



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 28. 4. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Jak na bolesti hlavy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-na-bolesti-hlavy__s10010x9739.html

Podle některých statistik trpí občas bolestmi hlavy až 70% populace. Máte také někdy pocit, že se vám hlava rozskočí? Bolest hlavy dokáže pěkně potrápít, ne vždy je však nutné sáhnout po lécích. Podle průzkumů Češi ročně spotřebují čtvrt miliardy tabletek proti bolesti a utratí za ně kolem pěti miliard korun. Pokud nepatříte mezi příznivce růžových pilulek, můžete vyzkoušet následující rady.





Zdroj: [Woman having headache](#) z Shutterstock

Dobře spěte

Snažte se chodit spát a vstávat pravidelně. **Nedostatek spánku v noci, dohánění deficitu přes den, nebo dokonce přerušovaný spánek - to všechno mohou být spouštěče bolesti hlavy.** Místnost, kde spíte, by měla být dobře vyvětraná a teplota by neměla přesáhnout 20°C. Pokud se ráno

budíte rozlámaní, věnujte pozornost také výběru polštáře a matrace.

Zacvičte si

Příčinou vašich potíží může být i vadné držení těla, nevhodná pracovní poloha, neergonomicky uspořádané pracoviště nebo nedostatek pohybu. **Zkuste si v práci občas udělat pauzu a protáhnout se, uvolnit ztuhlé svalstvo nebo vyběhnout pár schodů.** Dobrou službu vám udělá i hodina jógy, relaxačního cvičení nebo alespoň procházka na čerstvém vzduchu.

Hlídejte si jídlo

Bolesti hlavy může způsobit i hlad, nedostatek tekutin, nadbytek kofeinu nebo alkoholu. Mezi rizikové potraviny patří pro citlivější osoby i červené víno, glutamát, čokoláda, ořechy, uzeniny a další potraviny s vysokým obsahem soli. **Dbejte na to, aby váš jídelníček byl pestrý a vyvážený, udržujte pravidelný přísun čerstvého ovoce a zeleniny a jezte a pijte pravidelně.**

Pečujte o své oči

Právě vady zraku se totiž mohou přihlásit bolestí hlavy. Špatně zvolené dioptrické čočky, zakořeněná nechuť nosit brýle nebo dosud neodhalená vada zraku, to vše dokáže způsobit potíže. **Navíc pokud špatně vidíte, nutí vás to mžourat a různě se naklánět, což může sekundárně způsobovat bolesti hlavy také.**

Zatočte se stresem

Příčina bolestí hlavy může být i psychického původu. Velkou roli zde hraje dlouhodobý stres, nepřiměřená psychická zátěž nebo právě prožívaná úzkost. Tento tlak se pak časem začne projevovat i v tělesné rovině a působí také na oblast krční páteře, kde pak vzniká vyšší napětí svalů. **To postupně vede k špatné funkci páteře nebo k tvorbě bloků, které pak mohou následně způsobit bolesti hlavy.** Z pohledu psychosomatiky, bolestmi hlavy trpí lidé, kteří sami sobě ubližují. Migrény si zase prý způsobují lidé, kteří chtějí být za každou cenu dokonalí a vyvíjejí na sebe silný tlak. **Čím déle se stres a psychická úzkost v těle hromadí, tím horší mohou být naše obtíže, které se pak později hůře napravují.**

Tip! Až vás příště bolest hlavy překvapí, zkuste lék čistě mechanický – stáhněte si hlavu šátkem, pěkně pevně utaženým kolem čela.

Pokud je bolest hlavy **náhláa velmi silná**, často se opakuje nebo má-li tendenci se **zhoršovat nebo je dokonce spojená s poruchou vědomí**, je třeba **navštívit lékaře**, aby vyloučil možné závažné onemocnění.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz