

8 FORMAS NATURALES Y EFECTIVAS PARA COMBATIR LOS DOLORES DE CABEZA Y MIGRAÑAS

1. MEJORA TU POSICIÓN

¿Alguna vez has pensado que tu postura puede ser quien esté provocando tus migrañas y dolores de cabeza? Tu cabeza es tan pesada como una bola de bolos, y si estás transportando esa bola de un lado a otro, con una mala postura, cada día – ¿imaginas lo que puede estar causándole a todos esos músculos, articulaciones, ligamentos y nervios en esa área?

Asegúrate cuando estés sentado y de pie, de mantener tus hombros relajados, elevando tu cabeza a lo alto del techo. Mete la barbilla ligeramente y observa si puedes alinear el lóbulo de tu oreja con el perfil de tu hombro. ¡Esa es la posición correcta para tu cabeza! Para fomentar este tipo de postura, puedes probar este ejercicio: Mete tu barbilla hacia el cuello, manteniéndola paralela al suelo, y crea una doble papada (¡es divertido hacerlo con gente mirando!) – mantén la postura por 5 segundos y repítelo 10 veces. ¡Esto activa los músculos posturales del cuello para que puedan hacer su trabajo apropiadamente!

2. COMPRUEBA TU TECNOLOGÍA

¿Sabías que la tecnología es una de las principales causas de la epidemia de postura moderna? Las horas empleadas frente a la pantalla, acostado en un sofá, mirando hacia abajo en tu iPad o iPhone – todos estos casos contribuyen a incrementar el estrés en tu cuello, pudiendo generar migrañas y dolores de cabeza.

Cuando utilizas tu iPhone o Tablet, intenta alinearlos al nivel de los ojos, para evitar forzar la postura del cuello. Asegúrate de estar sosteniendo el teléfono en tu oído correctamente al hacer llamadas, y de no estar torciendo el cuello hacia el lado para sostenerlo con el hombro – mejor aún, utiliza unos auriculares. Por último, cuando utilices tu ordenador, asegúrate de colocar la parte más alta de tu pantalla a la altura de tus ojos. Puedes hacerlo comprando un adaptador o simplemente colocando unos libros debajo.

3. ¡COMA LA COMIDA ADECUADA!

Comer comida alta en azúcar o procesadas, hacer dieta o saltarse comidas, puede contribuir a una caída repentina de los niveles de azúcar en tu sangre. Esto puede ser el causante de tus migrañas y dolores de cabeza.

Comer en porciones más pequeñas, regularmente, con ingredientes naturales (orgánicos si es posible) es la mejor forma de mantener la glucosa de tu cuerpo en niveles óptimos. Evita las

comidas procesadas, empaquetadas, ya que los ingredientes que tienen, carecen de los nutrientes que tu cuerpo necesita. Intenta reemplazar el azúcar refinado por alternativas más saludables, como miel orgánica o sirope de arce. Si estás anhelando un dulce, prueba a comer un poco de fruta fresca, o dátiles.

4. BEBA AGUA PARA CONSEGUIR UN RESPLANDOR SALUDABLE

Esto es un desencadenante común para gente que sufre dolores de cabeza y migrañas. ¡Estar deshidratado puede venir a parte de no beber mucha agua, de beber demasiada cafeína – aquí entra café, té, bebidas energéticas, chocolate! Reduce éstas y aumenta tu ingesta de agua, a lo largo del día – y tu cuerpo te lo agradecerá.

5. DUERME PROFUNDO

¿Sabías que pasas una tercera parte de tu vida en la cama? Tener una buena postura para dormir es crítico para una correcta alineación de tu columna. Además de esto, patrones de sueño alterados y fatiga, pueden ser los principales causantes de las migrañas y dolores de cabeza.

Dormir en una postura neutral, manteniendo la curvatura normal de tu columna, es primordial para una buena alineación. Dormir boca abajo es una de las peores posturas para tu columna – ya que hace que tu columna se curve en un ángulo poco natural y aumente así el estrés en la zona lumbar. Asegúrate de que tu almohada soporta la curva natural de tu cuello. Las almohadas de relleno natural puede que se sienta confortable al principio, pero ¡pierde su forma en un período de 30 minutos a 1 hora! Prueba una almohada de espuma que le permita a tu columna estar en una posición relajada.

Si dormir siempre ha supuesto un problema para ti, prueba estos consejos: baja la intensidad de las luces antes de ir a la cama y evita mirar una pantalla (Tv, ordenador, teléfono) – esta luz artificial engaña al cuerpo y le hace pensar que es de día, por lo que no se “apaga”. Prueba con música relajante, o una meditación antes de dormir, así como olores relajantes (¡la lavanda es perfecta!) e infusiones (manzanilla).

6. ¡EVITA TRANSPORTAR BOLSAS PESADAS!

Los humanos somos criaturas de hábitos – así que la mayoría de nosotros, cuando transportamos bolsas o mochilas, las llevamos sobre el mismo hombro, creando un estrés repetitivo en el cuello y el hombro. Tu bolsa no debería exceder el 10% del peso de tu cuerpo. Cuando excedes este peso, estresa y tensa tu cabeza, cuello y hombros – creando dolor y dolores de cabeza.

Vigila el peso de tu bolsa antes de salir de casa, y retira de ella los objetos que no sean necesarios. Cuando lleves una bolsa de asas cortas, arrastra el asa hasta tu hombro y coloca la

bolsa bajo tu brazo, pegado al cuerpo. Cuando lleves una bolsa de asas largas, alterna de un hombro a otro para ayudarles a relajarse. Así tus hombros no se contraerán para evitar que se caiga la bolsa.

7. ESTRÉSATE MENOS

El estrés es un factor crucial cuando se trata de migrañas y dolores de cabeza. En la época que vivimos, nuestras vidas son rápidas y caóticas – pero tomar 10 minutos en una apretada agenda, puede ahorrarte horas al final del día, ¡especialmente si va a evitar que vuelvan las migrañas!

Existen numerosas aplicaciones de meditaciones y mindfulness, que podemos descargar, desde una meditación de 2 minutos para los nuevos, hasta una de 1 hora para los mas expertos. Mucha gente del mundo de los negocios y atletas, han descubierto el beneficio de la meditación. ¿Por qué no ponerlo en práctica en tu vida hoy, para mantener el estrés a raya?

8. AHORA AJUSTATE

¡Ahora todo lo que tienes que hacer es ir a ver a tu quiropráctico para un chequeo! Los quiroprácticos cuidan la alineación de la columna y se aseguran de que el sistema nervioso funcione óptimamente. No hay nada mejor que ponerse en las manos de un quiropráctico para descubrir la causa de los dolores de cabeza – ¡y librarse de ellos!

CONCLUSION

Así que, ¡ya lo tienes! 8 consejos para gestionar de manera segura y efectiva, las migrañas y dolores de cabeza. ¡Además estos consejos tendrán un impacto positivo en tu cuello y hombros, y te ayudaran a tener una mayor energía y vitalidad en general! Podría entrar en mayor detalle, pero por ahora, si aplicas estos consejos diariamente, ¡veras cambios en tu calidad de vida!