa.

## Jednoduše použijte vodu

Možná se vám bude zdát tento tip nevšedně jednoduchý, v každém případě je účinný. Proti migréně totiž v mnoha případech pomáhá horká voda. Je vcelku jedno, zda se sprchujete nebo si dáváte obklad, důležité je rovnoměrné teplo, které uvolní vaše šíjové svalstvo a rozšíří zúžené cévy. Krev se pak opět může plynule proudit do mozku a bolest rychle přejde.

## Uvolněte oči

Mnozí z nás tráví u počítače několik hodin denně. To může být příčinou bolesti hlavy očního původu, kterým lze zabránit jednoduchým cvičením: Opřete lokty o stůl a zakryjte si oči rukama. Sedte zcela uvolněně, na nic nemyslete. Snažte se v tomto meditačním stavu zůstat alespoň pár minut. Když si dokážete takto psychicky odpočinout, budou vaše oči ochotné zase spolupracovat.

### Procházejte se a hrajte golf

Kromě cvičení očí přímo v kanceláři zraku prospívá zelená barva. Chodte tedy pravidelně na procházky; ti z vás, kteří hrají golf, mají úžasnou výhodu. Nejenže chodíte v zelené krajině, ale ještě k tomu musíte hledět do dálky a na krátkou vzdálenost zároveň. To vaše oči velice posiluje.

### Nezanedbávejte zubní prohlídky

Některé bolesti hlavy mohou být způsobeny zubním kazem, souviset s růstem zubů moudrosti či pokročilou paradentózou. Většinou se jedná o náhlé prudké bolesti vyvolané dotykem určitého místa. V tomto případě vyhledejte svého zubaře a poraďte se s ním o možných příčinách svého stavu.

### Pročistěte si hlavu

Na závěr upozorňuji, že bolest hlavy může signalizovat přílišné množství protichůdných [emočních rovnic](#) v naší mysli. Pokud máme například zapsáno, že „Bez peněz nemohu dělat, co chci“, a proti tomu „Peníze jsou kořenem všeho zla“, náš mozek při porovnávání těchto dvou vysoce emočních výrazů jednoduše „zkratuje“. To způsobuje nejen úbytek energie, ale také bolesti hlavy.

Pomocná literatura: Proti bolestem bez léků, Wolfgang Exel, Knižní klub Praha

	<p>© Napsala Bc. Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: <a href="mailto:cerna@mindsoft.cz">cerna@mindsoft.cz</a> <a href="http://www.mujevztah.cz">www.mujevztah.cz</a> <a href="http://www.mamdepku.cz">www.mamdepku.cz</a> <a href="http://www.foto-mluvi.cz">www.foto-mluvi.cz</a></p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)