*Народные средства от головной боли*

*Боярышник*

* Размять 1 стакан плодов боярышника, залить 1 л кипятка, добавить мед, настоять полчаса. Пить можно в неограниченном количестве.
* Если кружится голова, выпейте отвар плодов боярышника. Для этого возьмите 20 г плодов, залейте стаканом крутого кипятка и подержите на слабом огне в течение 10 минут. Пейте натощак.

*В о д а*

* Быстро избавиться от головной боли поможет горячая вода. Примерно от 2-х до 5-ти минут подержите голову под струей горячей воды. Сосуды расширятся и головная боль пройдет.
* При головной боли можно делать компресс. Намочите тряпочку в холодной воде, отожмите и положите на лоб и виски. В воду для усиления эффекта можно добавить яблочного уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды) или развести в ней немного соли (1 ч. ложка на 1 л воды).

*Горчица*

Одно из лучших средств от головной боли - лекарственная повязка из горчицы (горчичник) на затылок, висок или пятки, можно наложить горчичники на икры.

*Ингаляция*

Взять равное количество воды и яблочного уксуса, поставить на огонь и довести до кипения. Когда смесь закипит, подышите над кастрюлей. Через несколько минут боль отступит.

*Капуста*

* Очень хорошо помогает при головной боли лист свежей капусты (предварительно смятый, чтобы выделился сок) - прикладывать к вискам и затылку.
* Прибинтуйте ко лбу помятый капустный лист. А выделившимся соком смажьте запястья и углубления за ушами.
* Пить в теплом виде капустный сок по 0,5 стакана после еды 2-3 раза в день.
* Также для снятия головной боли следует пить капустный рассол (по 100 мл) 3—4 раза в день и прикладывать ко лбу на 20—30 мин листья свежей или квашеной капусты.
* Кислую капусту положить в марлевую ткань, завернуть в тампоны и приложить за уши и на виски.

*Картофель*

* Натрите на терке 1 кг картофеля. Смешайте кашицу с пятьюдесятью мл сырого коровьего молока. Пусть постоит полчасика. Затем слегка отожмите кашицу и наложите сантиметровым слоем на тонкую х/б ткань. Поместите «шапочку» на голову, а сверху наденьте настоящую шапку из меха или шерсти. Держите ее на голове в течение полутора часов перед сном. Такие процедуры надо выполнять через день.
* При систематических головных болях принимайте свежеприготовленный сок картофеля - по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс приема 7-10 дней.

*Клюква*

У кого очень болит голова, мучает мигрень, попробуйте рецепт. Возьмите 1 л свежевыжатого сока клюквы, разведите в 2,5 л воды, добавьте 500 г сахара и 4 г нашатырного спирта. Пить по 30 г 3 раза в день.

*Кофе с лимоном и сахаром*

Заварить кофе без молока, добавить сок половины лимона и сахар 2-3 ч. ложки.

*Л и м о н*

Очистить от белого вещества свежую лимонную корку толщиной 2-3 мм, приложить ее к вискам влажной стороной и держать в таком положении некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красной пятно, которое начнет немного гореть и чесаться, а боль исчезнет.

*Ложка (горячая)*

Как только начинает болеть голова, приготовьте стакан горячего чая, нагрейте в нем ложечку и прислоните ее к носу (крылу) с той стороны, с которой вы ощущаете боль в голове. По мере остывания еще раз нагрейте ложку в чае и повторите процедуру. Затем горячую ложку надо приложить к мочке уха с той же стороны. Согрейте чаем кончики пальцев и боль должна покинуть вашу голову.

*Луковица*

Прикладывать к вискам куски разрезанной надвое луковицы минут на 15-20 до исчезновения боли.

*Массаж*

Нащупать ямку на шее, сразу под затылком и в течение пары минут нажимать на нее со средней силой. Боль проходит очень быстро.

*М е д ь*

Если приложить старые медные монеты к вискам, лобной или затылочной части головы, боль уйдет в течение пятнадцати минут. Но следует помнить, такое лечение подходит не всем. Если вы приложили медный диск к больному месту, и он «притянулся» - это ваше лекарем.

*М я т а*

* Настой мяты уменьшает головные боли. Приготовление настоя: 1 ст. л. мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять 40 мин., процедить. Пить регулярно, утром натощак и вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками.
* При сильных головных болях необходимо прикладывать ко лбу траву мяты.

*Оконное стекло*

Головная боль пройдет или станет значительно слабее, если прислониться лбом к оконному стеклу, которое нейтрализует электростатический заряд, скопившийся на коже и вызывающий болезненные ощущения.

*Прополис*

Настойка из прополиса (пчелиного клея). Это средство скорой помощи при самых сильных головных болях. Для приготовления настойки разведите 20 г прополиса в спирте (100 г) или стакане водки. При необходимости накапайте на хлеб 40 капель настойки и съешьте. Боль проходит очень быстро.

*Сахар*

Приготовьте сахарный раствор: в 1 ст. холодной воды размешать 2 ст.л. сахара. Смочите салфетку в растворе и положите на лоб. За полчаса головная боль пройдёт.

*Свекла*

Намочите в соке свеклы ватные диски и просто приложите их к ушам. Эффект вы ощутите уже через пару минут.

*Смородина*

При сильных головных болях применяют свежий сок черной смородины. Пить по четверти стакана 3 раза в день.

*Соляной компресс*

* Приготовьте соляной раствор: одна столовая ложка на поллитра воды. Смочите в нем шерстяную ткань и привяжите на поясницу. Укутайте чем-нибудь теплым. Курс лечения – 8 дней. Даже если головная боль отступила, лечение не прекращайте.

*Ч а й*

* Заварить крепкий зеленый чай, добавить 1/3 ч. ложки корицы и щепотку мяты. Выпить и немного полежать с закрытыми глазами. Противопоказано гипотоникам (мята понижает давление).

*Чеснок*

При головной боли рекомендуется смазывать лоб и виски соком чеснока.

*Шерстяная ткань*

* Обвяжите голову полоской шерстяной ткани (мягкой) 7-ми см. ширины. На лобной части полоска должна прикрывать брови, а сзади проходить ниже затылочного бугра.
* Смочите кусок шерстяной ткани смесью из оливкового масла и уксуса (в равных долях) и приложите к голове, головная боль пройдет. Такое же действие оказывает простое смачивание уксусом.