

Prirodna rješenja za ublažavanje glavobolje

Glavobolja pogađa veliki postotak ljudi mlađe i srednje dobi. Ona često može biti veoma bolna i time nam onemogućavati vođenje normalnog svakodnevnog života. Istražili smo koji prirodni lijekovi pomažu kod glavobolje pa krenimo redom.

1. Akupresura

Vjeruje se da masaža dlanova u dijelu između placa i kažiprsta pomaže kod glavobolje. Naime, ta točka na dlanu je povezana s glavom i masažom dolazi do olakšanja i smanjivanja napetosti.

2. Toplina

Držite bocu tople vode ili vruće oblog na čelu i stražnjoj strani vrata jer toplina opušta napete mišiće i olakšava bol.

3. Kupka za stopala

Vruća kupka stopala će poboljšati cirkulaciju krvi u nogama i ublažiti pritisak u glavi. Također će vam pomoći da se opustite, što može biti dovoljno da se osjećate bolje.

4. Masaža glave



Masažu glave i sljepoočnica možete raditi sami. Masažu započnite od sljepoočnica. Pokreti neka budu lagani i kružni. Masirajte tako 3 minuta. Zatim prijedite na masažu djela glave iznad čela. Pokreti i trajanje su isti kao kod sljepoočnica.

5. Đumbir

Đumbir ima protuupalna svojstva koja mogu pomoći kod snažne glavobolje. Za smanjivanje bolova popijte čaj od đumbira koji možete napraviti od svježeg ili đumbira u prahu. Zagrijte vodu i kada proključa dodajte naribani korijen đumbira i kuhajte još pet minuta, odnosno dvije minute ako pripremate čaj od đumbira u prahu. Procijedite čaj i popijte ga dok je još topao.

6. Kava

Iako se ne čini kao dobra ideja, jaka kava smanjuje širenje krvnih žila i može olakšati glavobolju. No ovaj trik neće djelovati na ljude koji inače piju puno kave.

7. Cimet

Navodno pasta od cimeta i tople vode uklanja svu napetost od glavobolje. Pastu od

cimeta nanestite na čelo i držite nekoliko minuta.

8. Mažuran

Čaj od mažurana se obično koristi za liječenje glavobolje. Vrućom vodom prelijte usitnjeni mažuran, poklopite, pustite da odstoji 10-15 minuta i procijedite. Listovi mažurana imaju okus sličan menti i limunu. Ako vam ne odgovara okus čaja, isprobajte masažu s eteričnim uljem mažurana.