

Napraforgómag enyhíti a fejfájást

A fejfájás együtt jár az agy elektromágnesességének zavarával, s az agyi folyadék nyomásának, áramlásának változásával. Aki ezeket képes optimalizálni, uralja e problémát. Az elmúlt ötven évben kialakult az upledger cranio-sacralis terápiás rendszer, ami e tekintetben legfejlettebb eszközünk jelenleg. Az USA-ban hetvenezer, Ausztriában 13 ezer, itthon három képzett szakértője van.

A fejgörcsöket kiválthatja lelki ok, stressz, s a légköri elektromosság és nyomás változásai is (hideg és meleg frontok is). Minden tizedik felnőtt migrénes, de a nőknél háromszor gyakoribb.

Alapvető kérdés a fogékonyság, agyi biokémiánk színvonala. Egy mérgekkel terhelt, koffeinre, cigire szoktatott, de-

hidratált szervezet sokkal fejfájósabb, mint egy méregtelenített. Homoktövis-magolaj-kúrával egybekötött B-vitamin komplex blokádnak után sem kell tartanunk az erős fejfájástól, kivéve, ha bal eset vagy daganat miatt agyunkban végleges elváltozás is van. Fájhat a fejünk vérkeringési elégtelenségei miatt is, pl. érelmeszesedés vagy agyérgörcs miatt. Jó tudni, hogy stresszre úgy húzódnak össze aortáink, mint napfényre a pupillánk, ezért nem kell meglepődni azon, ha valamilyen megrázkódtatás után fejgörcsünk lesz. Az epe is hátulról induló, és homloktájékon érkező fejjgörcsrel jelzi, ha baja van, a tarkótáji fejfájás pedig a magas vérnyomásra vagy alacsony-magas vércukorszintre utal-

hat. Nyaki csigolyáink meszesedése is fejfájást okoz. Egy marék nyers napraforgómag csökkenti fájdalmainkat.

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND
természetgyógyász
minden szombaton
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk
a termeszetgyogyasz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a
Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”