



**Когда начинается терзать головная боль, многие люди бросаются глотать пилюли.**

Этот способ конечно быстр, легок и часто эффективен. Однако в последнее время появляется все больше сообщений об опасностях и побочных действиях приема нестероидных противовоспалительных средств (non-steroidal anti-inflammatory drugs -NSAIDs).

Данный факт является основанием для того, чтобы испробовать не фармакологические методы лечения головных болей. Исходя из собственного опыта, я могу считать, что легкая дегидратация может быть причиной головной боли – в таком случае помогают один два стакана воды – пишет доктор натуропатии Mark Stengler. В других случаях, причиной является снижение содержания глюкозы в крови и боль отстывает после приема пищи. Mark Stengler предлагает некоторые доступные методы лечения головной боли:

Наблюдайте за Вашей диетой. Диета часто лежит в основе профилактики и лечения, головных болей доктор Stengler советует: Для предотвращения головных болей связанных с пищевыми добавками, употребляйте только цельные продукты.

Для поддержания стабильного уровня сахара в крови принимайте пищу пять раз в день, вместо трехразового обильного приёма пищи. В каждом приеме пищи должна иметь место комбинация белка, фруктов, овощей и сложных углеводов, но будьте осторожны с простыми углеводами, такими которые присутствуют в макаронных изделиях и конфетах. По мнению доктора Andrew L. Rubman в тех случаях, когда многократный прием пищи не подходит Вашему желудку следует отказаться от употребления прохладительных напитков во время еды и тщательно пережевывать пищу, что позволит и при трех приемах пищи в день поддерживать стабильный уровень сахара в крови и избежать стресса для пищеварения, который иногда вызывается пятикратным питанием.

Употребляйте достаточное количество пищевых волокон (клетчатки), чтобы избежать головных болей связанных с запорами. Доктор советует начинать свой день с двух столовых ложек льняного семени с 10 унциями воды. Выпивайте стакан фильтрованной воды каждые два часа во время бодрствования. Это сохранит упругость мышц шеи и головы, будет способствовать выведению токсинов из организма. Обычные триггеры для головной боли могут быть продукты содержащие тирамин и фенилаланин. Тирамин находится в сыре, шоколаде, цитрусовых фруктах, холодных закусках, сельди, копченой рыбе, вине, алкоголе, колбасах, сметане и уксусе. Источником фенилаланина могут являться глютамат натрия, искусственные подсластители - аспартам и нитраты (которые обнаруживаются в обработанном мясе, особенно в сосисках хот догах). В том случае, если Вы страдаете пищевой аллергией – удалите аллерген из Вашего рациона. Избегайте кофеина, алкоголя и сахара (включая искусственные подсластители).

**ПОМНИТЕ О ДОБАВКАХ**

Для борьбы с головной болью можно использовать некоторые добавки и микроэлементы. Магний и кальций. Принимайте 200 мг магния и 500 мг кальция ежедневно, два раза в день. По данным двойного слепого опыта магний успешно уменьшал частоту приступов мигрени. Головная боль часто связана с напряжением мышц, а кальций помогает уменьшить мышечный тонус. 5-гидрокситриптофан. Для профилактики головных болей принимайте от 50 мг до 100 мг три раза в день. 5-НТР обладает прямым влиянием на уровень серотонина, который нарушает циркуляцию в сосудах головного мозга и повышает уровень естественных анальгетиков (эндорфинов).

Предостережение: никогда не применяйте 5-НТР, если вы принимаете антидепрессанты и препараты против тревожности. Эти добавки повышают уровень серотонина, так же как и эти медикаменты, что чревато гиперпродукцией серотонина и нежелательными побочными эффектами. В том случае, если головные боли носят хронический характер, не упуйте только на добавки, а посетите врача, чтобы докопаться до истоков этой проблемы.

SECRETS OF NO HEADACHES DAILY HEALTH NEWS SEPTEMBER 20, 2005.