

Spis treści

Wstęp	9
Ból głowy i migrena – wprowadzenie	11
Ból głowy – powszechny problem zdrowotny	11
Jak odróżnić migrenę od zwykłego bólu głowy?	12
Czy istnieją osoby ze skłonnością do bólu głowy?	13
Przyczyny bólu głowy	16
Rodzaje bólu głowy i migreny	19
Napięciowy ból głowy	19
Odżywianie	22
Tytoń i alkohol	29
Brak równowagi hormonalnej	30
Czynniki środowiskowe	31
Ćwiczenia fizyczne	35
Nadciśnienie	37
Problemy neurologiczne	38
Nawyki związane ze snaniem	41
Problemy ze wzrokiem	42
Kręgosłup	43
Narządy wewnętrzne	44
Wirusy, bakterie i grzyby	48
Inne problemy medyczne	49
Stosowanie leków	51
Klasterowy ból głowy	52
Nerwobóle	55
Migrena	56

Naturalne sposoby w walce z bólem głowy i migreną	67
Różnice między medycyną Zachodu a medycyną naturalną	68
Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek leczenia	73
Akupunktura	75
Digitopunktura i shiatsu	78
Terapia polarity	81
Refleksologia stóp i rąk	82
Masaż orientalny	84
Terapeutyczny dotyk	87
Medytacja	89
Hipnoza	95
Joga	98
Inne techniki relaksacyjne	102
Chi kung	109
Chiropraktyka	113
Osteopatia	114
Fizjoterapia	116
Masaż szwedzki	118
Metody pracy z ciałem	122
Kinezylogia	124
Hydroterapia	125
Mioterapia	128
Biofeedback	130
Przezskórna elektryczna stymulacja nerwowa i stymulacja elektroniczna synaptyczna	131
Aromaterapia	134
Odżywianie	136
Nowe podejście do życia ułatwiające walkę z bólem głowy i migreną	146
Fitoterapia	151
Homeopatia	158
Kwiaty Bacha	164