

Naturlige råd mod hovedpine

Hovedpine er en folkelidelse og langt de fleste af os lider af det en gang imellem. Almindelig hovedpine kræver ikke lægebehandling, men enkelte mennesker kan være så plagede af hovedpine, at det er relevant at gå til lægen og blive undersøgt. Men mod den almindelige hovedpine findes der faktisk naturlige løsninger, der kan hjælpe dig.

Hver 10. dansker har hovedpine mindst én gang om ugen, og omkring 200.000 har hovedpine hver eneste dag. Man regner med, at hovedpine giver 3 millioner sygedage årligt og er dermed en af vores mest alvorlige sygdomme.

At hovedpine er ganske ubehageligt, vil de fleste være enige i. Og nogle gange er vi faktisk selv skyld i hovedpinen. Her tænkes ikke kun på tømmermænd, men også spændingshovedpine, hvor stramme muskler i både nakke, skuldre og ansigt forårsager smerte.

Men det er ikke altid vores egen skyld. Andre gange kan det være faktorer uden

for vores kontrol, der forårsager hovedpine.

Hvis en virus eller andet smitstof er skyld i hovedpinen, vil du sandsynligvis også have andre ubehagelige symptomer. En identificerbar udløser kan antænde en migrænehovedpine, med en intens, dunkende smerte, men nogle gange er det svært at vide, hvad der forårsagede smerten.

Andre udløser af hovedpine er uundgåelige – for eksempel de hormonelle ændringer, der er forbundet med menstruationscyklus og menopause.

Vi har set nærmere på, hvad du selv kan gøre for at mindske risikoen for, at hovedpinen opstår.

FÅ NOK SØVN

Undersøgelser har vist, at mennesker med migræne og spændingshovedpine kan have brug for mere søvn. Dårlig søvn kan føre til hovedpine. Desværre kan hovedpine også forstyrre søvnen. Tal med din læge, hvis du ofte lider af søvnløshed.

SKRU NED FOR STRESS

At være stresset kan fremkalde hovedpine. Bemærk, hvordan du, når du er stresset, spænder i musklerne og trækker vejret mere overfladisk. Se, om du kan ændre din vane. Er noget frygteligt virkelig ved at ske for dig? Hvad hvis du tager en pause til at gøre ingenting, bortset fra mærke din mave løfte sig og sænke sig igen i takt med din vejtrækning? Hvad hvis du gentog denne handling flere gange om dagen?

MINDFULNESS

Prøv mindfulness til at bringe dig ind i nuet. Det hjælper dig med at håndtere stress og smerte. En vigtig del af mindfulness-smertebehandling er meditationsøvelser, hvis formål er at udvikle ro og balance i sindet, samt give indsigt i de tanker og følelser, der ligger bag. Man træner sin evne til at være til stede i nuet og leve livet med fuld opmærksomhed – øjeblik for øjeblik – og lærer derved at acceptere sit liv, som det er lige nu uden modstand – for når vi har modstand mod det oplevede nu, skabes der fysiske og psykiske spændinger.

TAG PULSEN PÅ DIT HUMØR

Kan det være, at du kæmper med depression eller kronisk angst? Begge betingelser korrelerer med

Flere naturlige råd mod hovedpine

hyppig hovedpine, herunder migræne. Hvis du svarede ja, ring til din læge med det samme.

DROP TYGGEKUMMIET

En undersøgelse af unge fra 2014 fastslog en forbindelse mellem at tygge tyggegummi og hovedpine, især migræne. Ved at ændre denne vane væsentligt, reduceredes hovedpinen og løste problemet helt hos 19 ud af 30 teenagere.

EN BEDRE KROPSHOLDNING

Hvis du arbejder ved en skærm hele dagen, skal du sørge for, at din skærm er i en position, der gør det muligt for din nakke og ryg at indtage den korrekte position.

BEGYND AT DYRKE YOGA

Denne praksis kan hjælpe dig med at slippe af med muskelspændinger, styrke centrale muskler og blive mere bevidst om din kropsholdning. En regelmæssig praksis har vist sig at reducere migrænehovedpinens hyppighed og alvorlighed, samt tilknyttet angst og depression.

PAS PÅ SMERTESTILLENDE MIDLER

Hyppig brug af smertestillende midler kan resultere i øgede anfald af hovedpine. Du tager medicin for at mindske smerter (hvilket giver mening), men ender i en ond cirkel af daglig hovedpine. Hvis det lyder som dig, så tal med din læge.

PRØV AKUPUNKTUR

Akupunktur kan anvendes til at lindre hovedpinesmerter og forebygge migræne. Akupressur, som du selv kan udføre, kan også give lindring.

