



Bolest hlavy



Druhy bolesti hlavy	12
Koho bolest hlavy nejčastěji postihuje	12
Kdy je nutné obrátit se na lékaře či navštívit nemocnici	13
Migréna	14
Klinický profil	14
Definice	14
Příčiny	15
Příznaky různých druhů migrény	16
Jak předcházet migréně a bolesti hlavy	17
Tenzní bolest hlavy	18
Klinický profil	18
Definice	18
Druhy tenzní bolesti hlavy	18
Příčiny	19
Příznaky	19
Cluster headache	20
Klinický profil	20
Definice	20
Druhy cluster headache	20
Příčiny	21
Příznaky	21

Klasická a přírodní léčba

22



Dietoterapie



Doporučené potraviny	26
Potraviny, jejichž konzumaci bychom měli omezit	27
Potraviny, které bychom měli vyřadit z jídelníčku	28
Vazoaktivní aminy a migréna	29
Důležité látky při bolesti hlavy	30
Dietetická rada	33
Jak zjistit, které potraviny vyvolávají migrénu	34
Potraviny či přísady, které mohou vyvolat migrénu	35

36



Fytoterapie



Bylinné čaje	38
Čaje zmírňující křeče vnitřních orgánů	38
Čaje s uklidňujícími účinky	39
Čaj proti migréně	40

42



Fyzioterapie



Procvičování krčních svalů	44
----------------------------	----

50



Hydroterapie



Horká koupel	52
Střík střídavý	52
Horké obklady	52
Koupele nohou	53

54



Duševní hygiena



Uvolňování svalů	57
Hluboké brániční dýchání	58
Technika bráničního dýchání	59

60



Medikace



Léky, které se užívají na léčbu migrény	63
Léky proti tenzní bolesti hlavy	65
Léky k prevenci záchvatu migrény	66
Léky proti cluster headache	67

Použitá literatura	68
Slovníček odborných termínů	69