



Їжа проти головного болю

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Що таке ниючий або пульсуючий головний біль, мабуть, знає кожна людина. Згідно з нещодавно опублікованими статистичними даними, близько 70 млн. людей страждає від хронічного головного болю. При цьому одні намагаються позбутися її за допомогою медикаментів, інші просто пережити, а треті знайти вірні способи її запобігання та полегшення в повсякденному житті, наприклад, за допомогою звичайних продуктів харчування.

Ключові слова: їжа від головного болю, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Головний біль: причини та слідство

Відповідно до наукового визначення, головний біль - це біль, що виникає в будь-якій частині голови, і супроводжує багато захворювань та стану. Тим не менш, найчастіше вона є наслідком емоційного потрясіння чи розумового перенапруги. Нерідко звичайний головний біль плутають із мігренню . Однак, незважаючи на свою схожість, ці поняття є різними.

На відміну від звичайного головного болю, мігрень - це дуже сильні напади головного болю, що регулярно виникають, які супроводжуються поколюванням в руках і ногах, появою підвищеної чутливості до світла або звуку, а також нудоти і блювання. Мігрень є неврологічним захворюванням.

Причини головного болю

- тривала робота за комп'ютером;
- погана постава, зокрема, коли плечі опущені, а грудна клітка затиснута;
- старі травми, наявність захворювань - йдеться не тільки про неврологічні, а й про грип , глаукому та ін;
- зневоднення організму;
- стрес та перенапруга;
- отруєння чадним газом;
- нестача сну;

- нервові виснаження;
- неправильне харчування та проблеми з травним трактом;
- зміна погоди;
- поганий настрій;
- нестача естрогену у жінок у період ПМС;

Важливо пам'ятати, що запорука успіху при лікуванні головного болю полягає у встановленні та усуненні справжньої причини їх виникнення.

Вітаміни та мінерали проти головного болю

Згідно з численними дослідженнями вчених, не тільки запобігти появі, але і позбутися різних головних болів можна, додавши до свого раціону певні продукти, що містять потрібні на даний момент організму вітаміни та мінерали.

При мігрені перевагу потрібно віддати вітаміну В2 або рибофлавіну. Він дозволить знизити частотність виникнення мігрені до 48%. Відбувається це внаслідок покращення обміну речовин у головному мозку. Тим більше що рибофлавін бере активну участь у синтезі нервових клітин та сприяє збільшенню доступу енергії до них. Міститься він у молочних продуктах, м'ясі, рибі, яйцях та грибах.

При гормональному головному болю, який нерідко виникає у жінок у період ПМС і є наслідком нестачі естрогену, слід приймати магній. Він сприяє відновленню натрієво-калієвого балансу в організмі і дозволяє позбутися перезбудження. Магній міститься в бананах, насінні соняшника, картоплі і навіть шоколаді.

При перенапрузі та стресі допоможе Кoenзим Q10. Це найпотужніший антиоксидант, який відповідає за здоров'я кров'яних судин. Він захищає організм від стресу, тим самим мінімізуючи ризик виникнення пов'язаних з ним нападів головного болю. Міститься він у яйцях, рибі (тунці або скумбрії), цвітній капусті та броколі.

При застуді та грипі напади головного болю найчастіше виникають внаслідок зневоднення організму. Заповнити недолік рідини допоможе склянка води або порція фруктів, що містять вологу. Наприклад, кавуни, виноград, диня, полуниця чи ананас.

Цікаво знати, що в Китаї протягом кількох тисячоліть існує традиція рятування від нападів головного болю за допомогою імбирного чаю. Замінити його можна м'ятним, сливовим чи зеленим. Всі вони дозволяють зняти напругу і, як наслідок, головний біль.

Топ-16 продуктів проти головного болю

1. Вода або фруктові соки, які не тільки дозволять позбутися головного болю при зневодненні, а й наситить організм корисними речовинами. [1,2]
2. Вишня чи вишневий сік. У ній міститься кверцетин, що володіє потужними антиоксидантними, протиалергічними та протизапальними властивостями. Його унікальність у тому, що він сприяє зниженню чутливості та болю. [3,4]
3. Банани. Вони є вітаміном В6. Подібно до вітамінів В3 і В2, він успішно бореться з головним болем, сприяючи виробленню серотоніну. Останній діє як антидепресант. До того ж, дослідження показали, що вітамін В6 допомагає позбутися розумової втоми, що також є причиною нападів головного болю. [5]
4. Кавун. Він дозволить позбутися головного болю при зневодненні. Його можна вживати самостійно або у складі салатів з динєю, ягодами та огірком. [6]