Langt de fleste tilfælde af hovedpine skyldes de såkaldte primære hovedpineformer som migræne og spændingshovedpine og mod den almindelige hovedpine findes der faktisk naturlige løsninger, som vi her ser nærmere på:

LAVENDELolie

Ikke alene dufter lavendel fantastisk, den kan også være et nyttigt middel mod hovedpine og migræne smerter. Lavendelolie kan enten inhaleres eller anvendes udvortes. To til fire dråber for hver to til tre kopper kogende vand anbefales ved inhalering af lavendelolie dampe ved behandling mod hovedpine.

I modsætning til mange medicinske olier, kan lavendelolie også anvendes sikkert eksternt, uden at det er nødvendigt at fortynde den. Lavendelolie bør ikke tages oralt.

PEBERMYNTEolie

Pebermynteolie virker beroligende og har vist sig gavnlige ved spændingshovedpine. Dryp eller massér let 2-3 dråber æterisk pebermynteolie ind i panden og tindingerne.

Kliniske forsøg viser, at det hjælper lige så godt som tabletter med paracetamol eller acetylsalicylsyre.

Stammer smerterne fra en spændt nakke, kan du dryppe lidt æterisk olie på hånden, tilsætte nogle dråber jojoba-olie, gnide hænderne i blandingen og massere nakken.

BASILIKUMolie

Den stærkt duftende urt bruges som topping på pizzaer og pastaretter og smager og dufter godt. Og for personer med behov for et naturligt middel mod hovedpine, kan olien, der stammer fra basilikum planten, også være nyttig. Basilikumolie virker muskelafslappende, så den er især nyttig til hovedpine forårsaget af spændinger og anspændte muskler.

KOSTÆNDRINGER

En af de mest nyttige, naturlige virkemidler mod hovedpine og migræne er kostændringer. Visse fødevarer har vist sig at påvirke hyppigheden og sværhedsgraden af hovedpine og migræne, herunder mejeriprodukter, chokolade, visse frugter, såsom avocado, banan og citrus, løg, kød med nitrater, som f.eks. bacon og pølser,

fødevarer, der indeholder mononatriumglutamat (MSG), fødevarer, der indeholder tyramin, en aminosyre, der findes i rødvin, og fødevarer, der er gæret eller syltet.

Hold styr på disse fødevarer og noter din reaktion på dem i en maddagbog.

HOVEDBUNDSMASSAGE

Gør-det-selv hovedbundsmassage kan være en effektiv måde at lindre hovedpine på, og det føles desuden rart. Forskere i Brasilien har fundet ud af, at man ved at massere området i baghoved, ved kraniets bund kan reducere hovedpine og migræne smerter. Massage i almindelighed er også et godt middel mod hovedpine, især zoneterapi, hvor man masserer reflekspunkter på hænder og fødder.

HØRFRØ

Nogle former for hovedpine kan være forårsaget af betændelse, og her kan indtagelse af omega-3 fedtsyrer hjælpe. På grund af sit rige indhold af omega-3, kan hørfrø hjælpe mod hovedpine. Hørfrø kan anvendes som olie eller hele frø.

INGEFÆR

Forskningen har dokumenteret, at ingefær hjælper på smerter på grund af den antiinflammatoriske effekt. Ingefær er effektiv mod hovedpine, og det siges, at ingefær for nogle mennesker hjælper lige så godt på smerterne som almindelige hovedpinetabletter, der kan købes i håndkøb. Fordelen ved at indtage ingefær er dens milde effekt på maveslimhinden.

MEDITATION

Meditation har vist sig hjælpe på symptomer på kroniske smerter, herunder hovedpine.

En undersøgelse viste, at 72 procent af patienter med kroniske smerter, som gennemgik meditations træning, kunne melde om betydelig reduktion i deres niveau af smerte.

I en anden undersøgelse, oplevede patienter, der praktiserede meditation, færre migræne anfald, de øgede deres smerte tolerance og rapporterede om en større følelse af velvære.

Forskere forsøger at lære mere om, hvad der præcist sker i kroppen under meditation. Men meditation kan øge aktiviteten i den del af nervesystemet, der er ansvarlig for at hjertefrekvensen bliver langsommere og blodkar afslappes, samt hæmme den del af nervesystemet, som er ansvarlig for stress.

Da mange hovedpiner skyldes eller forværret af stress, spændinger og angst, kan teknikker som meditation lindre hovedpine bare ved at afhjælpe den underliggende stress.

Uanset hvilken form for meditation du vælger, skal du huske, at de fleste meditationsteknikker ligner hinanden en del og kan tilpasses dine egne behov og præferencer.

Alt hvad du behøver, er et åbent sind og et roligt rum. Meditation kan udføres i den klassiske siddende stilling, med benene krydsede på gulvet, eller mens du sidder i en stol, eller endda mens du går.

