

“CEFALEAS TENSIONALES”

La **cefalea o dolor de cabeza** es una de las molestias o padecimientos más frecuentes que padecen las personas. Habitualmente su significado es incierto ya que puede ser indicativo de una enfermedad grave o bien puede ser síntoma de cansancio, estrés, etc.

Consejos para evitar las cefaleas:

- Llevar una dieta sana y equilibrada
- Evitar las comidas o bebidas desencadenantes (cafeína, etc..)
- Dormir las horas necesarias.
- Evitar el estrés.
- Sentarse correctamente.
- Realizar ejercicio físico con regularidad

Además de todo esto es posible que las sales minerales nos puedan ayudar.

Para cefaleas muy dolorosas tomar la sal número 7. Magnesium phosphoricum D6 en modo “7 caliente” (disolver 10 comprimidos de la sal número 7 en un poquito de agua caliente y beber a sorbos pequeños).

Para cefaleas que pueden desencadenar tristeza o depresión tomar también la sal número 5. Kalium phosphoricum D6 (2 comprimidos 3 veces al día) .

Para cefaleas tensionales tomar:

- Por la mañana: Sal número 8. Natrium chloratum D6 (2 comp.)
- Mediodía: sal número 5. Kalium phosphoricum D6 (2 comp.)
- Por la noche: Sal número 7. Magnesium phosphoricum D6 (en 7 caliente)

Para otros tipo de cefalea mirar en apartado “ABC de las Sales de Schüssler”

Letra D: Dolor de cabeza.