

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при головной
боли

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при головной боли.
Вкусно, полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 612
ББК 53.59

Вечерская И.

100 рецептов при головной боли. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2016 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-06679-4

Данная книга расскажет о том, как питаться при головных болях. Медицине известно более сорока различных болезней, основным или даже единственным симптомом которых могут быть головные боли различной интенсивности. Точно определить, по какой причине болит именно ваша многострадальная голова, может только врач! Но каждый человек должен знать, что существуют продукты, которые могут провоцировать приступы головной боли. Мы расскажем, как питаться, чтобы свести болезненные приступы к минимуму, дадим народные рецепты борьбы с головной болью, расскажем всё о классификации боли и ее причинах.

УДК 612
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-06679-4

© Вечерская И., 2016
© Центрполиграф, 2016

Содержание

Предисловие	6
Мигрень	8
Общие сведения о мигрени	8
Питание при мигрени	11
Салаты, закуски	11
Супы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ирина Вечерская
100 рецептов при головной боли.
Вкусно, полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

* * *

Предисловие

Головная боль – очень распространенное явление, характеризующееся болевым ощущением в различных частях головы. Частые головные боли являются симптомами какого-либо заболевания.

Обычные причины головной боли – усталость, эмоциональный стресс, недостаточное питание, зашлакованность организма, отравление, аллергия, нарушение внутричерепного кровообращения (например, при мигрени), повышение артериального давления (при гипертонии), избыток или, наоборот, недостаток крови в сосудах головного мозга.

Наиболее распространенные типы головной боли – это напряжения, мигрень, кластерные боли, боли, связанные с травмами головы, повышением внутричерепного и артериального давления, инфекциями.

Согласно современным статистическим данным головной болью сегодня страдают более 80 % взрослого населения. При этом примерно в 30 % случаев она приводит к стойкому снижению работоспособности и качества жизни больных. В настоящее время достоверно известно, что головная боль может затруднять течение многих болезней и часто служит причиной развития депрессии и вегетативных расстройств, а также нарушений сна.

Термин «головные боли» включает в себя целую группу различных форм этих заболеваний, каждая из которых может являться независимой болезнью или симптомом какой-либо другой. В связи с этим невозможно назвать какую-нибудь одну основную причину головных болей, так как у каждого из типов этих мучений есть свои определенные предпосылки для возникновения. В зависимости от причин все головные боли принято делить на первичные и вторичные.

Первичные головные боли являются независимыми болезнями (как, например, грипп или язва желудка) и составляют подавляющее количество всех случаев этих заболеваний (более 90 %). Наиболее распространенные формы первичных головных болей – это мигрень (около 35 % всех случаев) и напряжения (более 50 %).

Вторичные головные боли являются симптомами других болезней (травмы головы, повышение внутричерепного или артериального давления, заболевания позвоночника).

Медицине известно более 40 различных болезней, основным или даже единственным симптом которых могут быть головные боли различной интенсивности. Чаше головная боль как симптом наблюдается на фоне артериальной гипертонии, черепно-мозговых травм, при опухолях головы, аневризмах сосудов головного мозга, а также при различных заболеваниях шейного отдела позвоночника (например, остеохондроз), инфекциях, гидроцефалии (повышение внутричерепного давления).

Необходимо планировать свое питание так, чтобы не перегружать желудок. Завтрак может состоять из фруктов, обед – из белковых продуктов.

Продукты, вызывающие головную боль:

амины, включая тирамин, являются биологически активными веществами, вызывающими вначале сокращение, затем расширение поверхностных мозговых кровеносных сосудов, приводя к болевой реакции на фазу расширения;

глутамат мононатрия – пищевая добавка, присутствующая во многих переработанных продуктах. Он считается причиной головной боли, а также чрезмерного потоотделения, затруднения дыхания и напряжения в области лица и челюстей у 10–25 % населения. Головная боль после приема пищи содержащей глутамат, появляющаяся примерно через 15–30 минут, характеризуется пульсацией в висках и болью в области лба. Иногда глутамат скрывают под названием гидролизованного растительного протеина, содержащего до 30 % глутамата;

