

BÓL GŁOWY



Magdalena Lubiewska

Dietetyk, Terapeuta TCM, Akupunktura

SPIS TREŚCI:

CEL WYKŁADU	4
PLAN WYKŁADU	4
1. BÓL GŁOWY W ROZUMIENIU MEDYCyny ZACHODNIEJ	5
1.1. DEFINICJA BÓLU GŁOWY	5
1.2. RODZAJE BÓLÓW GŁOWY	5
1.3. BÓL GŁOWY	6
2. BÓL GŁOWY W ROZUMIENIU MEDYCyny CHIŃSKIEJ	7
2.1. PRZYCZYNY BÓLU GŁOWY WG TCM	7
2.2. LOKALIZACJA BÓLU GŁOWY	7
2.3. PRZYCZYNY BÓLU GŁOWY WG TCM ZEWNĘTRZNE	8
2.4. BÓL GŁOWY Z POWODU INWAZJI ZIMNEGO WIATRU	8
2.4.1. WYGLĄD JĘZYKA	9
2.4.2. SPOSÓB DZIAŁANIA	9
2.4.3. HERBATA IMBIROWA	10
2.5. BÓL GŁOWY Z POWODU INWAZJI GORĄCEGO WIATRU	10
2.5.1. WYGLĄD JĘZYKA	10
2.5.2. CO ZAMIĄST TABLETKI?	11
2.6. BÓL GŁOWY Z POWODU ATAKU WIATRU I WILGOCI	11
2.6.1. CO ZAMIĄST TABLETKI?	11
2.7. PRZYCZYNY BÓLU GŁOWY WG TCM WEWNĘTRZNE	12
2.8. BÓL GŁOWY Z NIEDOBORU QI	13
2.8.1. SPOSÓB DZIAŁANIA	13
2.9. BÓL GŁOWY SPOWODOWANY NIEDOBREM KRWI	13
2.9.1. OBJAWY WSPÓŁWYSTĘPUJĄCE	14
2.9.2. WYGLĄD JĘZYKA	14
2.9.3. SPOSÓB DZIAŁANIA	15
2.10. BÓL GŁOWY Z ZASTOJU KRWI	15
2.10.1. WYGLĄD JĘZYKA	16
2.10.2. SPOSÓB DZIAŁANIA	16

2.11. BÓL GŁOWY Z POWODU ŚLUZU I WILGOCI W ŚLEDZIONIE	17
2.11.1. ZAMIAST TABLETKI USUŃ WILGOĆ I ŚLUZ	17
2.11.2. SPOSÓB DZIAŁANIA	18
2.12. BÓL GŁOWY Z POWODU NIEDOBORU W NERKACH	18
2.12.1. WYGLĄD JĘZYKA	19
2.12.2. WZMACNIAMY NERKI	19
2.13. BÓL GŁOWY Z POWODU ZASTOJU POKARMU, GORĄCA W ŻOŁĄDKU	19
2.13.1. WYGLĄD JĘZYKA	20
2.13.2. ZALECANE PRODUKTY	20
2.14. BÓL GŁOWY SPOWODOWANY ZASTOJEM QI WĄTROBY	21
2.15. BÓL SPOWODOWANY WZNOSZĄCYM YANG WĄTROBY	21
2.16. BÓL SPOWODOWANY OGNIEM WĄTROBY	22
2.16.1. WYGLĄD JĘZYKA	22
2.16.2. USPOKAJAMY WĄTROBĘ	22
PRZYKŁADOWE NAPOJE DO PICIA PRZY BÓLACH GŁOWY	24
TABELE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	25

CEL WYKŁADU

- Przedstawienie różnicowania bólów głowy według Medycyny Chińskiej oraz porównanie ich z podstawowymi aspektami rozumienia medycyny akademickiej.
- Podstawowe sposoby radzenia sobie z bólem głowy za pomocą diety leczniczej i wybranych remediów ziołowych.

PLAN WYKŁADU

- Ból głowy w rozumieniu medycyny zachodniej.
- Rodzaje, przyczyny i lokalizacja bólów głowy ze wskazaniem patologii w konkretnych narządach.
- Podział bólu głowy w Medycynie Chińskiej wg zewnętrznych i wewnętrznych czynników patogennych wraz z podstawowymi zaleceniami żywieniowymi i innymi skutecznymi działaniami terapeutycznymi.

1. BÓL GŁOWY W ROZUMIENIU MEDYCyny ZACHODNIEJ

1.1. DEFINICJA BÓLU GŁOWY

Niespecyficzny, subiektywny objaw charakteryzujący się występowaniem bólu zlokalizowanego w obrębie głowy, **odczuwanego zarówno na powierzchni skóry twarzy, jak i głęboko we wnętrzu czaszki.**

- Cechować się może różną intensywnością oraz czasem trwania.
- Bywa oznaką **poważnej choroby.**

1.2. RODZAJE BÓLÓW GŁOWY

PIERWOTNY	WTÓRNY
<p>Istotę stanowi sama dolegliwość bólowa, do tego rodzaju dolegliwości możemy zaliczyć:</p> <ul style="list-style-type: none">• bóle klasterowe,• migrenę,• napięciowe bóle głowy.	<p>Spowodowany:</p> <ul style="list-style-type: none">• zaburzeniami neurologicznymi,• urazami,• chorobami twarzy i oczu,• nadciśnieniem tętniczym,• truciznami, spalinami,• zmianą pogody lub temperatury,• miesiączką,• zaburzeniami psychicznymi, toczeniem,• zapaleniem zatok,

- chorobą zębów i dziąseł,
- grypą,
- anginą paciorkowcową,
- alergią,
- nerwobólem nerwu trójdzielnego,
- zwyrodnieniem kręgosłupa,
- zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych,
- paleniem papierosów; alkoholem,
- guzem mózgu.

