

Šest typů bolestí hlavy, jak jim předcházet a jak je léčit

zápis z přednášky Školy Shiatsu Ki

bob.dvorak@dobruska.cz

(731 40 22 42

neprodejné

Z pohledu moderní západní medicíny

Bolesti hlavy se objevují při mnoha zdravotních problémech.

- [] Provází funkční poruchy vnitřních orgánů
- [] časté jsou při menstruačních nepravidelnostech
- [] hypertenzi
- [] objevují se u pacientů po operaci
- [] časté jsou u neurologických pacientů (intrakraniální choroby)
- [] psychózy
- [] choroby smyslových orgánů (oči, uši, nos, hrdlo)
- [] reakce na určité prášky
- [] pracovní vytížení, napětí, stres...

Z pohledu Shiatsu a tradiční medicíny dálného východu

Hlava je místem setkání všech jang meridiánů. Do hlavy směřují energetické dráhy z konečků prstů na rukách i na nohách. Porucha endogenních (vnitřních jang) nebo exogenních (vnějších jin) principů zpravidla způsobí bolest hlavy, protože dojde k poruše nebo alespoň ke zmatení toků Ki (jin) a krve (jang) v hlavě. Bolest hlavy tak přichází v důsledku zpomalení toku Ki v meridiánech, které hlavou procházejí a také v důsledku hromadění krve v hlavě, respektive v důsledku nedostatečného odvodu energie z hlavy. Nejčastější bolesti hlavy nejsou z nedostatku, ale naopak z nadbytku. Jde tedy o kyo nebo o jitsu?

Shiatsu rozlišuje šest základních typů bolestí hlavy

1. Vertex (vrchol hlavy)
2. Týl (okcipitální část hlavy)
3. Čelo (frontální část hlavy)
4. Spánky (temporální část hlavy)
5. Hluboko uvnitř
6. Všeobecná (generalizovaná) bolest hlavy

Dvě hlavní příčiny bolestí hlavy

1. Nadbytek (Shi)

Prudká silná intenzivní bolest, často doprovázená nevolností, závraťmi, točením hlavy, podrážděností, popudlivostí a typickou nedůtklivostí, hořkou chutí v ústech (jitsu Lv), zvedání žaludku, mdlo, nucení k zvracení až zvracení z bolesti (kyo St), pocit, že se dusím, těžko se mi dýchá (jitsu H = kyo Lu, v extrému i velmi nepříjemné kyo LI), nepříjemné pocity až bolest v žebrech, lepkavý povrch jazyka a tuhý (drátovitý) puls.

2. Nedostatek (Xu)

Nástup bolesti hlavy z nedostatku (Xu) je většinou při velkém (nebo dokonce veřejném) zahanbení, kdy se pacient dostane do stresu. Taková bolest hlavy (Xu) je vždy zákeřná, záludná a rafinovaná. Může být mírná a kolísavá, takže na ni chvílemi i zapomenete. Dobře reaguje na teplo a Shiatsu dotek (tlak) prstů.

Diagnostika: únava, malátnost, skleslost, palpitace, insomnie, bledý světlý jazyk, při vážném nebo dlouhodobém Xu jsou na okrajích bledého jazyka vidět otisky zubů, slabý nevýrazný puls.

Hlavní příčiny každého ze šesti typů bolestí hlavy a jak je léčit

Každý typ bolesti hlavy má svůj lék jak mezi potravinami, tak i mezi tlakovými body tsubo. Tsubo jsou shodné na celém světě a najdete je v kterékoli knize o shiatsu, akupunktuře či akupresuře.

1) Vertex (vrchol hlavy)

Tento typ jin bolestí hlavy je způsoben silným vzhůru se pohybujícím tokem Ki. Takto silnou stoupavou energii do těla přivádějí velmi silné jin potraviny. Často je v pozadí silné jang (7:1). Jang přitahuje jin. Jinými slovy: Takový člověk dělá jang chybu, kterou kompenzuje ještě větší chybou jin.

Léčení:

V životě i ve stravě se vyhněte všem extrémům jang i jin (maso, uzeniny, cukr, alkohol...). Do každodenního jídelníčku zařaďte celozrnné obiloviny, luštěniny a různě upravovanou zeleninu.

Tsubo: GV 20, B 60, Lv 2

2) Týl (okcipitální část hlavy)

Tato jang bolest bývá způsobena požíváním silných jang potravin. Typicky se jang bolesti dostavují záhy po chvályhodném rozhodnutí přestat s jin zlozvyky (alkohol, limonády, pití kávy, mlsání...). Proč?

(Přestanu-li do těla dodávat jin, začne převažovat jang.)

Pacient si stěžuje na tupou svíravou bolest hlavy, avšak bez tepání nebo bušení ve spáncích. Bolest se zpravidla zhoršuje v chladnějším prostředí. Proč? (Jin přitahuje jang.)

Léčení:

Vnější aplikace: zahřát celého člověka, hlavně chodidla a ledviny (například ponořit nohy do umyvadla s horkou osolenou vodou, nebo opakovaně přikládat horký čerstvě vyžehlený ručník na ledviny...).

Vnitřní aplikace:

- [Vlahý (nikoli studený! Proč?) jablečný mošt.
- [Dokonale a velmi rychle zabírá čerstvě vylisovaná šťáva z nastrouhaných obyčejných malých zelených jablíček ohřátá na teplotu lidského těla a popíjená s přestávkami v malých doušcích. Každý doušek je třeba ponechat alespoň minutu v ústech. Tento postup nejen, že rychle odstraňuje jang bolest hlavy, ale také účinně snižuje **horečku**. Podmínka: pouze čistá šťáva, ani kousek jablka. Proč? (SI)
- [Teplá (ne vlahá, ale ne horká!) pomerančová šťáva. Proč musí být teplejší než šťáva z jablek? Proč nesmí být studená?