нитриты использовались веками не только для консервирования мяса, но и для придания ему особого вкуса и «натурального» цвета. Они могут вызывать головную боль вследствие расширения поверхностных мозговых сосудов, а также сосудов лица и кожи волосистой части головы. Достаточно частая «хот-договая» головная боль имеет пульсирующий характер, локализуется в височных областях и возникает через 30 минут после употребления нитритов;

кофеин провоцирует головную боль не тем, что быстро оказывает сосудосуживающий эффект, а в силу вторичного эффекта, приводящего к расширению поверхностных мозговых сосудов после того, как действие кофеина ослабевает. Исследования показывают, что для эхо-эффекта с головной болью, начинающейся в первый день и продолжающейся до 6 дней после прекращения потребления, достаточно 435 мг кофеина. Такая головная боль обычно бывает пульсирующей и усиливается при физической нагрузке;

аспартаг – искусственный заменитель сахара, может вызывать головную боль. Поэтому будьте осторожны, употребляя фруктовые напитки, жвачку и низкокалорийные десертные продукты.

Мигрень

Общие сведения о мигрени

Обычная мигрень – разновидность мигрени, при которой болевой спазм может продолжаться 4—72 часа. Ее симптомы: пульсирующий характер боли средней или сильной интенсивности, ее односторонняя локализация и усиление при ходьбе или физической нагрузке. Также, может наблюдаться фонофобия (непереносимость звука), фотофобия (непереносимость света) и рвота и тошнота.

Классическая мигрень – болевому спазму предшествует аура, которая характеризуется непонятными слуховыми, вкусовыми или обонятельными ощущениями, помутнение зрения («блестки» или «туман» перед глазами), нарушением чувствительности рук. Длительность ауры может колебаться от 5 минут до одного часа, заканчивается аура при наступлении болевого спазма или непосредственно перед ним.

Для мигрени характерна сильная пульсирующая головная боль, преимущественно с одной стороны, которая сопровождается тошнотой, рвотой, раздражительностью.

Диагностика и лечение мигрени проводится врачом невропатологом.

Мигрень – это вторая по распространенности разновидность головной боли (первое место занимает головная боль напряжения). Согласно современным статистическим данным, мигрению страдает до 20 % женщин и около 6 % мужчин.

Основные признаки головной боли при мигрени следующие:

– приступы головной боли длятся от 4 часов до 3 суток у взрослых и от часа до нескольких часов у детей;

– головная боль сильная или умеренная, усиливается при движении, мешает сконцентрироваться и работать;

– головная боль располагается преимущественно с одной стороны, пульсирует;

– на фоне приступа головной боли есть тошнота, рвота, непереносимость яркого света или шума;

– нередко, за несколько минут до начала приступа мигренозной головной боли, больной отмечает онемение части тела (половина лица или половина тела), появление свяжющихся, ярких точек или фигур перед глазами (мушки, прямые или зигзагообразные линии, круги), потерю или ослабление зрения на один глаз, ограничение поля зрения, затрудненность выразить слова или понять речь окружающих. Все эти симптомы при условии того, что они длятся не менее 5 минут, но не более 1 часа, относятся к симптомам мигренозной ауры.

В зависимости от частоты приступов мигрени и сопровождающих их симптомов различают следующие типы мигрени:

– эпизодическая мигрень без ауры – приступы мигрени случаются редко (по крайней мере, не чаще 15 раз в месяц) и не сопровождаются симптомами ауры,

– эпизодическая мигрень с аурой – приступы мигрени случаются редко (по крайней мере, не чаще 15 раз в месяц) и сопровождаются симптомами ауры,

– хроническая мигрень – приступы мигрени случаются часто (более 15 раз в месяц).

Многочисленные исследования показали, что мигрень – это генетически обусловленное заболевание. Этот факт подтверждается тем, что очень часто мигрень носит семейный характер и наблюдается одновременно у кровных родственников.

Легкие и не очень частые мигрени хорошо реагируют на сон. Если пациенту удастся заснуть, то обычно, после пробуждения он ощущается либо полное исчезновение, либо значительное облегчение головной боли. Эта особенность мигреней может использоваться для их

лечения: если у вас возник приступ мигрени – постарайтесь уединиться в темной тихой комнате и уснуть.

Второй принцип нелекарственной профилактики мигрени является исключение провоцирующих факторов. Понаблюдайте, в каких условиях чаще всего у вас происходят приступы мигрени, какие продукты или напитки могут вызывать их. Если вы обнаружите такие продукты, то в будущем будет целесообразно отказаться от них (это своеобразная диета), чтобы не провоцировать новые приступы.

Вот наиболее распространенные продукты и феномены, которые могут спровоцировать приступ мигрени:

– продукты питания и напитки: шоколад, орехи, сыры, копчености, пиво, красные или белые вина, шампанское;

– события из жизни: сильный стресс, переутомление, недосыпание или наоборот слишком долгий сон (мигрень выходных дней), менструация, резкое изменение погоды;

При мигрени рекомендуют использовать диету с низким содержанием тирамина.

К рекомендуемым продуктам относятся:

– кофе и газированные напитки без кофеина, содовая;

– свежие яйца, свежеприготовленная на пару птица, мясо, рыба;

– молочные продукты (2 %-ное молоко, плавленый сыр или сыр пониженной жирности);

– крупы, мучные изделия, пасты (например, дрожжевые блюда фабричного производства, бисквиты, каши);

– свежие овощи (морковь, спаржа, лук жареный или вареный помидоры, картофель, бобовые, кабачки, свекла, тыква);

– свежие фрукты (груши, яблоки, вишни, абрикосы, персики);

– домашние супы;

– специи;

– сахар, кексы, различные сорта меда, печенье, желе, варенье, леденцы;

– натуральные свежие соки (грейпфрутовый, апельсиновый, виноградный, свекольный, огуречный, морковный, сок шпината, сок сельдерея);

– продукты, которые содержат магний (дикий лосось, тыквенные семечки, палтус, кунжут, семена подсолнечника, лебеда, лен).

Также рекомендуют употреблять продукты с рибофлавином (витамином В₂), которые защищают клетки головного мозга от окислительного повреждения, способствует усвоению железа, цинка, фолиевой кислоты, витамина В₃, В₁₂, В₁. К таким продуктам относятся:

– нежирная говядина, оленина, баранина;

– брокколи, брюссельская капуста.

Ограничить употребление таких продуктов:

– крепкий кофе, чай, горячий шоколад (более двух стаканов в день);

– колбаса, бекон, сосиски, ветчина, копченая говядина, икра;

– пармезан, простокваша, йогурт, сметана (не более полстакана в день);

– хлеб из кислого теста, дрожжевое домашнее тесто;

– свежий лук;

– бананы, авокадо, красные сливы, финики, изюм, цитрусовые (мандарины, апельсины, ананасы, грейпфруты, лимоны) – не более полстакана;

– концентрированное мясные бульоны, быстрые и китайские супы, которые содержат глютамат натрия, дрожжи;

– мороженое (не более 1 стакана), продукты, которые содержат шоколад (не более 15 г).

Исключить употребление таких продуктов:

– алкогольные напитки (вермут, шерри, эль, пиво) безалкогольные напитки в металлических баночках;

- соленые, маринованные, копченые, несвежие, консервированные или острые продукты (например, ливерная колбаса, салями, печень);
- сыры длительной выдержки (Рокфор, швейцарский, эмментайлер, чеддер);
- любые запрещённые пищевые добавки;
- соевый соус, маринованные и консервированные бобовые и соевые продукты;
- злаковые и орехи;
- пирожки с мясом.

Питание при мигрени

Салаты, закуски

Салат из петрушки и яблок

Состав: корень петрушки – 100 г, яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, ксилит – 2 г, лимонный сок и соль по вкусу.

