



Съдържание:



9 Главоболието

Видове главоболие	10
Кого засяга главоболието.	10
Кога да отидем на лекар или в болница.	11



12 Мигрена

Клиничен профил	12
Дефиниция	12
Причини	12
Симптоми на различните типове мигрена.	14
Как да предотвратим мигрената и главоболието	15



16 Главоболие при напрежение

Клиничен профил	16
Дефиниция	16
Типове главоболие при напрежение	16
Причини	17
Симптоми	17



18 Периодично главоболие

Клиничен профил	18
Дефиниция	18
Видове периодично главоболие.	18
Причини	19
Симптоми	19

НАУЧНИ И ПРИРОДНИ СРЕДСТВА ЗА ЛЕЧЕНИЕ



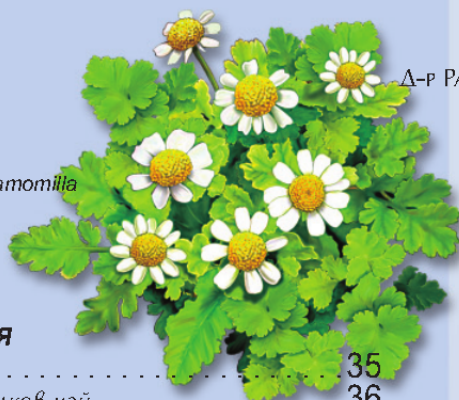
24 Диетотерапия

Препоръчителни храни	24
Храни, чието количество трябва да се намали.	25
Храни, които трябва да бъдат елиминирани	26
Вазоактивните амини и мигрената	27
Важното значение на магнезия, витамините и хидрокситриптофана за главоболието	28
Диетични съвети	31
Как да открием дали някоя храна не отключва мигрената	32
Храни или добавки, които са в състояние да отключат мигрената.	33





Лайка
Matricaria chamomilla



Д-р РАМОН ГЕЛАБЕРТ



Главоболието



34 Фитотерапия

Билкови чайове	35
Спазмолитичен билков чай	36
Успокояващ билков чай I	36
Успокояващ билков чай II	37
Успокояващ билков чай III	37
Билков чай за мигрена I	38
Билков чай за мигрена II	38
Билков чай за мигрена III	39



40 Физиотерапия

Упражнения за гръбначния стълб	42
--	----



48 Хидротерапия

Гореща баня	48
Горещи и студени душовете	48
Горещи компреси на врата	48
Затоплящо разтриване	48
Бани на спалната	49



50 Психотерапия

Мускулна релаксация	51
Диафрагмено дишане	52
Техника на диафрагменото дишане	53



54 Лечение с медикаменти

Лекарства за борба с мигренозните кризи	56
Лекарствено лечение за предотвратяване на мигренозните кризи	58
Лекарства за борба с главоболията при напрежение	58
Лекарства за борба с периодичното главоболие	59

Библиографски справки	60
Използвани символи и съкращения	60
Речник на медицинските термини	61
Азбучен индекс	63
Споменати болести и симптоми, подредени в азбучен ред	64





Научни и природни средства за лечение

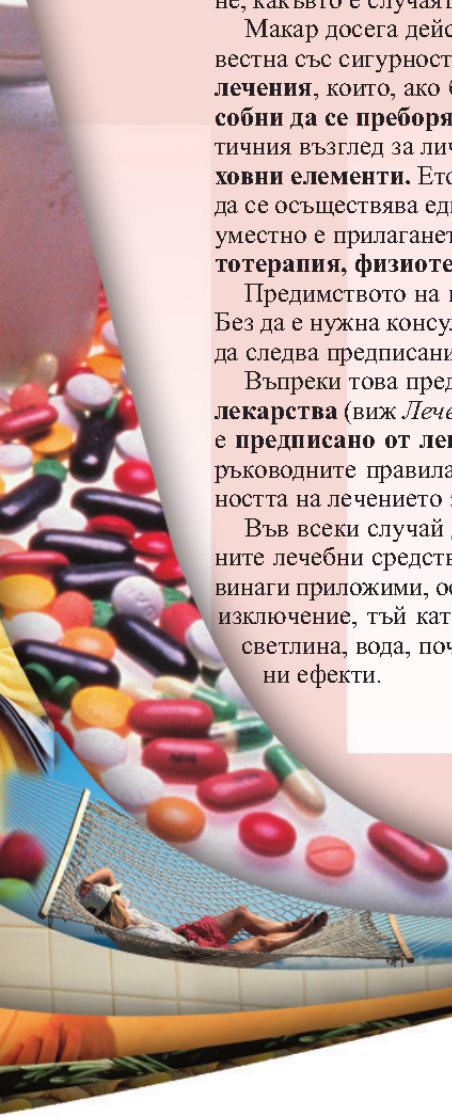
Природните средства за лечение, препоръчани по-долу, могат да бъдат прилагани за различните видове първични главоболия (виж *Видове главоболие*, стр. 10) и са най-разпространените. Целта на тези лечения е както да **контролират**, така и да **предотвратят** главоболието. Макар да е вярно, че определението „лечение“ трудно може да се приложи за страдащите от това заболяване, болният наистина може да бъде предпазен, може да контролира страданието и да бъде облекчен в задоволителна степен при 80-90% от случаите. Както вече беше посочено, препоръчително е да се консултира с лекар, когато главоболието изглежда да е хронично или ако е придружено от друго заболяване, какъвто е случаят с вторичните главоболия.