5. Ляне насіння. У ньому міститься достатня кількість жирних кислот омега-3 . [7] Вони мають протизапальні властивості і допомагають позбутися мігрені.
6. Гострий перець та інші прянощі. Вони дозволять позбутися т.зв. синусного головного болю, що виникає внаслідок закупорки приносової пазухи. Механізм їх на організм досить простий. Гострота, яка міститься, сприяє очищенню синусів. Це дозволить знизити тиск та полегшити головний біль. У той же час, даний продукт не підходить людям, які страждають від хронічних мігрені, оскільки він може лише посилити ситуацію.
7. Кукурудза. У ній міститься вітамін В3. Він відповідає за здоров'я кровоносної системи та діє заспокійливо на нервову систему. Його недолік може стати причиною виникнення нападів головного болю внаслідок стресу. Замінити кукурудзу можна бобовими, томатами чи картоплею. [8]
8. Вівсянка або пшоно. Вони багаті на магній і вітаміни групи В [9], які здатні позбавити від головного болю.
9. Шпинат. Один із найкорисніших видів зелені. Він сприяє зниженню нападів головного болю завдяки вмісту вітаміну В2, що надає заспокійливий ефект на нервову систему. Медики стверджують, що день, розпочатий із салату зі шпинатом, обіцяє пройти без головного болю. Поряд з цим, шпинат очищає шкіру і надає блиску волоссю. [10]
10. Лосось. По суті, це білок [11], який дозволить позбавитися головного болю, що виникає внаслідок голоду. До того ж, цей продукт багатий на жирні кислоти омега-3, які здатні знизити частотність виникнення, тривалість і силу нападів головного болю.
11. Кава у помірних кількостях. Кофеїн звужує судини, знімаючи тим самим головний біль. Саме тому багато лікарських препаратів від головного болю містять кофеїн. Тим часом, вдаючись до допомоги філіжанки кави, важливо пам'ятати про те, що надмірне споживання кави стає причиною зневоднення організму і лише збільшує напади головного болю.
12. Нежирне молоко. Це джерело кальцію та калію, недолік яких призводить до підвищення артеріального тиску і, як наслідок, виникнення головного болю. Крім того, молоко попереджає зневоднення організму.
13. Бобові. Вони насичують організм магнієм і тим самим знижують головний біль.
14. Картопля. Він багатий на калій, який дозволяє відновити натрієво-калієвий баланс і попередити зневоднення організму. Замінити його можна динею. Тим часом через вміст алкалоїдів, цей продукт не підходить людям, які страждають на хронічні мігрені. [12]
15. Мигдаль. У ньому міститься магній. Цей мікроелемент нормалізує кров'яний тиск та знімає головний біль.
16. Арахіс у помірних кількостях. Високий вміст вітаміну Е робить його одним із найкращих засобів боротьби з гормональними головними болями.

Як ще можна позбутися нападів головного болю

- Зменшити споживання надмірно солоної, копченої , маринованої та жирної їжі. Вона зневоднює організм.
- Зменшити споживання кави. Це один із тих напоїв, які в помірних кількостях здатні принести лише користь, а також позбавити головного болю. А у великих – спровокувати зневоднення організму, різке прискорення кровопостачання в головному мозку, а також виникнення почуття тривожності та перевтоми, які є причинами появи головного болю.
- Відмовитися від алкоголю, особливо від червоного вина, шампанського та вермуту. Ці напої також прискорюють кровопостачання мозку, що може призвести до появи нападів головного болю.

- Зменшити споживання шоколаду, який у великих кількостях також може спричинити виникнення головного болю.
- Відмовитися від морозива. Як і всі холодні продукти, може викликати т.зв. "brain freeze" - хворобливі відчуття в області чола. Найчастіше вони тривають протягом 25-60 секунд. Тим часом у деяких людей, зокрема тих, які страждають від мігрені, вони можуть переростати в тривалі напади головного болю.
- Обмежити споживання всіх сортів зрілого сиру. Це сир Брі, Чеддер, Фета, Пармезан, Моцарелла та ін. У них міститься тірамін - речовина, що викликає головний біль.
- Обмежити споживання горіхів та сухофруктів, тому що в них містяться сульфіти. Ці речовини здатні прискорювати кровообіг у головному мозку та, тим самим, провокувати виникнення нападів головного болю.
- Відмовитися від соєвих продуктів, тому що в них, крім іншого, є і тірамін, що провокує появу головного болю.
- Обмежити споживання пасльонових овочів у тому випадку, якщо ви страждаєте від хронічних мігрені. Це баклажани, помідори, картопля та всі види перцю. У них є алкалоїди, які є токсинами для людей даної категорії, внаслідок чого викликають у них сильні головні болі.
- Випити м'ятний чай або розтерти олією м'яти лоб і віскі. М'ята має судинорозширювальну дію. [13]
- Звернутися до допомоги валеріани. Вона має заспокійливу дію і допомагає боротися з мігренню. [14]
- Втерти у віскі та лоб масло лаванди. Також можна прийняти ванну лаванди. Або зробити з квіток лаванди маленькі подушечки, які, у разі появи головного болю, слід прикладати до чола.
- Пити чай із коріандру. Він знімає не лише головний біль, а й втому, дратівливість та сонливість. [15]
- Пити чай із шавлії. У помірних кількостях він знімає гормональний головний біль, а у великих – провокує його виникнення.
- Пити чай із вербени. Він позбавляє головного болю, що виникає в період ПМС або при перенапрузі та стресі. Цікаво, що у Франції чай з вербени є більш популярним, ніж чорний чай.

І, нарешті, щиро радіти життю. Адже, по-справжньому життєрадісні і щасливі люди менш схильні до будь-яких захворювань, багато з яких і є причиною виникнення всіх видів головного болю.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
2. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Каталог напоїв (60+) – опис, корисні та небезпечні властивості кожного. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.8.8
3. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
4. Ткачева, N., & Eliseeva, T. (2023). Вишневий сік-ароматний напій здоров'я та довголіття, 11 наукових доказів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 2-8. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.1

5. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
6. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. Citrullus lanatus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
7. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
8. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
9. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/. vi 8.45
10. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
11. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
12. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánium tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
13. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. Menta). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
14. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Валеріана (лат. Valeriana). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 42-51. DOI: 10.59316/.vi1.5
15. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Коріандр для здоров'я: що кажуть вчені про користь та шкоду приправи. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 34-39. DOI: 10.59316/.vi20.174

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods через headaches

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.