

Elke hoofdpijn heeft een verhaal te vertellen.

Wist jij dat Ayurveda drie verschillende vormen van hoofdpijn onderscheidt? Hieronder leggen we wat meer uit over de verschillende oorzaken en welke natuurlijke remedies te gebruiken zijn. Want je vermoeden dat een pilletje slecht de symptomen bestrijdt, maar niet de onderliggende oorzaak, klopt waarschijnlijk helemaal.

In alleen Amerika al lijden 45 miljoen mensen aan chronische, terugkerende hoofdpijn volgens de National Headache Foundation, en lijdt 29,5 miljoen aan migraine. Als ook jij je in die symptomen herkent, is de verleiding vaak groot om een pijnstiller te slikken voor snelle verlichting.

Ayurveda gelooft in een andere aanpak. Vaidyas, de traditionele genezers, zeggen dat je hoofdpijn het beste kunt zien als een wake-up call: Besteed aandacht aan je lichaam, je geest, je emoties. Wat de oorzaak is van de pijn? En hoe kom je bij de kern van het probleem? Elke hoofdpijn heeft een verhaal te vertellen. Ayurveda classificeert veel hoofdpijnen uitgaande van welke dosha (of subtiele energie-principe) uit balans is in je lichaam en geest: vata, pitta of kapha.

Vata Hoofdpijn

Als je kloppende, pulserende, bewegende pijn in de achterkant van je hoofd hebt, heb je te maken met een vata hoofdpijn. Nek en schouder spanning, rug stijfheid, tekenen van toxiciteit in de dikke darm (zoals constipatie), en onopgeloste angsten en onzekerheid kunnen een bijdrage leveren aan dit soort pijn.

Wat te doen:

Los voor het slapen gaan een theelepel haritaki in poedervorm in een kopje kokend water op, en drink het. Masseer zachtjes je nek met warme olie, ga liggen met je neusgaten parallel aan het plafond, en zet vijf druppels lauw sesamololie in elk neusgat voor een vata-kalmerende nasya behandeling (nasale olie therapie).

Pitta Hoofdpijn

Als je hoofdpijn begint in je tempels en zich verspreidt naar het centrale deel van je hoofd, dan kan dat vaak terug geleid worden tot pitta gerelateerde onevenwichtigheden in de maag en darmen (zoals zure oprispingen, maagzuur of zuurbranden) en/of onopgeloste woede of prikkelbaarheid. Pitta hoofdpijn wordt gekenmerkt door brandende, stekende of doordringende pijn, en kan gepaard gaan met misselijkheid, duizeligheid en/of een branderig gevoel in de ogen. Deze symptomen worden verergerd door fel licht, hete zon, of hoge temperaturen, of door het eten van zure vruchten, augurken, of gekruid eten.

Wat te doen:

Omdat deze hoofdpijn gerelateerd is aan onevenwichtigheden in de maag en darmen, is het goed om pitta kalmerend voedsel te eten zoals komkommers, koriander en dadels. Neem drie keer per dag twee eetlepels aloë vera gel, en zet drie druppels warme ghee

(geklaarde boter) in elk neusgat voor het slapengaan. Wrijf warme kokosolie op de zolen van je voeten en hoofdhuid en geniet van een diepe, verkwikkende slaap.

Kapha Hoofdpijn

Als je hoofdpijn optreedt in de winter of het voorjaar, opkomt in de ochtend of avond, samengaat met hoesten of een loopneus of erger wordt als je bukt, heb je waarschijnlijk een kapha hoofdpijn te pakken. Meestal dof maar diepgeworteld, begint de pijn in het bovenste voorste gebied van de schedel en verplaatst die zich naar het voorhoofd en soms zelfs door naar de sinussen. Sinus congestie, verkoudheid, griep, hooikoorts en andere allergieën veroorzaken kapha hoofdpijn.

Wat te doen:

Neem een halve theelepel sitopaladi poeder drie keer per dag met honing. Doe dan een druppel eucalyptus olie in een kom met warm water, bedek je hoofd met een handdoek en inhaleer de stoom om uw sinussen te reinigen.

Neem je hoofdpijn serieus

De meeste hoofdpijn kan worden verlicht met behulp van ayurvedische remedies, maar als je hoofdpijn hebt die meer dan een paar dagen duurt; als de hoofdpijn gepaard gaat met koorts of een stijve nek; als je ook neurologische symptomen zoals wazig zien, moeite met coördinatie of spraak, geheugenverlies, gevoelloosheid of zwakte in je armen of benen ervaart; als je wakker wordt om middernacht met hoofdpijn en moeten overgeven; als je hoofdpijn wordt veroorzaakt door een oorontsteking, meningitis of spinale artritis; of als je met frequente hoofdpijn te maken hebt die steeds ernstiger wordt, dan moet je een arts raadplegen.

Hoofdpijn kan ook opkomen vanwege oorproblemen, oogproblemen, slapeloosheid, voedselallergieën, verkeerde voeding, te veel reizen, ongezonde relaties, opgehoopte emoties, blootstelling aan koude temperaturen, nek spanning, of lang werken in een slechte houding (zoals achter een computer). Zelfs slapen op twee kussens kan je een hoofdpijn bezorgen! Probeer dus altijd te achterhalen waar jou hoofdpijn vandaan zou kunnen komen.