

OBSAH

Poděkování.....	7
1. Vyléčení bolestí hlavy bez léků	9
2. Kdy vyhledat s bolestí hlavy lékařskou pomoc ...	28
3. Porozumět vývoji bolesti hlavy znamená mít klíč k jejímu odstranění.....	35
4. Co dělat pro to, aby vám bylo lépe ihned.....	63
5. Zdravá výživa.....	65
Technika proti bolesti č. 1: Rychlá úleva od kocoviny	68
Technika proti bolesti č. 1—A: Chraňte se před bolestí hlavy tím, že vyloučíte určité přísady v jídle.....	69
Technika proti bolesti č. 2: Jak se zbavit bolesti hlavy vázané na kofein.....	70
Technika proti bolesti č. 3: Zjištění potraviny, která vyvolává bolest hlavy.....	70
Technika proti bolesti č. 3—A: Vyzkoušený prostředek na bolest hlavy z hypoglykémie	77
Technika proti bolesti č. 4: Vitamínová strategie proti bolesti hlavy	79
Technika proti bolesti č. 4—A: Přirozený prostředek k uvolňování svalů	81
Technika proti bolesti č. 5: Odstranění bolesti hlavy dávkami tryptofanu.....	82
Technika proti bolesti č. 5—A: Jak předejít bolesti hlavy po zmrzlíně	86
6. Účinek léčivých bylin.....	86
Technika proti bolesti č. 6: Léčení migrenových bolestí bylinkami	88
Technika proti bolesti č. 6—A: Homeopatie pomáhá.....	93

7. Fyzikální terapie.....	98
Technika proti bolesti č. 7: Metoda Li-Shou	98
Technika proti bolesti č. 7–A: Jednoduchý strečink proti bolesti hlavy z napětí	100
Technika proti bolesti č. 8: Rozchoďte své bolesti hlavy	101
Technika proti bolesti č. 8–A: Jeden či dva smrtné údery tříštivé bolesti hlavy	104
Technika proti bolesti č. 9: Vydýchejte se z migrény	106
Technika proti bolesti č. 9–A: Rozmasírujte své bolesti hlavy	107
Technika proti bolesti č. 10: Zbavte se bolesti hlavy napínáním obličejových svalů	109
Technika proti bolesti č. 10–A: Morfium v mysli.....	110
Technika proti bolesti č. 11: Vykartáčujte a rozmasírujte své bolesti hlavy.....	113
Technika proti bolesti č. 12: Rychlá úleva pomocí tepla.....	115
Technika proti bolesti č. 12–A: Chlad odstraňuje bolesti hlavy.....	120
8. Relaxace.....	122
Technika proti bolesti č. 13: Rychlá úleva od bolesti hlavy z napětí.....	125
Technika proti bolesti č. 14: Hluboká relaxace s napínáním svalů	126
Technika proti bolesti č. 15: Jak se zbavit bolestí hlavy pomocí zpětné bio vazby	132
Technika proti bolesti č. 16: Zažehťte bolest tvůrčí představivostí	140
9. Pozitivní postoj.....	145
Technika proti bolesti č. 17: Kognitivní pozitivismus osvobozuje od bolestí hlavy.....	146
10. Životní styl.....	160
Technika proti bolesti č. 18: Zvolte si takový životní styl, který vás osvobodí od bolestí hlavy	160