1.3. BÓL GŁOWY

- **BEZWZGLĘDNI** należy zbadać u lekarza powtarzające się często lub cyklicznie bóle głowy.
- Ważne jest przeprowadzenie wywiadu lekarskiego, wykonuje się również badanie fizykalne i inne dodatkowe w postaci:
 - EEG,
 - tomografii komputerowej,
 - rezonansu magnetycznego.

NIGDY NIE LEKCEWAŻ BÓLU GŁOWY!!!

2. BÓL GŁOWY W ROZUMIENIU MEDYCyny CHIŃSKIEJ

2.1. PRZYCZYNY BÓLU GŁOWY WG TCM

Przyczyny zewnętrzne:	Przyczyny wewnętrzne:
<ul style="list-style-type: none"> • Inwazja Zimnego Wiatru, • Inwazja Gorącego Wiatru, • Wpływ Wilgoci. 	<ul style="list-style-type: none"> • Niedobór Qi, • Niedobór Krwi, • Niedobór w Nerkach, • Ogień Wątroby, • Wznoszące się Yang Wątroby, • Zastój Qi Wątroby, • Zimno w kanale Wątroby, • Zastój pożywienia, • Gorąco w Żołądku, • Zastój Krwi, • Nadmiar Wilgoci i Śluzu.

2.2. LOKALIZACJA BÓLU GŁOWY

Potyliczy – Pęcherz Moczowy,

Szczytowy – Wątroba,

Czołowy – Żołądek,

Skroniowy – Pęcherzyk Żółciowy,

Za oczami – Wątroba,

Całej głowy – Nerki, odczucie pustki,

Całej głowy – atak Zewnętrznego Wiatru,

Obręcz wokół głowy – Wilgoć w Śledzionie.

2.3. PRZYCZYNY BÓLU GŁOWY WG TCM ZEWNĘTRZNE

- Inwazja Zimnego Wiatru,
- Inwazja Gorącego Wiatru,
- Wpływ Wilgoci.

2.4. BÓL GŁOWY Z POWODU INWAZJI ZIMNEGO WIATRU

Ból głowy – ze sztywnością karku i potylicy.

Uczucie jakby **głowa była zaciśnięta.**

Powstał niedawno na skutek warunków pogodowych.

Ostry ból, krótkotrwały.

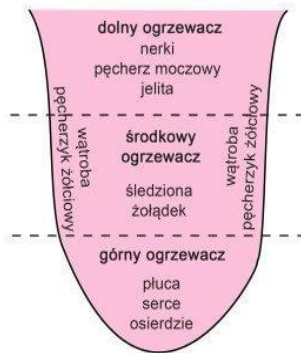
Nasila się pod wpływem zimna.

Może towarzyszyć mu:

- słaba gorączka,
- niedrożność nosa,
- niechęć do zimna,
- drapanie w gardle,
- ostry kaszel z obfitą, przejrzystą wydzieliną/plwociną,
- dreszcze przeważają nad gorączką,
- niechęć i obawa przed zimnem.

2.4.1. WYGLĄD JĘZYKA

Cienki biały nalot na języku



2.4.2. SPOSÓB DZIAŁANIA

UNIKAĆ:

- produktów zimnych, surowych i chłodnych,
- smaku gorzkiego i kwaśnego,
- produktów mlecznych.

ZALECANE:

- produkty gorące i ciepłe,
- smak ostry: cebula dymka, kolendra,
- potrawy ciepłe gotowane,
- herbata z przyprawami, grzane wino, grog,
- imbir, czosnek, pieprz, rozmaryn, tymianek, cynamon,
- herbata tymiankowa z miodem,
- napar ze świeżego imbiru.

2.4.3. HERBATA IMBIROWA

- Umieść dwa kawałki imbiru wielkości kciuka w 0,5 l wody.
- Gotuj na małym ogniu około 20 minut.
- Pij ciepłe, w przypadku bólu gardła dodaj lukrecję.

2.5. BÓL GŁOWY Z POWODU INWAZJI GORĄCEGO WIATRU

Ostry ból głowy - zazwyczaj całej głowy.

Rozpierający, **wrażenie pękającej głowy**.

Zaczerwieniona cera i oczy.

Towarzyszą mu:

- czerwone, bolesne gardło,
- pragnienie,
- ostry kaszel, głośny kaszel,
- gorączka przeważa nad dreszczami,
- wysuszenie gardła,
- ciemny, skąpy mocz,
- ostre zapalenie oskrzeli.

2.5.1. WYGLĄD JĘZYKA

Żółty cienki nalot na języku.

Korzeń języka czerwony.



ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 31-stronicowego materiału!

W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:

- **podstawowe zalecenia żywieniowe i inne skuteczne działania terapeutyczne w bólach głowy z powodu pozostałych zewnętrznych czynników patogennych wg TMC,**
- **podstawowe zalecenia żywieniowe i inne skuteczne działania terapeutyczne w bólach głowy z powodu wewnętrznych czynników patogennych wg TMC,**
- **przepisy na napoje wspomagające w bólach głowy, jak:**
 - herbatę na ból głowy z powodu przewiania Zimnym Wiatrem,
 - herbatę na ból głowy z powodu nagromadzenia Wilgoci i Śluzu,
 - tonik ziołowy na ból głowy z powodu przepracowania i wyczerpania energii,
- **tabele produktów spożywczych z oznaczeniami smaków, termiki i działaniem.**

Nazwa	Smak	Termika	Działanie
Amarant	sł, lekko g	n	przekształca Śluz
Gryka	g	og	wspomaga trawienie, przekształca Wilgoć
Jęczmień	sł	och	wzmacnia Śledzionę, chłodzi Pęcherz, moczopędny