Макар досега действителната причина за първичните главоболия да не е известна със сигурност, медицинската практика е установила някои **препоръки и лечения**, които, ако бъдат правилно прилагани, биха се оказали **напълно способни да се преборят с тях**. В основата си тези методи се основават на холистичния възглед за личността с нейните **физически, умствени, социални и духовни елементи**. Ето защо невинаги е наложително лечението на главоболието да се осъществява единствено с методите на традиционната медицината. Много уместно е прилагането на природни лечебни средства като **диетотерапия, фитотерапия, физиотерапия, хидротерапия и психотерапия**.

Предимството на природните лечебни средства е, че са лесни за прилагане. Без да е нужна консултация с квалифицирани здравни специалисти, човек може да следва предписаните индикации в настоящата книга.

Въпреки това предлагаме и възможността главоболието да бъде **лекувано с лекарства** (виж *Лечение с медикаменти*, стр. 54-59) при условие, че лечението е **предписано от лекар**. Ето защо тази книга дава само най-общите насоки и ръководните правила при дозирането, начините на прилагане и продължителността на лечението за различните видове лекарства.

Във всеки случай даже и когато се прилага лечение с медикаменти, природните лечебни средства **помагат за възстановяване здравето на болния** и са винаги приложими, освен ако лекарят е казал обратното. Но това винаги би било изключение, тъй като предлаганите от природата лечебни средства (слънчева светлина, вода, почивка, упражнения, хранене...) рядко причиняват странични ефекти.



**Препоръчителни храни**

- **Пълнозърнести храни.** Главоболието при напрежение понякога се дължи на депресия и има връзка с хипогликемията (внезапно спадане нивото на кръвната захар).



Пълноценните зърнени храни (ориз, пшеница, овес,

ечемик, ръж, царевича, просо...) предотвратяват следобедната хипогликемия (намаляването на кръвната захар след нахранване).

- **Богати на калий храни** (зелени зеленчуци, банани, череши, папая, картофи...) за повишаване на съотношението калий/натрий, жизненоважно за метаболитния баланс на телесните клетки и оттам особено за невроните.

- **Бобови храни:** фасул, нахут, соя...

- **Листни зеленчуци:**

Артишок, броколи, зеле, марули, спанак, зелен фасул, тиквички...



- **Зеленчуци:** Домати...
- **Грудкови:** Картофи...
- **Ядки:** Бадями, лешници, орехи...
- **Плодове:** Череша, боровинки, круши, сливи, ябълки, праскови...

Приемането на споменатите храни, освен че общо подобрява здравето (което само по себе си е начин за предотвратяване на мигрената), подпомага и циркулацията на

кръвта в кръвоносните съдове.

Тези храни не съдържат наситени мастни киселини и повишават количеството на целулозата в диетата. Споменатите два фактора подобряват кръвообращението в кръвоносните съдове, което всъщност има пряка връзка с мигрената.

- **Препоръчителни напитки:** Вода, натурални сокове от плодове и зеленчуци – това са правилните заместители на напитките, които трябва да бъдат намалени или елиминирани (виж стр. 25, 26). Те осигуряват витамини, магнезий и минерални соли, които подобряват общото състояние на здравето. **Особено важни са, защото способстват за приемането на витамини В₆ и С, които предотвратяват главоболието,** причинявано от хистамина (въздействащ върху кръвоносните съдове амин, произвеждан от самото човешко тяло).



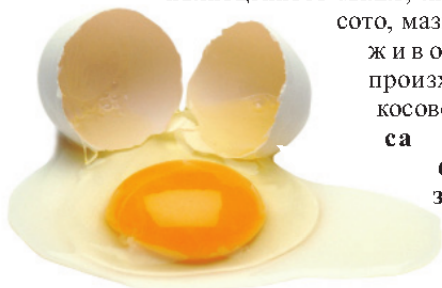
Тъй като подобряват здравословното състояние на човешкия организъм, пълноценните зърнени храни, бобовите храни, зеленчуците и плодовете са отлични лечебни средства за предотвратяване на главоболието.





Храни, чието количество трябва да се намали

- Всички храни, съдържащи **наситени мастни киселини**, като: продуктите на



пълноценното мляко, яйцата, месото, мазнините от животински произход и кокосовото масло са **рискови фактори за атеросклероза и формиране на кръвни съсиреци (тромби)**.

Някои приети хипотези за причините, предизвикващи мигрена, твърдят, че повишената способност за съсирване на кръвта влияе за появяването на мигрена.

- **Подправки:** Забелязано е, че определени подправки отключват мигренозното главоболие при някои хора, може би такива, които страдат **от алергия или свръхчувствителност**



към дадена подправка. Затова е препоръчително да се намали консумирането на

подправки, особено, ако някой забележи, че страда от мигрена, когато ги приема с храната.

- **Консерванти, подсладители и други добавки**, съдържащи се във фабрично приготвените храни. Например, тартазин (жълт оцветител) блокира витамин В₆, от който зависи ензимът MAO (моноамин оксидаза), който пък метаболизира вазоактивните амини (виж карето *Вазоактивните амини и мигрената*, стр. 27).

- **Поради съдържанието си на тирамин:**

- ✓ Някои ядки, като например фъстъци, кашу...
- ✓ Сушени смокини
- ✓ Банани



Пълномасленото мляко и продуктите от него не се препоръчват на страдащи от главоболие, тъй като високото им съдържание на наситени мастни киселини благоприятства развитието на атеросклероза и формирането на тромби.



- ✓ Някои видове фасул
- ✓ Авокадо

Макар че невинаги тези продукти отприщват мигрената, съобщава се, че някои хора получават мигрена след консумирането им.

- **Да се намали консумирането на газирани напитки**, тъй като е наблюдавано, че те имат връзка с главоболието.

Храни, които трябва да бъдат елиминирани

- Храни с повишено съдържание на **тирамин** и други амини:

