

Homeopathie en hoofdpijn



Iedereen heeft wel eens hoofdpijn, vaak van korte duur en onschuldig van aard. De hoofdpijn gaat dan vanzelf over. Maar hoofdpijn kan het leven van alledag soms behoorlijk moeilijk maken. We onderscheiden een aantal soorten hoofdpijn, waarvan spanningshoofdpijn en migraine het meeste voorkomen.

Spanningshoofdpijn voelt meestal aan als een strakke band of een doffe druk op de schedel, de slapen of het achterhoofd. Vaak is er sprake van te strakke spieren in de nek, schouder of kaken. Deze hoofdpijn kan uitgelokt worden door stress, spanning, overbelasting en een slechte lichaamshouding. Ook kinderen en pubers met vermoeide ogen en een slechte houding bij het studeren kunnen nogal eens last hebben van deze spanningshoofdpijn.

Migraine komt bij ongeveer tien procent van alle mensen voor als een onbalans tussen het samentrekken en uitzetten van de bloedvaten in het hoofd. Stress, emoties, ongesteldheid, licht en alcohol kunnen een aanval uitlokken, maar ook voedingsmiddelen zoals noten, rode wijn, chocolade of kaas. De aanvallen kunnen in duur variëren van een paar uur tot een dag of drie en treden veelal periodiek op. Migraine is meestal kloppend of bonzend van aard, komt vaak aan één kant van het hoofd voor en gaat vaak samen met misselijkheid, overgeven en een gevoeligheid voor licht en geluid. Soms zijn er verschijnselen vooraf, zoals lichtflitsen, slechter zien, slapte of gevoelloosheid in een arm.

Wat kan een homeopathische behandeling voor mij betekenen?

Hoofdpijn is goed homeopathisch te behandelen. Ziektesymptomen zoals hoofdpijn worden in de homeopathie gezien als een reactie op een verstoring in het energieveld van de mens. Een homeopathisch geneesmiddel is erop gericht deze verstoring op te heffen door de eigen herstelkracht zodanig te versterken dat de hoofdpijn uiteindelijk verdwijnt. In de homeopathie wordt naar het geneesmiddel gezocht dat het beste bij je past. Dit gebeurt door toepassing van het belangrijkste principe van de homeopathie: het gelijksoortigheidsbeginsel ofwel het similia-principe.

Tijdens het homeopathisch consult is het belangrijk dat je een zo uitgebreid mogelijke beschrijving geeft van de aard, plaats en beleving van de hoofdpijn en andere bijkomende klachten. In het consult vraagt de homeopaat naar de omstandigheden die de hoofdpijn doen uitlokken, verbeteren of verslechteren en naar een mogelijke oorzaak van de klachten. Verder worden algemene lichaamsfuncties besproken zoals slaap, zweten, temperatuurgevoel, eetgewoonten en menstruatie. Ook je karakter en persoonlijkheid zijn van belang. Vaak horen we dat iemand met migraine

erg precies is en veel van zichzelf eist. Een verkramping in de bloedvaten van het hoofd kan ook merkbaar zijn op mentaal gebied. Dit is logisch als je ervan uitgaat dat lichaam en geest een eenheid vormen die als totaliteit reageert op een verstoring. Het vinden van een passend homeopathisch geneesmiddel bij iemand met hoofdpijn is een complexe bezigheid en kan daarom het beste worden gedaan door een deskundige en erkend homeopathisch behandelaar. Bij hoofdpijn heeft zelfmedicatie niet de voorkeur.

Welke hoofdpijn- en migrainemiddelen schrijft een homeopaat vaak voor?

- **Arnica (valkruid):** als een hersenschudding het beginpunt is geweest van een periode van beurs aanvoelende hoofdpijn.
- **Belladonna (wolfskers):** bij plots opkomende, kloppende pijn die erger wordt rond een uur of drie 's middags. Vaak is het hoofd rood en heet en zijn de handen en voeten ijskoud.
- **Calcium phosphoricum (calciumfosfaat):** voor hoofdpijn bij magere, geestelijk vermoeide schoolkinderen en studerende pubers.
- **Cocculus (kokkelstruik):** hoofdpijn na overwerktheid en slaapgebrek, door autorijden en bij zeeziekte.
- **Cyclamen (cyclaaam):** bij migraine waarbij de patiënt wazig ziet of die gepaard gaat met flikkeringen voor de ogen.
- **Gelsemium (gele jasmijn):** bij hoofdpijn die meestal in het hele hoofd zit, vaak komend vanuit de nek en trekkend naar het voorhoofd en een van de ogen.
- **Glonoinum (nitroglycerine):** als er sprake is van barstende hoofdpijn met bloedaandrang naar het hoofd, vooral als gevolg van te veel zonnewarmte op het hoofd.
- **Ignatia (ignatiusbos):** bij migraine met gespannen rug- of nekspieren, vooral als gevolg van emoties als verdriet, woede of schrik. Verergert door koffie of het roken van sigaretten.
- **Iris versicolor (blauwe vlag):** voor een klassieke weekendmigraine, vooral rechts in het voorhoofd, met gezichtsstoornissen en braken.
- **Lachesis (bosmeesterslang):** bij kloppende of barstende pijn in het voorhoofd links, die 's morgens bij het wakker worden of bij strakke kleding om de hals verergert. De pijn vermindert vaak tijdens de menstruatie.
- **Natrium muriaticum (keukenzout):** hamerende hoofdpijn of migraine bij mensen die overgevoelig, gesloten en perfectionistisch zijn.
- **Nux vomica (braaknoot):** bij hoofdpijn na stress, te veel alcohol of andere stimulantia.
- **Pulsatilla (wildemanskruid):** bij kloppende pijn in de slapen, een hittegevoel en rond de menstruatie.
- **Sanguinaria (Canadese bloedwortel):** bij periodieke hoofdpijn of migraine, vooral rechts, die 's morgens begint in het achterhoofd en doortrekt tot boven het rechteroog. Gaat vaak gepaard met misselijkheid en braken.
- **Spigelia (kruisbladklokje):** bij kloppende pijn boven het linkeroog en op de slapen, komend vanuit het achterhoofd en met het gevoel alsof het oog uit de oogkas komt en het hoofd groter is.

Waar kan ik terecht voor deskundige behandelaars en meer informatie?

Koninklijke Vereniging Homeopathie Nederland (KVHN)

020 - 617 83 08

info@vereniginghomeopathie.nl

www.vereniginghomeopathie.nl

Word lid en profiteer van de voordelen.

Kijk op www.vereniginghomeopathie.nl of bel 020 - 617 83 08.

Deze brochure is met de grootste zorg samengesteld. Desondanks aanvaarden auteurs, uitgever en/of derden geen enkele aansprakelijkheid voor het al of niet bereiken van het te verwachten resultaat en eventuele consequenties daarvan, ontstaan uit het opvolgen van de adviezen uit deze brochure. In geval van twijfel is het steeds raadzaam om een homeopathisch behandelaar te raadplegen.

Gezond
beter
worden.

homeopathie