

Jak pokonać ból głowy bez tabletek?

16 sierpnia 2019

Może być wiele przyczyn bólu głowy. Stres, wysokie ciśnienie, pogoda – wszystko to może wywołać nieprzyjemne doznania. Czy koniecznie trzeba sięgać po tabletkę?



Czasami bóle głowy pojawiają się w momencie, gdy nie ma pod ręką lekarstw. Jednak są na szczęście inne sposoby radzenia sobie z bólem.

Aromaterapia

Aromaty różnych roślin były wykorzystywane do leczenia chorób już w czasach starożytnych. Starajcie się wybierać olejki eteryczne, które dobrze rozpuszczają się w wodzie i dają przyjemny zapach w pomieszczeniu. W leczeniu bólów głowy odpowiednia jest lawenda – odpręża, łagodzi stres i pomaga przezwyciężyć napięcia.

Inną dobrą opcją jest mięta, która również uspokaja nerwy. Niektórzy lekarze zalecają wcieranie olejku z tej rośliny w skórę głowy przez dziesięć minut.

Lód

Leczenie bólu głowy chłodnymi okładami pomaga przy alergiach, skurczach i przeziębieniach. Wystarczy zawinąć lód w ręcznik i przyłożyć do miejsca, w którym ból jest najsilniejszy. Jeśli boli cała głowa, zimny okład wystarczy przyłożyć do ramion lub szyi.

Można też wziąć chusteczkę i namoczyć ją w chłodnej wodzie, a następnie powtórzyć powyższe kroki. Nie powinno się używać lodu bez ręcznika. Wówczas ból ustąpi na chwilę, a potem wróci z nową siłą.

Masaż punktowy

Metoda ta pochodzi z medycyny chińskiej. Na ciele człowieka są określone punkty, po których naciśnięciu polepsza się samopoczucie. W przypadku bólów głowy zaleca się masowanie miejsca, w którym zbiegają się duży palec i palec wskazujący. Najpierw należy je znaleźć: będzie tam, gdzie pojawi się ból przy ucisku. Punkt ten powinno się masować przez 5 minut.

W medycynie chińskiej rekomenduje się przy tej dolegliwości masowanie płatków uszu, dopóki nie ocieplą się. Kolejny sposób polega na uciskaniu grzbietu nosa, na linii wzrostu brwi.

Zdjęcie: [Jerzy Gorecki](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com