Автор: admin
04.12.2012 19:11 -

Как устранить головную боль?

Вы думаете, что лучшее средство устранить головную боль – это топор? Возможно, если в качестве топора использовать ароматерапию.

Если у Вас головная боль вызвана напряжением мышц, то добавьте в ванну 30 капель лавандового масла или масла ромашки. Если головная боль вызвана синуситом, то сделайте ингаляцию с эвкалиптовым или мятным маслом.

Знаете ли Вы, что головная боль – это скорее симптом, чем болезнь? Чаще она возникает из-за спазма головного мозга. Но это лишь внешнее проявление наших страхов, недооценивания себя, постоянной самокритики. Ненависть к принуждению, сопротивление жизни вызывает мигрень.

Следствием наших негативных установок являются стрессы, простудные заболевания, болезни зубов, которые служат причиной возникновения головной боли. Поэтому лечение головной боли стоит начинать с желания избавиться от болезни.

Легче выбросить негативные установки, когда Вы здоровы. Намного сложнее, когда они пустили корни в организме, стали спутником. Вооружитесь стиральной резинкой, простым карандашом и листком бумаги.

Запишите утверждение, которое лежит в основе возникновения головной боли. Оно может звучать так: «Я недооцениваю себя. Я постоянно себя критикую. Я боюсь». Стиральной резинкой сотрите его.

Представьте, что негативная установка уходит из Вашего сознания. На новом месте поместите позитивное утверждение: «Я люблю и одобряю себя. С любовью смотрю на себя. Я – в полной безопасности».

К головным болям может привести смещение позвонков и дисков спинного мозга. Вероятной причиной может служить страх, бегство от жизни, недовольство собой. Ее устранит новая установка: «Я – человек сосредоточенный, спокойный и уравновешенный. Меня принимает Вселенная. Я доверяю своему высшему «Я». Все идет хорошо».

Начинайте утро с новой мысли. Повторяйте ее, как только почувствуете, что негативная установка пытается вернуться к Вам.

Начав борьбу с «драконами» своего сознания, понаблюдайте, какие продукты питания служат источником головной боли. У кого-то после копченой грудинки возникает головная боль. У другого – от сыра или пива.

Содержащиеся в продуктах нитриты, нитраты, моноглутамат натрия, тираминаты – источник головной боли. В то время как здоровое питание защищает наш организм от инфекций.

Также к возникновению головной боли приводит обезвоживание организма. Поэтому следует выпивать не менее 6 стаканов воды в сутки.

Существует народное средство для лечения головной боли. Достаточно подойти к окну и постоять у него, приложив лоб к стеклу.
Тем не менее, при частых головных болях все же стоит обратиться к врачу.

Литература: Луиза Л. Хей «Исцели Себя сам».

Автор - **Ольга Терехина**
Источник