

# Obsah

Úvod	5
O bolestech hlavy a migréně	6
Proč nás bolí hlava?	8
Bolesti hlavy a ženy	9
Jsou bolesti hlavy dědičné?	10
Rozhlédněte se kolem sebe	10
Léky na bolesti hlavy	12
Nepodceňujte signály svého těla	13
Druhy bolestí hlavy	18
Kdy vás bolí hlava?	20
Křehká psychika	23
Důležitost spánku	29
Pohybem proti bolesti hlavy	32
Na vině je páteř	34
Akupunktura pomáhá	36
Akupresura – léčení bez jehel	37
Rozmasírujte bolesti hlavy	41
Uvolněte se jógou	44

Vydýchejte se z bolesti hlavy	47
Meditací proti bolesti hlavy	49
Hudbou proti bolesti hlavy	50
Rychlá úleva pomocí vodoléčby	51
Zmírnění bolestí hlavy teplem nebo chladem	52
Upravte svůj jídelníček	53
Vitaminová strategie	62
Nezbytné minerály	64
Dejte si na talíř...	68
Vyberte si nápoj	71
Objevte svoji bylinku	74
Důvěřujte gemmoterapii	82
Rady z domácí lékárny	83
Najděte si svou vůni	85
I barvy dokážou léčit	88
Léčba kameny	91
O krok hlouběji	94