

Голова, как известно, не болит только у дятла (хотя, кто его спрашивал?!). Даже вполне здоровые люди иногда испытывают несильную, но тянущую головную боль, вызванную переутомлением или стрессом. Особенно изматывает человека мигрень – болезнь, при которой

вна боль

носит острый, пульсирующий характер.

Большинство людей спасаются от головной боли с помощью различных анальгетиков. Но применение любого фармакологического препарата имеет побочные эффекты и не всегда домашняя аптечка под рукой. Вот некоторые полезные советы, **как избавиться**

от боли

головной без

помощи лекарств.

- Самый простейший совет – это просто немного отдохнуть. Сесть на диван или кресло, ладонь левой руки положить себе на затылок, а правой – на солнечное сплетение. Если, закрыв глаза, посидеть так минут 10-15, то головная боль, вызванная переутомлением, обязательно отступит.

- Неожиданным средством от **головной боли** является обыкновенное кухонное сито.

Прислушайтесь к

полезному совету

– присядьте на 10-15 минут, затем положите сито на темя и закройте глаза. Разумеется, этот способ малоэффективен, если вы пытаетесь

избавиться от

сильной

головной боли

, но постоянные тянущие болевые ощущения он купирует.

- Также из кухонной утвари для **лечения головной боли** можно применить деревянную скалку. Вы облегчите свои страдания, если несильно, но чувствительно несколько минут будете постукивать себя скалкой по шее (слева и справа), по основанию черепа и по спине, чуть выше лопаток.

- Также **головная боль** уменьшается или вообще проходит, если сесть, положить на лоб небольшую медную пластину и «отключиться» на четверть часа. Только один совет – пластина не должна быть тяжёлой.

- **Избавиться от головной боли** при помощи меди можно и другим способом: присядьте, наденьте на голову через лоб обруч из медной проволоки, закройте глаза и отдохните так 15 минут.

- Не мудрствуйте и традиционно туго перевяжите больную голову полотенцем, посидите так с закрытыми глазами некоторое время. Веками люди избавляются от **головной боли**

именно таким способом.

- **Головная боль** проходит при массаировании или уколами пластмассовым аппликатором ахиллесова сухожилия на обеих ногах (это чуть выше пятки). Процедура должна занимать минут 10-15.

- Следующий полезный совет, **как избавиться от головной боли**, также имеет в своей основе принципы акупунктуры: несколько раз нажать и в течение 30 секунд оказывать

давление на точку лица между серединой верхней губы и носом.

- Уходит корнями в китайскую медицину и следующий способ избавления от **головной боли**

Большие пальцы обеих рук массируются поочередно по три минуты каждый в направлении сбоку-сверху (сперва среднюю часть, затем первую фалангу и верхний сустав). Затем, глубоко вздохнув и задержав дыхание, пальцами левой руки (указательным и большим) сжать точку «хегу» на правой руке. Так называется точка на руке между большим и указательным пальцем. Считаем до десяти и выдыхаем. Такое упражнение необходимо проделать не меньше пяти раз. Затем столько же раз проделываем его с левой рукой.

- Ещё один способ купировать **головную боль** – это проделать интенсивный массаж ушных раковин. После него следует до половины перегнуть мочки обеих ушей одновременно, прижав их и глубоко вдохнув задержать дыхание на 5 секунд, затем отпустить мочки и выдохнуть. Это упражнение, проделанное 5-8 раз, способно избавить даже от сильной **головной боли**.

- Но для наиболее эффективного снижения сильной **головной боли** (например, при приступе мигрени) с помощью домашних средств рекомендуется разрезать пополам луковицу и половинки приложить к вискам. Такой метод купирования

головной боли

успешно конкурирует с обезбаливанием анальгетиками.

- И основной **полезный совет**: пытаюсь **избавиться от головной боли** любым из этих методов, следует максимально сосредоточиться на этой процедуре и не отвлекаться на посторонние раздражители.

{loadposition slava}

Как избавиться от головной боли. Полезные советы.

Автор: Administrator

06.12.2009 20:16 - Обновлено 01.05.2012 07:22