Натереть корень петрушки, перемешать с мелко нарезанным яблоком, заправить сметаной, добавить соль, ксилит, лимонный сок.

Салат из петрушки, одуванчиков и моркови

Состав: петрушка – 50 г, листья одуванчика – 60 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 шт., укроп, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, петрушку мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными листьями одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), перемешать со сметаной и, посыпав укропом, подать к столу.

Салат из петрушки и моркови

Состав: корень петрушки – 100 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, ксилит, укроп, соль и лимонный сок по вкусу.

Петрушку и морковь натереть на крупной терке и перемешать со сметаной. Соль, ксилит, лимонный сок добавить по вкусу. Посыпать укропом.

Салат из редьки с клюквенным соком

Состав: редька – 2 шт., клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Редьку натереть, полить клюквенным соком, добавить растительное масло. Перемешать, посолить, настоять полчаса – час и подать к столу.

Салат из редьки и свеклы

Состав: редька и свекла – по 100 г, чеснок – 2–3 дольки, майонез – 3 ст. ложки, соль.

Редьку и свеклу натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и заправить майонезом.

Салат из зеленого лука с яйцом

Состав: зеленый лук – 300 г, яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с мелко нарезанными яйцами. Заправить сметаной и посолить.

Паштет мясной

Состав: говядина – 250 г, морковь – 1 шт., лук – 2 шт., масло сливочное – 60 г, зелень, соль, специи по вкусу.

Мясо отварить, нарезать ломтиками, протушить 10–15 минут с поджаренным луком. Пропустить через мясорубку 2–3 раза, одновременно добавляя масло, вареную морковь, соль, специи. Сформировать в виде рулета, охладить. Подать на стол, украсив зеленью.

Телятина с зеленым горошком

Состав: телятина – 500 г, горошек зеленый – 100 г.

Отварить телятину, остудить и нарезать тонкими пластинами. Выложить на тарелку, добавить консервированный зеленый горошек.

Язык заливной

Состав: язык – 250 г, желатин – 10 г, лимон, огурец, зелень, яйцо для украшения.

Язык залить холодной водой и на слабом огне варить до готовности. Переложить в холодную воду и снять кожицу. Прокипятить еще раз 10–15 минут и из бульона и желатина приго-

товить желе. На дно блюда налить немного желе, охладить. Сверху положить ломтики языка. Украсить зеленью, лимоном, яйцом, сваренным вкрутую, огурцом. Залить сверху желе.

Курица заливная

Состав: куриное мясо – 300 г, бульон – 250 мл, яйцо – 2 шт., дольки лимона, огурец – 1 шт., зелень, желатин – 10 г, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Курицу отварить и остудить в бульоне, потом отделить мясо от костей. Растворить в бульоне предварительно замоченный желатин. Аккуратно выложить мясо в формочку, украсить яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью, залить бульоном с желатином и охладить.

Яйца фаршированные

Состав: яйцо – 2 шт., ветчина – 30 г, укроп, петрушка, чеснок, майонез – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Круто сваренные и охлажденные яйца разрезать вдоль пополам. Вынуть желтки, протереть их, смешать с фаршем из вареной ветчины и мелко нарезанной зелени, чесноком. Фаршем наполнить яйца, залить майонезом.

Супы

Борщ с черносливом и грибами

Состав: грибной бульон – 500 мл, помидор – 1 шт., грибы сушеные – 20 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., картофель – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень, чернослив, соль и специи по вкусу.

Тщательно промыть сушеные грибы и залить их водой на 10–15 минут, еще несколько раз промыть их и оставить на 3–4 часа для набухания, а потом варить до готовности в той же воде. Отвар процедить и на нем приготовить борщ, добавив свеклу, морковь, томат и шинкованную зелень. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные соломкой грибы и отдельно отваренный чернослив. Подать к столу со сметаной и рубленой свежей зеленью.

Борщ зеленый

Состав: мясной бульон – 500 мл, говядина – 100 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, картофель – 2 шт., щавель – 40 г, сметана – 2 ст. ложки, зелень, яйцо – 1 шт.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.