- [Ame-Kuzu: V jednom šálku studené vody rozpustíme 1 čajovou lžičku škrobu kuzu, promícháme a ve vzniklém bílém mléce rozpustíme 1 čajovou lžičku *ame*, tedy rýžového sladu nebo rýžového sirupu. (*Proč ne medu nebo ječmenného sladu?*)
Na středně vysokém ohni za stálého míchání přivedeme těsně k varu, ale nevaříme. Na velmi nízkém ohni udržujeme za stálého míchání pod bodem varu 5 minut. Ame-Kuzu se srká co nejteplejší. Nejen, že zahání jang bolesti hlavy, ale je to vhodný lék pro lidi, kteří se dostali do příliš jang kondice přesolováním, uzeninami, sýry a vejci (nebo nedostatkem jin) a trpí jang problémy.
- [Ume koncentrát: Tmavý hustý koncentrát v množství velikosti fazolky azuki rozpustíme v malém šálku vlažné vody. Popijíme s přestávkami v malých doušcích. Každý doušek je třeba ponechat alespoň minutu v ústech.
- [Dvě kuličky Umetabletek necháme pomalu rozpouštět pod jazykem. V případě potřeby lze po chvíli opakovat.
- [Speciální lék na jang bolest hlavy vzadu:
12 g na půlky rozkrojených malých cibulek šalotek a 6 g silnějších plátků zázvoru krátce spaříme dvěma šálky vroucí vody. Po scezení čaj zvolna srkáme co nejteplejší v malých doušcích a s přestávkami.

Tsubo: GV 15 (C1/C2, 5f nad hranicí růstu vlasů), B 10, B 60

3) Čelo (frontální část hlavy)

Tento typ jin bolestí hlavy bývá způsoben konzumací cukru, ovocných šťáv (zvláště tropických), antikoncepčních pilulek, aspirinu, medu, čokolády, laciného vína a podobně. To všechno jsou silně jin produkty. Však také povaha jin bolesti je zcela jiná než tomu je u jang bolesti v zadní části hlavy. Nadbytek jin v hlavě je typický ostrou pulzující tepající a bodající bolestí, která se jakoby v explozích rozšiřuje dopředu a vzhůru (jin). Bolesti se zhoršují v teplém prostředí. Proč? (*Jang přitahuje jin.*)

Léčení

Vnitřní aplikace:

Sho-Ban, Ume-Sho-Ban, Gomashio, čaj s kuzu, káva Yannoh,

Vnější léčení – chladivé aplikace:

- [Střídat dvě náplasti z tofu: jedna je na čele, druhá v chladničce. Pokračujeme až do úplného odeznění bolesti. Pozor, tento postup je příliš silný, proto není vhodný pro děti.
- [Chlorofylová náplast (zvláště paličkou na maso naklepané listy zelí)
- [Masáž čela kapesníkem namočeným do jablečné šťávy nebo do šťávy z bílé ředkve daikon. Jak se kapesník zahřeje, znovu namočit do chladné šťávy.
- [Nejvíce bolavé místo na hlavě lehce masírovat zázvorovým olejem, což je půl čajové lžičky sezamového oleje pečlivě smíchaného s půl lžičkou šťávy z čerstvě nastrohaného zázvoru.

Tsubo: GB 14 (1 cun nad středem obočí), Yintang, LI 4

4) Spánky (temporální část hlavy)

Tento typ bolestí (stejně jako migrénové bolesti hlavy), je způsoben poruchou metabolismu tuků. Přílišná konzumace tučných a olejnatých jídel dříve či později způsobí poruchu některých funkcí jater a žlučníku. Bolesti se projevují přesně v průběhu dráhy žlučníku. Bolest hlavy bývá tupá, ale může přejít do hlodavé ostré bolesti.

Léčení:

- [Nastrouhejte dvě polévkové lžíce daikonu, přelijte šálkem vřelé vody a nechte jednu minutu působit. Pak sceďte, do čaje přidejte 3-5 kapek tamari a co nejteplejší srkejte v malých doušcích.
- [Pak je třeba si v klidu na 20 minut lehnout na bok a pod přikrývku si do nohou dát láhev s teplou vodou.
- [Připravte si Ame-Kuzu (viz výše). Místo rýžového sladu však použijte ječmenný slad a navíc přidejte trochu zázvorové šťávy.
- [Preventivně snídejte teplou miso polévku. Nezapomínejte do ní vždy přidat cibuli šalotku nebo nařovou cibuli.
- [Dobrou prevencí těchto bolestí jsou zelené listové zeleniny. Každá nař je dobrá, nakličování je nutné.
- [Nemáte-li ohledně zelených zelenin dobré svědomí, začněte pravidelně užívat alespoň zelené řasy: chlorella, nori, wakame...

Tsubo: Taiyang, GB 20, TH 5 (2 cuny proximálně od středu zápěstí mezi rádiem a ulnou, M 3-7)

5. Deep Inside

This is caused by the over consumption of animal food, especially salted meat, eggs, caviar and salted fish. It usually is a condensed, pressure-type pain located in the depth of the brain.

Remedies

Take cooked apples.

Or heated apple juice.

Or hot water mixed with 1 teaspoon of rice vinegar or 1 teaspoon of barley malt or rice honey.

6. Generalized Headaches

Sometimes headaches don't fit neatly into any classification. From the above information you should be able to discern if the symptom is contractive or expansive. If it feels contractive apply expanding foods (apple juice, etc.) if it is expansive, apply contracting foods (miso soup, etc.).

Acupoints: GV 15, Yintang, LI 4, TH 5