

# Strategies for Headache Relief

## Diet

- Make sure to eat regular meals and drink plenty of water. Headaches have been cured simply by keeping blood sugar levels stable and avoiding dehydration!
- There are many food triggers which are associated with migraines. These can vary from person to person, but some of the most common are:
  - Caffeine (including chocolate)
  - MSG
  - Canned/cured meat and fish
  - Aged cheeses
  - Alcohol and vinegar
  - Nuts, avocado
  - Citrus, very ripe bananas
  - Artificial sweeteners
  - Fresh baked goods
  - Refined sugar
- Consider doing a targeted elimination diet

## Self-care Basics

- Eat nourishing foods (see above)
- Get enough sleep! Try to establish regular sleeping habits. Avoid over-napping
- Exercise – even 5-10 minutes a day helps!
- Create relaxation/downtime
- Limit screen time

## Avoid Rebound Headache (Medication Overuse Headache)

- Make sure not to take any over the counter or prescription pain medication more than 2-3 times per week, or you can actually make your headaches worse!
- Topical peppermint oil is great for acute headache—works as a topical pain killer, and also helps relax pounding blood vessels. Massage into temples, or wherever your head hurts.

## Supplements/Herbs

- Riboflavin (B-2)
  - 400mg daily x 4 months, can then try decreasing to 100mg (\$5-\$10/month)
- Magnesium
  - Chelated Magnesium 250-500mg twice daily. Better absorbed, less effect on stools, but more expensive (\$5-\$12/month)
  - or**
  - Magnesium Oxide 400mg 1 to 4 times daily. Less well absorbed so need to take more, but cheaper. Also great for constipation. Titrate dose to soft stools. (\$2-\$4/month)
- B-100 complex
  - 1 tab daily (\$3-\$5/month)
- Fish Oil
  - 1200-2000mg total of EPA +DHA daily (\$6-\$15/month)
  - Most brands: 2000mg is 2 pills, twice daily (also liquid forms)
  - Make sure certified mercury free
- Coenzyme Q10
  - 150-300mg daily taken with breakfast (price - \$10-30/month)

Sample Fish Oil Label

Supplement Facts		
Serving Size: 1 Softgel		
Servings Per Container: 120		
	Amount Per Serving	%Daily Value
Calories	15	
Calories from Fat	10	
Total Fat	1g	2%
Vitamin E (as mixed tocopherols)	10 IU	33%
Natural Marine Lipid Concentrate	1.2 g	**
EPA (eicosapentaenoic acid)	360 mg	**
DHA (docosahexaenoic acid)	240 mg	**

\* Percent Daily Value based on a 2,000 calorie diet.  
\*\* Daily value not established.  
Other ingredients: Gelatin, Glycerin, Purified Water, Enteric Coating, Vanillin.

## White Light Meditation

- Sit or lie down comfortably. Breathe in deeply and slowly, then gentle exhale.
- Inhale and visualize a white light entering your body at the top of your head and flowing down to your abdomen.
- Exhale and visualize the white light continuing down to the bottom of your feet. Feel all your stress and pain release through the bottom of your feet.
- Repeat as often as needed until feeling relaxed or symptom improvement.

# Estrategias para Aliviar el Dolor de Cabeza

## Dieta

- Asegúrese de comer sus tiempos de comida a sus horas y beba suficiente agua. ¡Los dolores de cabeza pueden curarse simplemente si mantenemos estables nuestros niveles de azúcar en la sangre y si evitamos la deshidratación!
- Hay muchos alimentos que están asociados con las causas de las migrañas. Estos pueden variar de persona a persona, pero los más comunes son:
  - Cafeína (incluyendo el chocolate)
  - MSG (monosodio de glutamato)
  - Carnes/pescados enlatados o en cecina
  - Quesos madurados
  - Alcohol y vinagre
  - Nueces, aguacate
  - Cítricos, bananos bien maduros
  - Endulzantes artificiales
  - Panecillos recién horneados
  - Azúcares refinados
- Considere hacer una dieta enfocada en la eliminación de estos alimentos

## Puntos Básicos para Cuidar de si Mismo

- Coma alimentos que le nutran (vea arriba)
- ¡Duerma lo suficiente! Trate de establecer hábitos regulares para dormir. Evite dormir la siesta mas de la cuenta
- Haga ejercicio – aunque sean 5 ó 10 minutos al día, ¡eso ayuda!
- Procure crear un ambiente para relajarse y descansar
- Ponga limite al tiempo que pasa frente a las pantallas

## Evite los Dolores de Rebote (Dolores de Cabeza por Usar Demasiados Medicamentos)

- Asegúrese de no tomar ningún medicamento que se compra sin receta o con receta más de 2-3 veces por semana; si lo hace, ¡esto puede hacer que empeoren sus dolores de cabeza!
- El aceite de menta sobre la piel es muy bueno para un dolor de cabeza fuerte – funciona como un calmante o analgésico tópico y también ayuda a relajar los vasos capilares afectados. Aplíquelo con masaje en área de los sentidos o en donde este sintiendo el dolor en su cabeza.

## Suplementos/Hierbas

- Riboflavina (B-2)
  - 400mg diario por 4 meses, después puede tratar de disminuir la dosis a 100mg (\$5-\$10/mes)
  - Magnesio quelado (Chelated Magnesium) 250-500mg dos veces al día. Tiene mejor absorción, menos efectos en las heces, pero es más caro (\$5-\$12/mes)

### O en su lugar use

- Oxido de Magnesio (Magnesium Oxide) 400mg de 1 a 4 veces al día. Tiene menos absorción y por eso debe tomar mas, pero es más barato. También es bueno para el estreñimiento. Valore la dosis para suavizar las heces (\$2-\$4/mes)
- Complejo B-100
  - 1 tableta diaria (\$3-\$5/mes)
- Aceite de Pescado
  - 1200-2000mg total de EPA +DHA diario (\$6-\$15/mes)
  - En la mayoría de las marcas: 2000mg son 2 pastillas, dos veces al día (también viene en presentación de líquido)
  - Asegúrese que el producto tiene la certificación de que no contiene mercurio.
- Coenzima Q10
  - 150-300mg diarios tomados con el desayuno (precio - \$10-30/mes)

Ejemplo de una etiqueta de Aceite de Pescado

Supplement Facts		
Serving Size: 1 Softgel		
Servings Per Container: 120		
	Amount Per Serving	%Daily Value
Calories	15	
Calories from Fat	10	
Total Fat	1g	2%
Vitamin E (as mixed tocopherols)	10 IU	33%
Natural Marine Lipid Concentrate	1.2 g	**
EPA (eicosapentaenoic acid)	360 mg	**
DHA (docosahexaenoic acid)	240 mg	**

\* Percent Daily Value based on a 2,000 calorie diet.  
\*\* Daily value not established.

Other Ingredients: Gelatin, Glycerin, Purified Water, Enteric Coating, Vanillin.

## Meditación de Luz Blanca

- Siéntese o acuéstese cómodamente. Respire profunda y lentamente, después exhale suavemente.
- Inhale y visualice una luz blanca que entra en su cuerpo por arriba en su cabeza y que ésta luz fluye hacia su abdomen.
- Exhale y visualice la luz blanca que continua fluyendo hacia abajo y hasta sus pies. Sienta que todo el estrés y el dolor que siente, salen por las plantas de sus pies.
- Repita el ejercicio tan frecuentemente como lo necesite hasta que se sienta relajado y que sus síntomas mejoren.