



AB PUBLISHING

Дмитрий Радостин

# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

## ИЗБАВЬСЯ ЗА ПЯТЬ МИНУТ



# Дмитрий Радостин

## Головная боль.

### Избавься за 5 минут

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9010819](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9010819)*

*Дмитрий Радостин. Головная боль. Избавляемся за 5 минут: АВ  
Publishing; Москва; 2013*

#### Аннотация

Книга для тех, кто знаком с головной болью. Для тех, к кому-то она приходит регулярно и в самый неподходящий момент. А также для тех, кого она посещает после праздников... Книга эта для тех, кому некогда заваривать травки, но пить таблетки совсем не хочется. Книга для тех, кто хочет решить эту проблему немедленно. После знакомства с этой книгой, вы откроете для себя очень простые, но быстрые и надёжные способы избавления от головной боли. Кто-то даже обнаружит настоящую причину головной боли, и кто-то навсегда с ними расстанется. В книге нет упражнений и нет научных терминов. Но есть очень простые приёмы, которые можно использовать немедленно. Все эти приёмы проверены на практике, вам нужно просто выбрать наиболее подходящие для вас. Вы достойны того, чтобы жить без боли.

# Содержание

Глава 1. Что болит в голове?	5
1.1. Что такое боль?	5
1.2. Что такое голова?	8
1.3. Человек – тело, разум и...	9
1.4. Так что же там болит?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Дмитрий Радостин**

## **Головная боль.**

### **Избавляемся за 5 минут**

© Радостин, Д., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

# Глава 1. Что болит в голове?

## 1.1. Что такое боль?

Головная боль... Кто с ней не знаком? Ну, может быть, дятел: у него говорят, голова не болит. Один мой друг рассказывал, что однажды, когда у него голова болела так, что даже плакать было больно, он написал письмо в академию наук. «Эй, академики! Если вы до сих пор не можете разгадать, что такое головная боль и не способны избавиться от неё человечество, — так на что вы вообще нужны? Ну не хватает у вас талантов, так спросите у дятла!». Примерно такого содержания было письмо. И что вы думаете? Ответ пришёл. В письме было написано: «Копия обращения направлена в Управление здравоохранения вашего муниципалитета». Вот так. Получается, что и в академии наук не знают, что делать с головной болью.

Посмеялся я тогда над другом. Но задумался. Мне головная боль тоже частенько мешала жить. Задумался и решил, что нужно самому разобраться с этим явлением: если нобелевскую премию не дадут, так хотя бы тёща спасибо скажет... Так я тогда подумал, но тут же себя поправил: «Нет, не скажет. Не скажет мне тёща спасибо. У неё голова не болит. Вообще никогда не болит». Однажды я выяснил это, когда

искал таблетку аспирина. Аспирин не было, и я удивился: «Как же без аспирина? А если голова заболит?» И тут она мне и говорит: «А у меня голова не болит. Ноги болят. Спина болит. А голова не болит». Счастливая. Потом я её долго расспрашивал, пытался выяснить, почему же не болит... И знаете, кое что узнал. Чуть позже я расскажу о секретах тещи.

Через некоторое время я встретил ещё одного человека без головной боли, потом ещё одного. И стал я как бы коллекционировать таких людей. У меня даже тетрадка появилась. Вот эта тетрадка и мои собственные выводы и стали основой этой книжки. Может, благодаря ей количество людей без головной боли хоть чуть-чуть увеличится...

А начал я искать решение проблемы со словаря. Когда-то давно моя старая учительница по литературе сказала: «Словари знают всё!». Потом несколько раз я проверял этот факт. И это оказалось правдой. Приведу пример: многие люди гадают над вечными вопросами: «Что такое счастье? Что такое любовь?». А в словарях всё давно написано. Про счастье, например, так: «Состояние довольства, благополучия, радости от полноты жизни, от удовлетворения жизнью». Всё ж понятно... У всех бывают такие моменты. Вот состояние в такие моменты и называется счастьем. А чтоб оно было ещё и ещё раз, просто поступать также, как вы поступали перед тем, как возникало счастливое мгновение.

Головную боль я тоже стал разгадывать с помощью слова-

ря. Вот что я там прочитал про неё: «Психофизиологическая реакция организма, возникающая при сильном раздражении чувствительных нервных окончаний, заложенных в органах и тканях». Если на русский перевести, то боль – это сигнал о том, что нашему организму что-то угрожает.

Тут, конечно, нужно ещё разобраться со словом «психофизиологическая»... Потому что реакция не просто физиологическая, а ещё и «психо»... А «психо» на латинском «душа»... Боль же не всегда бывает от того, что прямо сейчас что-то угрожает: может что-то напомнить, расстроить человека, и занает, например, сердечко. Но не будем лезть в дебри: мы выяснили, что значит слово «боль», нужно выяснить, что значит следующее слово в словосочетании «головная боль». И это слово «голова».

## 1.2. Что такое голова?

Да, да. Можете смеяться сколько угодно, но давайте всё же выясним, что же это такое. Хотя бы для того, чтобы говорить про одно и то же.

Так вот словарь Ожегова уверяет, что голова – это черепная коробка. Большой медицинский словарь утверждает, что голова – верхняя часть тела человека, ограниченная линией, проводимой через основание нижней челюсти и задние края ее ветвей, верхушки сосцевидных отростков, верхнюю выйную линию и наружный затылочный выступ. А словарь, который называется просто медицинским, уточняет: голова – часть тела, образованная черепом, содержащим головной мозг и органы зрения, слуха, обоняния и вкуса, начальные отделы пищеварительных и дыхательных путей и покрывающие череп мягкие ткани.

Прочитав все дефиниции, я решил, что мне больше подходит последняя. Думаю, что вы также решили бы, потому что именно в ней, в третьей дефиниции, говорится о том, что в черепной коробке есть мозги и органы восприятия нашего прекрасного мира.

Вот. Осталось выяснить, что такое человек. Мы же всё-таки исследуем головную боль человека.



## 1.3. Человек – тело, разум и...

И тут мы тоже ничего не будем усложнять. Не будем философствовать. Ну, разве что совсем немного.

Человек – это, конечно же, не просто материальный объект, – как например камень или гвоздь... Человек, безусловно – существо. Живое существо. И не простое, а многосоставное. Объясню... Иногда говоря о человеке, мы имеем ввиду просто тело... Ну например, когда говорим, что лифт может поднять 6 человек. А когда мы говорим о человеке, как о создателе других вещей, например, табуретки или космического корабля, то мы говорим в первую очередь о его разуме. Но есть ещё одна составляющая. Она абсолютно не материальна, и, возможно, она самая главная. Возможно, это и есть сам человек, а у него уже есть тело и разум.

Именно к человеку как к нематериальному существу мы и обращаемся, когда говорим, например: «Подумай о себе...». И он думает. Разумом думаем. О себе думает, думает о своём теле, о способностях, о своих делах. А кто даёт разуму команду думать? Не посторонний же дядя...

Надеюсь, все уже поняли, что я имею в виду, и на этом закончим с определением слова «человек». Думаю, что каждый из вас самостоятельно сформулировал определение этого слова. И скорее всего не сейчас, а давно. И давно им пользуется.

Определение человека, как существа нематериального, но мыслящего и имеющего тело понадобится нам, когда я попробую поделиться методами избавления от головной боли, когда она имеет причину не физиологическую.

## **1.4. Так что же там болит?**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.