

# Los dolores de cabeza y Ayurveda

## Conquistando los dolores de cabeza con Ayurveda

Los dolores de cabeza son uno de los mayores desafíos de la salud. En algún momento, la mayoría de las personas han sufrido de un dolor de cabeza. Muchas personas recurren a Aspirina, Tylenol o Ibuprofeno. Mientras estos medicamentos ofrecen un remedio temporal, no llegan a su causa profunda y muchas veces los dolores de cabeza reaparecen.

Ayurveda, la medicina tradicional de la India, brinda un acercamiento holístico y natural para la salud y el buen vivir.

Ayurveda utiliza hierbas que ofrecen un alivio natural mientras se esfuerza en corregir los desequilibrios internos. Ayurveda entiende que nuestro estilo de vida es la causa primaria de nuestros dolores de cabeza.

Los dolores de cabeza se pueden dividir en tres categorías principales: migrañas, dolores de cabeza localizados y dolores de cabeza de tensión.

Las migrañas, conocidas por causar gran angustia, son dolores de cabeza palpitantes acompañados por sensibilidad a la luz, sonidos y olor. Usualmente son acompañadas de náuseas y vómitos. Estos dolores severos pueden durar desde varias horas hasta varios días, afectando a más de 20 millones de norteamericanos.

Los dolores de cabeza localizados pueden ser también muy severos. Pueden durar solo unos minutos hasta unas cuantas horas, pero son recurrentes durante todo el día. Estos dolores punzantes vienen acompañados con frecuencia por ojos lagrimeantes y rojos, también por la constricción o dilatación de la pupila.

Los dolores de cabeza por tensión son los más comunes. Duran desde 30 minutos hasta una semana. Tienden a ser suaves y moderados, y son constantes. Normalmente no vienen acompañados por otros síntomas.

La causa de las migrañas y los dolores de cabeza localizados son pobremente entendidos. Los de tensión, sin embargo, parecen tener muchas causas incluyendo el estrés, toxinas, dificultades al dormir y ansiedad.

Lo que todos estos dolores de cabeza tienen en común es que, de un modo u otro, algo está desequilibrado en el paciente.

La meta de Ayurveda es restaurar el balance y optimizar las funciones en el paciente. Para lograrlo se emplea una dieta adecuada, hierbas, ejercicios y la reducción del estrés. Lo último mencionado incluye meditación, yoga y la creación de una vida armoniosa.

Es la creación de una vida armoniosa lo que es más difícil para los pacientes. Ya que muchos están atrapados en un ciclo de crisis y luchando por sobrevivir, solo están guardando sus cabezas por encima del agua. Nos convertimos en seres muy ocupados, deteriorando nuestro estilo de vida y así nos descuidamos. No es ninguna novedad que nos enfermamos. Si las necesidades de las plantas son ignoradas, estas se marchitan. Si las necesidades de los carros son ignoradas, estos se dañan. Si las necesidades del ser humano son ignoradas, sufrimos y nos enfermamos.

Una vida armoniosa apoya a nuestro cuerpo para que funcione óptimamente. En esta, seguimos un estilo de vida relajado y a gusto. Esto no significa ser perezoso o no ser productivo. Todo lo contrario, una persona viviendo armoniosamente puede ser más productiva ya que su cuerpo y

mente no se enferman, y tienen claridad y concentración profunda.

Intente estas cuatro prácticas simples para traer armonía y balance a su vida, y observe como sus dolores de cabeza mejoran:

1. Levántese temprano en la mañana y permanezca unos instantes en silencio. Esto se logra: meditando, rezando o simplemente contemplando en silencio. Levántese antes de los niños, tome una taza de té y practique un poco de estiramiento. Todas estas prácticas traerán paz mental y armonía.
2. Asegúrese de que siempre que coma esté sentado en calma y en un ambiente tranquilo y calmado. Cree un tiempo suficiente para estar presente y relacionarse con su comida. Evite comer en el auto o en su puesto de trabajo. Respire profundamente y relajase antes de tomar el primer bocado. El tener una experiencia tranquila mientras comemos promueve la digestión y pacifica la mente.
3. Elimine las toxinas de su vida. Cuando sufre de un dolor crónico de cabeza, puede ser más sensible a las toxinas ambientales. Para purificar su cuerpo, intente dejar el cigarrillo, el alcohol y las drogas; consuma comida orgánica para evitar pesticidas y hormonas.
4. Vaya a la cama temprano para que así pueda levantarse temprano. Intente ir a la cama alrededor de las 10:00 p.m. Esto permite a la mayoría de la gente tener una buena noche de sueño y sentirse frescos en la mañana. Cuando ha descansado bien, todo su día va ir bien. Ir a la cama temprano es invaluable. Disfrute de la comodidad de su cama y acurrúquese bajo esas tibias cobijas.

Si sufre de dolores de cabeza crónicos visite a un profesional de la salud para un diagnóstico completo. Si no se encuentra ninguna causa, intente una de las ideas descritas anteriormente o visite un Especialista Clínico de Ayurveda para recibir hierbas específicas y recomendaciones de estilo de vida.

**URL del envío:** [http://www.escuelaayurveda.com/recursos/articulos/clinicos/dolor\\_de\\_cabeza](http://www.escuelaayurveda.com/recursos/articulos/clinicos/dolor_de_cabeza)