

Естественные методы лечения головной боли

Ежегодно около 45 миллионов людей жалуются на головные боли, с которыми они борются при помощи лекарственных средств, отпускаемых без рецепта. Такие препараты могут помочь избавиться от симптомов, но не от основной причины их появления.

Чрезмерное увлечение лекарственными препаратами может провоцировать новые головные боли или другие заболевания, требующие дополнительного лечения. Люди, постоянно страдающие от головных болей, все чаще обращаются к естественным методам лечения, поскольку это более безопасный, а иногда и более эффективный способ борьбы с недугом.

В некоторых случаях можно одновременно применять несколько естественных методов лечения, тем самым увеличивая шансы на выздоровление.

Самолечение

Некоторые простые методы самолечения:

- не спеша сделайте мягкие круговые движения шеей;
- примите горячий душ;
- полежите на спине без подушки.

Иглокалывание

Этот метод лечения головной боли успешно используется на протяжении нескольких тысячелетий.

Во время лечения головных болей иглы ставятся на следующие части тела:

- ноги;
- руки;
- плечи;
- большой палец стопы.

Процедура может длиться от 5 до 30 минут в зависимости от каждого конкретного случая и интенсивности головной боли. Некоторые пациенты чувствуют облегчение уже после первого сеанса, а некоторым требуется три и более.

Хирургия и остеопатия

Нервы, отвечающие за деятельность головы и лица, проходят в шейном отделе позвоночника. Если в нем происходит смещение, или сублюксация, в шее и голове может возникать боль. Вернуть шею в нормальное положение и уменьшить боль может врач-хиропрактик.

Если пациента одновременно лечат нейромышечный стоматолог, хиропрактик и/или остеопат, они должны работать в тесном сотрудничестве. В идеале пациент должен проходить ортодонтическое и/или ортопедическое лечение после коррекции шейного отдела позвоночника.

Биоуправление

Овладение техникой биоуправления позволяет человеку контролировать внутренние процессы, за которые, как правило, отвечает автономная нервная система. Для освоения и развития навыков биоуправления потребуется некоторое время, зато потом вы сможете управлять внутренними процессами в организме и самостоятельно избавляться от головных болей и других заболеваний.

Некоторые нейромышечные стоматологи для обучения пациента технике биоуправления используют метод электромиографии.

Ароматерапия

У некоторых пациентов облегчение наступает после вдыхания некоторых ароматических масел. Обонятельная система тесно связана с нервами головы, отвечающими за различные формы головной боли. Успокаивающие ароматы помогают избавиться от головных болей, включая мигрень.

Некоторые распространенные масла, обладающие успокаивающим действием:

- масло мяты перечной;
- масло майорана;
- масло лаванды.

Эти масла можно также наносить на кожу головы и шею во время успокаивающего ароматического массажа.

Диетотерапия

Многие люди даже не представляют, насколько важно для нашего организма качество потребляемых продуктов. Некоторые продукты, содержащие консерванты и другие искусственные химические вещества, могут провоцировать головные боли. Употребление натуральных продуктов способствует тому, что организм начинает лечить себя сам.

Несколько полезных продуктов, помогающих избавиться от головной боли:

- лимон;
- яблоко;
- хна;
- майоран;

- розмарин;
- корица.

Большинство людей согласится, что прием какого-либо лекарства в течение нескольких месяцев или лет может принести организму больше вреда, чем пользы.

После изучения вопроса головных болей всегда можно найти альтернативу искусственным методам лечения.