



## **Еда против головной боли**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

**Реферат.** Что такое ноющая или пульсирующая головная боль, пожалуй, знает каждый человек. Согласно недавно опубликованным статистическим данным, около 70 млн. людей страдает от хронической головной боли. При этом одни стараются избавиться от нее с помощью медикаментов, другие – просто пережить, а третьи – найти верные способы ее предотвращения и облегчения в повседневной жизни, например, с помощью обычных продуктов питания.

*Ключевые слова:* еда от головной боли, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

## **Головная боль: причины и следствие**

Согласно научному определению, головная боль – это боль, возникающая в любой части головы, и сопровождающая многие заболевания и состояния. Тем не менее, чаще всего она является следствием эмоционального потрясения или умственного перенапряжения. Нередко обычную головную боль путают с мигренью. Однако, несмотря на свою схожесть, эти понятия различны.

В отличие от обычной головной боли, мигрень – это очень сильные регулярно возникающие приступы головной боли, которые сопровождаются покалыванием в руках и ногах, появлением повышенной чувствительности к свету или звуку, а также тошноты и рвоты. Мигрень является неврологическим заболеванием.

## **Причины головной боли**

- длительная работа за компьютером;
- плохая осанка, в частности, когда плечи опущены, а грудная клетка зажата;
- старые травмы, наличие заболеваний – речь идет не только о неврологических, но и о гриппе, глаукоме и пр;
- обезвоживание организма;
- стресс и перенапряжение;
- отравление угарным газом;

- недостаток сна;
- нервное истощение;
- неправильное питание и проблемы с пищеварительным трактом;
- перемена погоды;
- плохое настроение;
- недостаток эстрогена у женщин в период ПМС;

Важно помнить, что залог успеха при лечении головных болей заключается в установлении и устранении истинной причины их возникновения.

### **Витамины и минералы против головной боли**

Согласно многочисленным исследованиям ученых, не только предотвратить появление, но и избавиться от разных головных болей можно, добавив в свой рацион определенные продукты, содержащие нужные в данный момент организму витамины и минералы.

При мигрени предпочтение нужно отдать витамину В2, или рибофлавину. Он позволит снизить частотность возникновения мигреней до 48%. Происходит это в результате улучшения обмена веществ в головном мозге. Тем более что рибофлавин принимает активное участие в синтезе нервных клеток и способствует увеличению доступа энергии к ним. Содержится он в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах и грибах.

При гормональной головной боли, которая нередко возникает у женщин в период ПМС и является следствием недостатка эстрогена, нужно принимать магний. Он способствует восстановлению натриево-калиевого баланса в организме и позволяет избавиться от перевозбуждения. Магний содержится в бананах, семечках подсолнуха, картофеле и даже шоколаде.

При перенапряжении и стрессе поможет Коэнзим Q10. Это мощнейший антиоксидант, который отвечает за здоровье кровяных сосудов. Он защищает организм от стресса, тем самым, минимизируя риск возникновения связанных с ним приступов головных болей. Содержится он в яйцах, рыбе (тунце или скумбрии), цветной капусте и брокколи.

При простуде и гриппе приступы головной боли чаще всего возникают вследствие обезвоживания организма. Восполнить недостаток жидкости поможет стакан воды или порция влагосодержащих фруктов. Например, арбузы, виноград, дыня, клубника или ананас.

Интересно знать, что в Китае на протяжении нескольких тысячелетий существует традиция избавления от приступов головной боли с помощью имбирного чая. Заменить его можно мятным, сливовым или зеленым. Все они позволяют снять напряжение и, как следствие, саму головную боль.

### **Топ-16 продуктов против головной боли**

1. Вода или фруктовые соки, которые не только позволят избавиться от головной боли при обезвоживании, но и насытят организм полезными веществами. [1,2]
2. Вишня или вишневый сок. В ней содержится кверцетин, обладающий мощными антиоксидантными, противоаллергическими и противовоспалительными свойствами. Его уникальность в том, что он способствует снижению чувствительности и боли. [3,4]
3. Бананы. В них есть витамин В6. Подобно витаминам В3 и В2, он успешно борется с головной болью, способствуя выработке серотонина. Последний действует как антидепрессант. К тому же, исследования показали, что витамин В6 помогает избавиться от умственной усталости, также являющейся причиной приступов головной боли. [5]

