

Головные боли, в большинстве случаев, возникают абсолютно неожиданно, ломая планы и снижая работоспособность. В этот момент может попросту не оказаться под рукой таблеток. Более того, частое употребление разного рода медикаментов не самым лучшим образом влияет на организм. Именно поэтому, каждый человек должен взять на вооружение некоторые методы, при помощи которых можно унять головную боль, не употребляя лекарств.

Первым делом, если вас внезапно застигла головная боль, нужно постараться снять эмоциональное и физическое напряжение и полностью расслабиться. Поэтому, нужно сразу прилечь, а если такой возможности нет, то хотя бы откинуться на спинку кресла и расслабить все мышцы. Закройте глаза и глубоко вдохните. Далее нужно задержать дыхание на столько, насколько это возможно, а после выдоха постараться выровнять дыхание. Через две минуты повторите глубокий вдох и задержку дыхания. Обычно, до 10 повторов хватает, чтобы полностью унять головную боль.

Иногда голова может сильно болеть из-за недостатка жидкости в организме. Восполнив запасы живительной влаги, вы сможете справиться с головной болью. Нужно небольшими глотками выпить стакан воды, но, ни в коем случае, не залпом. Присядьте, расслабьтесь и пейте потихоньку, делая перерывы. Когда жидкости в организме будет достаточно, головная боль утихнет. Чтобы предупредить неприятные симптомы, нужно помнить о том, что жидкость просто необходима для нормальной работы организма и вовремя пополнять ее запасы, не допуская обезвоживания.

Головная боль связана с нарушением кровообращения и спазмированием сосудов. Чтобы наладить данный процесс, нужно всего лишь попарить ноги. Можно просто поддержать их под струей горячей воды, но лучше на несколько минут опустить их в таз с горячей водой. Добавив в воду поваренной или морской соли, вы ускорите разогрев сосудов. Для усиления эффекта воспользуйтесь эфирным маслом лаванды, добавив его в воду. Если у вас нет возможности попарить ноги, можно придвинуть их к горячей батарее.

Ароматерапия хоть и относится к нетрадиционной медицине, тем не менее, является весьма действенным методом борьбы с многими проблемами организма, в том числе, и с головной болью. Снять боль помогают такие эфирные масла, как лавандовое, мятное, лимонное, эвкалипта, майорана и можжевельника. Использовать эти масла можно и для аромаламп, и для ванн, и для массажа. Если же головная боль застала вас вне дома, достаточно капнуть масло на салфетку, платок или тряпочку и вдыхать его аромат, пока боль не утихнет.

Понравились советы, тогда [здесь](#) ты найдешь еще много-много полезного.