

WYJĄTEK Z KSIĄŻKI: ŚRODKI POMOCNICZE W CZASIE LECZENIA HOMEOPATYCZNEGO

BÓLE GŁOWY

Zapobieganie bólom głowy albo do stałego stosowania przy bólach głowy:

- głódówka lecznicza,
- preparaty wapnia i magnezu,
- ocet jabłkowy – 1 łyżka stołowa na szklankę wody, pić 2 x dziennie. Przy bólach, które są spowodowane niewłaściwą pozycją, zwłaszcza przy skrzywieniach kręgow szyjnych – joga, Autogenes Training (autosugestia), techniki odprężające metodą FM. Alexandra, albo metodą Feldenkrais.

W stadium początkowym bólu głowy:

- plasterki cebuli położyć na czole,
- lewatywa z chłodnej wody,
- zimne kąpiele kończyn górnych,
- gorące zawijania stawów nadgarstkowych i stawów skokowych,
- kąpiele stóp, o wzrastającej temperaturze,
- lecytyna w kapsułkach lub proszku,
- głódówka (ale koniecznie pić dużo wody).

W czasie bólu głowy:

- miejscowo okłady z lodu,
- naprzemienne kąpiele stóp albo kąpiele o wzrastającej temperaturze,
- gorące okłady z kartofli na okolicę karku,
- woreczek z sianem (np. Heupack Herbatherm Kneipp),
- zawijania z soku cytrynowego,
- ciepłe – wilgotne zawijania z ziaren musztardy – 2 łyżki stołowe mączki musztardowej wymieszać w 1/2 filiżanki wody, papką obłożyć stopy (ostrożnie, aby nie piekło, bo spowoduje podrażnienie skóry!),
- drobno utarty chrzan zawinąć w gazę i położyć na 5-10 min. na kark,
- masować skronie, kark, czoło olejem sezamowym zmieszanym ze szczyptą kminku,
- olejek lawendowy albo pomarańczowy – wdychać, stosując do tego specjalną lampę,
- melisa – 1 łyżkę stołową listków melisy zalać 1 litrem 90% alkoholu, postawić na 8 dni w słońcu,

często wstrząsając, potem przefiltrować, nacierać czoło i skronie w razie potrzeby,

- krople passiflory,
- Baldrian – krople albo pastylki,
- Hyperforat – krople 3 x 20,
- Ginko biloba – krople (zwłaszcza przy skurczach naczyń),
- napary – Fructus foeniculi (zwłaszcza przy skurczach naczyń),
- Folium melissae jako napary (zwłaszcza przy bólach głowy pochodzenia nerwowego),
- Flos tiliae – jako napar 3 x dziennie,
- Flos lavendulae – jako napar 3 x dziennie,
- ostrożnie, niewielkie dawki aspiryny.

Po zastosowaniu zabiegów miejscowych i wypiciu ziółek koniecznie trzeba starać się odprężyć w możliwie spokojnym miejscu.

Naturalne preparaty salicylowe (niezgodzone w czasie ciąży):

- Flos spiraeae – 1 łyżka stołowa na filiżankę wody, zagotować i pić 3 x dziennie,
- Cortex salicis – zagotować jak wyżej,
- Tamanybonsan ®

Bóle głowy przy zapaleniu zatok:

- chrzan surowy, świeżo utarty jako kompresy albo jako maść – cochlearea - armoracia ung. 10% - Weleda)

Ostrożnie, możliwe podrażnienie skóry!

Akupresura:

Bóle głowy w okolicy twarzowej:

D14, Ma44, ML2, Du20, przednia część Antitragus.

Bóle głowy w okolicy skroniowej:

D4, 3E5, EB41, EB20, Taiyang, środkowa okolica Antitragus.

Bóle głowy w okolicy potylicy:

D4, BL60, EB20, BL10, tylna część Antitragus.