4. Арбуз. Он позволит избавиться от головной боли при обезвоживании. Его можно употреблять самостоятельно или в составе салатов с дыней, ягодами и огурцом. [6]
5. Льняное семя. В нем содержится достаточное количество жирных кислот омега-3. [7] Они обладают противовоспалительными свойствами и помогают избавиться от мигрени.
6. Острый перец и другие пряности. Они позволят избавиться от т.н. синусной головной боли, возникающей в результате закупорки околоносовой пазухи. Механизм их действия на организм достаточно прост. Острота, которая в них содержится, способствует очищению синусов. Это позволит снизить давление и облегчить головную боль. В то же время, данный продукт не подходит людям, страдающим от хронических мигреней, так как он может лишь усугубить ситуацию.
7. Кукуруза. В ней содержится витамин В3. Он отвечает за здоровье кровеносной системы и действует успокаивающе на нервную систему. Его недостаток может стать причиной возникновения приступов головной боли в результате стресса. Заменить кукурузу можно бобовыми, томатами или картофелем. [8]
8. Овсянка или пшено. Они богаты магнием и витаминами группы В [9], которые способны избавить от головной боли.
9. Шпинат. Один из самых полезных видов зелени. Он способствует снижению приступов головной боли благодаря содержанию витамина В2, оказывающего успокаивающий эффект на нервную систему. Медики утверждают, что день, начатый с салата со шпинатом, обещает пройти без головной боли. Наряду с этим, шпинат очищает кожу и придает блеск волосам. [10]
10. Лосось. По сути, это белок [11], который позволит избавиться от головной боли, возникающей вследствие голода. К тому же, этот продукт богат жирными кислотами омега-3, которые способны снизить частотность возникновения, длительность и силу приступов головной боли.
11. Кофе в умеренных количествах. Кофеин сужает сосуды, снимая, тем самым, головную боль. Именно поэтому многие лекарственные препараты от головной боли содержат кофеин. Между тем, прибегая к помощи чашечки кофе, важно помнить о том, что чрезмерное потребление кофе становится причиной обезвоживания организма и лишь увеличивает приступы головной боли.
12. Нежирное молоко. Это источник кальция и калия, недостаток которых приводит к повышению артериального давления и, как следствие, возникновению головной боли. Кроме того, молоко предупреждает обезвоживание организма.
13. Бобовые. Они насыщают организм магнием и, тем самым, снижают головную боль.
14. Картофель. Он богат калием, который позволяет восстановить натриево-калиевый баланс и предупредить обезвоживание организма. Заменить его можно дыней. Между тем из-за содержания алкалоидов, данный продукт не подходит людям, страдающим хроническими мигренями. [12]
15. Миндаль. В нем содержится магний. Этот микроэлемент нормализует кровяное давление и снимает головную боль.
16. Арахис в умеренных количествах. Высокое содержание витамина Е делает его одним из лучших средств борьбы с гормональными головными болями.

#### **Как еще можно избавиться от приступов головной боли**

- Снизить потребление чрезмерно соленой, копченой, маринованной и жирной пищи. Она обезвоживает организм.
- Снизить потребление кофе. Это один из тех напитков, которые в умеренных количествах способны принести только пользу, а также избавить от головной боли. А в больших –

спровоцировать обезвоживание организма, резкое ускорение кровоснабжения в головном мозге, а также возникновение чувства тревожности и переутомления, которые и являются причинами появления головной боли.

- Отказаться от алкоголя, особенно, от красного вина, шампанского и вермута. Эти напитки также ускоряют кровоснабжение головного мозга, что может привести к появлению приступов головной боли.
- Снизить потребление шоколада, который в больших количествах также может стать причиной возникновения головных болей.
- Отказаться от мороженого. Как и все холодные продукты, оно может вызывать т.н. «brain freeze» - болезненные ощущения в области лба. Чаще всего они длятся в течение 25-60 секунд. Между тем у некоторых людей, в частности, тех, которые страдают от мигреней, они могут перерасти в длительные приступы головных болей.
- Ограничить потребление всех сортов зрелого сыра. Это сыр Бри, Чеддер, Фета, Пармезан, Моцарелла и др. В них содержится тирамин – вещество, вызывающее головную боль.
- Ограничить потребление орехов и сухофруктов, так как в них содержатся сульфиты. Эти вещества способны ускорять кровообращение в головном мозге и, тем самым, провоцировать возникновение приступов головной боли.
- Отказаться от соевых продуктов, так как в них, помимо прочего, есть и тирамин, провоцирующий появление головной боли.
- Ограничить потребление пасленовых овощей в том случае, если вы страдаете от хронических мигреней. Это баклажаны, помидоры, картофель и все виды перца. В них есть алкалоиды, которые являются токсинами для людей данной категории, в результате чего и вызывают у них сильнейшие головные боли.
- Выпить мятный чай или растереть маслом мяты лоб и виски. Мята обладает сосудорасширяющим действием. [13]
- Обратиться к помощи валерианы. Она обладает успокаивающим действием и помогает бороться с мигренью. [14]
- Втереть в виски и лоб масло лаванды. Также можно принять лавандовую ванну. Или сделать из цветков лаванды маленькие подушечки, которые, в случае появления головной боли, следует прикладывать ко лбу.
- Пить чай из кориандра. Он снимает не только головную боль, но и усталость, раздражительность и сонливость. [15]
- Пить чай из шалфея. В умеренных количествах он снимает гормональную головную боль, а в больших – провоцирует ее возникновение.
- Пить чай из вербены. Он избавляет от головной боли, возникающей в период ПМС или при перенапряжении и стрессе. Интересно, что во Франции, чай из вербены является более популярным, нежели черный чай.

И, наконец, искренне радоваться жизни. Ведь, по-настоящему жизнерадостные и счастливые люди менее подвержены любым заболеваниям, многие из которых и являются причиной возникновения всех видов головных болей.

## Литература

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9

2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напитков (60+) – описание, полезные и опасные свойства каждого. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
3. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
4. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Вишневый сок—ароматный напиток здоровья и долголетия, 11 научных доказательств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 2-8. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.1
5. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
6. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. Citrúllus lanátus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
7. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
11. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
12. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solánum tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. Méntha). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Валериана (лат. Valeriána). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Кориандр для здоровья: что говорят ученые о пользе и вреде приправы. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 34-39. DOI: 10.59316/.vi20.174

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

### **Foods against headaches**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

*E-mail:* eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 11.06.2020

**Abstract:** What is a nagging or throbbing headache, probably every person knows. According to recently published statistics, about 70 million people suffer from chronic headaches. Some people try to get rid of it with the help of medications, others - just to survive, and others - to find the right ways to prevent and alleviate it in everyday life, for example, with the help of ordinary foods.