

# Obsah

Předmluva .....	9
Úvod .....	11
Rozdíl mezi bolestí hlavy a migrénou. ....	12

## Díl 1. Akutní a chronické bolesti hlavy a migréna – příčiny

Akutní bolesti hlavy .....	13
Příčiny akutní bolesti hlavy .....	13
Nedostatek kyslíku .....	14
Přepracování .....	15
Alkohol a nikotin .....	16
Vnější zranění nebo krvácení .....	17
Otřes mozku .....	17
Poranění páteře .....	18
Vnitřní zranění nebo krvácení v oblasti hlavy .....	19
Krvácení do mozku .....	19
Otravy .....	19
Infekce .....	20
Všeobecné infekce .....	20
Zánět mozkových blan .....	21
Oči .....	23
Nevhodné brýle .....	23
Glaukom (zelený zákal) .....	23
Zvýšený nitrooční tlak .....	23
Snížená hladina cukru v krvi .....	24
Poruchy krevního oběhu .....	24
Hypertonie (vysoký krevní tlak) .....	24
Hypotonie (nízký krevní tlak) .....	25
Nedostatečný přívod tekutin .....	26
Psychická zatížení .....	27
Otlaky od brýlí a sluchadel .....	28
Podráždění a záněty nervů .....	29
Nádory .....	30
Vychýlení páteře .....	31

Úžeh a úpal .....	31
Příliš rychlá změna nadmořské výšky.....	32
Chronické bolesti hlavy .....	32
Vnější poranění hlavy .....	33
Vnitřní poranění hlavy.....	34
Jizvy na hlavě nebo v zátylku .....	34
Jizvy na povrchu a uvnitř těla.....	36
Zablokovaná krční páteř .....	36
Vychýlení páteře a šikmá poloha pánevní kosti .....	37
Potíže s vedlejšími dutinami.....	37
Infekční onemocnění .....	38
Otravy .....	39
Bolest hlavy způsobená Cluster-Headache .....	41
Migréna.....	43
Úvod .....	43
Podněty vyvolávající bolest hlavy nebo migrénu .....	46
„Trojitý ohřívač“ .....	47
Ledviny .....	49
Žlučník a játra.....	52
Slinivka břišní (pankreas).....	53
Žlučník, játra a slinivka .....	53
Žaludek, střeva a podbřišek .....	54
Nedostatečné prokrvení hlavových cév .....	55
Jeden případ z mé praxe jako příklad .....	56
Bolesti hlavy a migréna způsobené přecitlivělostí na počasí .....	59
Fén .....	61
Tuk a migréna .....	62

## **Díl 2. Terapie proti bolestem hlavy a migréně**

### **– obecně a podle Hildegardy**

Sebepozorování při bolestech hlavy a migréně .....	65
Tabulka orgánových hodin .....	69
Jídlo a pití při bolestech hlavy a migréně.....	77
Hildegardiny prostředky proti bolestem hlavy a migréně .....	78
Aloe .....	79
Baňkování .....	80

Bez chebdí ( <i>Sambucus ebulus</i> ) .....	81
Cicvár (Rhiz. <i>Zedoariae</i> ) .....	81
Čaj z vinné révy .....	82
Dřín ( <i>Cornus mas</i> ) .....	82
Elixír z okřehku menšího ( <i>Lemna minor</i> ).....	83
Fialky ( <i>Viola odorata</i> ) .....	83
Galgán.....	85
Hrušeň ( <i>Pyrus</i> ).....	86
Hřebíček ( <i>Caryophyllus aromaticus</i> ).....	88
Jabloň ( <i>Malus</i> ).....	88
Olej z jabloňových pupenů .....	89
Ječmen ( <i>Hordeolum</i> ).....	90
Jedlé kaštiny ( <i>Castanea sativa</i> ) .....	92
Jedlová mast ( <i>Abies alba</i> ).....	96
Jelení jazyk ( <i>Scolopendrium vulgare</i> ) .....	96
Konopí (len, lněné semínko) .....	98
Mandle ( <i>Amygdalus communis</i> ) .....	99
Měsíček lékařský ( <i>Calendula officinalis</i> ).....	100
Muškatový ořech ( <i>Nux myristica</i> ).....	101
Obklad z jitrocelových listů ( <i>Plantago major et lanceolata</i> ) .....	102
Olejové révové kapky (vinič – <i>Vitis vinifera</i> ) .....	103
Orlíček ( <i>Aquilegia vulgaris</i> ).....	103
Osika/Topol ( <i>Populus tremula</i> ) .....	104
Pelyněk pravý ( <i>Artemisia absinthium</i> ) .....	105
Návod na přípravu .....	106
Polštáře plněné špaldovými pluškami .....	106
Popenec břechťanolistý ( <i>Glechoma hederacea</i> ) .....	108
Pouštění žilou .....	108
Reakce na pouštění žilou .....	109
Prášek z galgánu a aloe proti bolestem hlavy a migréně .....	112
Prášek z třemdavy bílé ( <i>Pulv. dictamni albi</i> ).....	112
Pšeničný obklad ( <i>Triticum</i> ) .....	113
Routa ( <i>Ruta graveolans</i> ) .....	114
Routová mast .....	115
Řebříček ( <i>Achillea millefolium</i> ).....	116
Srdeční víno .....	117
Šalvěj ( <i>Salvia officinalis</i> ) .....	119

Třídenní horečka.....	120
Víno z všedobru horního (Imperatoria ostruthium).....	120
Vratič (Tanacetum vulgare).....	121
Koření jako léčivý prostředek proti bolestem hlavy a migréně.....	123
První pomoc.....	126
Stisknout akupresurní bod bolesti hlavy.....	126
Uvolnění, meditace, modlitba.....	126
Horká uvolňující koupel nohou.....	127
Srdeční víno podle Hildegardy z Bingenu.....	127
Ozařování zátylku infračerveným světlem.....	128
Dostatečný přísun tekutin.....	128
Prášek z jeleního jazyka.....	128
Černá káva s citronem.....	129
Nehildegardské terapie proti bolestem hlavy a migréně.....	129
Otoky očí.....	129
Odkyselení těla.....	130
Polévání a sprchování obličeje vodou.....	131
Zelné obklady.....	131
Kuhneova masážní sedací koupel.....	132
Jaterní zábal.....	133
Zablokování ledvinovým kamenem.....	134
Olejová kúra proti žlučnickovým kamenům.....	135
Reflexní terapie na chodidlech.....	136
Rýžový den.....	137
Sliznicová terapie podle doktora Voglera.....	138
Ohřívací láhev/Teplá koupel nohou.....	138

### **Díl 3. Jiné tělesné příčiny bolestí hlavy a migrény a způsoby jejich léčby**

Páteř a její segmenty.....	139
Ovlivňování orgánů přes Headské zóny.....	141
Šikmé postavení pánve.....	143
Vzájemné vztahy mezi zuby a orgány.....	145
Odvod střevem.....	147
Projímavé zázvorové sušenky.....	148
Blešníkové semínko (Semen psyllii).....	149

Klystýr balonkem.....	150
Všeobecná projímadla .....	151
Dechová terapie .....	152
Posilovat vydechování .....	153
1. cvičení.....	153
2. cvičení.....	153
Okysličování mozku .....	155
Hyperventilace .....	156
Ctnosti a neřesti .....	157
Zacházení s prostředky proti bolestem .....	160
Uvolňovací cvičení .....	162
Doslov.....	167
Dodatky.....	168
Prameny .....	168
Literatura .....	168