Nejen jídlem proti bolesti hlavy



Co může bolest hlavy spustit?

Nejlepší je bolestem hlavy předcházet. Spouštěčů záchvatů migrény i jiných bolestí hlavy je celá řada a patří mezi ně i strava. Co bychom proto jíst (a pít) neměli a co ano?

Potraviny, které mohou bolest hlavy zhoršit

O alkoholu je to dostatečně známo, ale věřili byste, že bolehlav může vyvolat i čokoláda?Když si vychutnáme jeden čtvereček, tak většinou ne, ale problém mohou mít citliví jedinci, když schroupají celou tabulku. To sladké pokušení totiž obsahuje látku beta-fenyletylamin, která ovlivňuje cévy v mozku.

Bolest hlavy však mohou nastartovat i potraviny, které bychom z takového útoku nepodezírali. Je za tím **tyramin**, přirozeně se vyskytující látka, která **se obvykle nachází ve zralých nebo fermentovaných potravinách**. Hladiny tyraminu se v potravinách zvyšují, když jsou skladované po dlouhou dobu nebo nejsou čerstvé. Zejména tehdy, pokud nejsou potraviny uložené ve vzduchotěsných nádobách.

Mezi potraviny s vysokým obsahem tyraminu patří:

- čedar, niva, syrečky, hermelín, parmazán a další zrající sýry
- salám a další uzená nebo zpracovaná masa
- uzené ryby
- kysané zelí, kimchi, okurky, fermentované sojové produkty a podobně

- pivo
- sušené ovoce
- fazole a hrách
- syrová cibule

Co naopak našemu tělu prospívá?

Asi nejlepší prevencí bolestí hlavy je strava, která je co nejčerstvější a nezpracovaná.

Kromě toho odborníci doporučují jíst tyto potraviny v pěti až šesti malých porcích rozložených během dne a zároveň kontrolovat jejich obsah kalorií. Takové stravování pomáhá předcházet bolestem hlavy způsobeným hladem a v neposlední řadě nastartuje metabolismus.

Pokud nemáte laktózovou intoleranci, **dobrou volbou je mléko.** Pro ty, kterým čerstvé mléko na trávení nedělá dobře, pak **zakysané a čerstvé mléčné výrobky (kefír, jogurty), čerstvé sýry (cottage, ricotta), smetanové a tavené sýry**.

Bolest hlavy nevyvolávají chléb, cereálie a veškeré těstoviny. Dopřát si můžeme i palačinky, koláče apod., jen pozor na cukr. **Ovoce je povolené všechno, opatrní bychom měli být pouze s citrusy.**

Léky, nebo jídlo?

Nejčastějším našim protiútokem na bolest hlavy jsou přípravky s obsahem ibuprofenu, paracetamolu nebo naproxenu. **Proti bolesti hlavy** však také pomáhají **potraviny, které jsou bohaté na tekutiny, antioxidanty nebo omega-3 mastné kyseliny**.

Toto jídlo může pomoci

- **Zázvor:** Má silné protizánětlivé účinky, které mohou pomoci tlumit právě bolesti hlavy způsobené záněty dutin. Kromě toho zmírňuje nevolnost, která je často spojená právě s bolestí hlavy.
- **Avokádo:** Toto ovoce je plné zdravých tuků a antioxidantů. Díky obsahu hořčíku může pomoci regulovat krevní tlak, což také přispívá k úlevě.
- **Losos:** Je bohatý na omega-3 mastné kyseliny, které také rozšiřují cévy a tlumí zánět, čímž zmírňují migrény.
- **Mandle a vlašské ořechy:** Jsou zdrojem hořčíku, vlašské ořechy navíc obsahují omega-3 mastné kyseliny.
- **Kapusta a další listová zelenina:** Snižují bolest hlavy díky hořčíku a vitaminům C a K.
- **Řepa:** Obsahuje mimo jiné dusičnany, které podporují průtok krve a tím mohou snížit bolest hlavy, zvláště pokud je způsobena špatným okysličováním mozku.
- **Čaje:** Zelené a černé čaje obsahují kofein, povzbuzující látku, která zároveň může ulevit od bolesti hlavy. Bylinkové čaje zklidňují organismus.
- **Káva:** Při malých dávkách může rychle ulevit od bolesti hlavy tím, že rozšiřuje

cévy. Ale pozor, při pravidelném nadměrném pití může závislost na kofeinu právě bolesti hlavy způsobit.

Co dodržovat, aby nás hlava nebolela

- **Pitný režim je základ.** Dehydratace je častou příčinou bolesti hlavy, proto je důležité mít vždy po ruce vodu.
- **Pohyb pomáhá.** Pravidelný pohyb uvolňuje napětí v těle a podporuje správné držení těla.
- **Naučte se zpomalit.** Relaxace a meditace snižují stres, který bývá častým spouštěčem bolesti hlavy.
- **Dopřejte si kvalitní spánek.** Dodržování pravidelného spánkového režimu má celkově pozitivní vliv na naše zdraví.
- **Pozor na slunce i vítr.** Měli bychom se vyvarovat úpalu a úžehu a nevyhledávat sluneční paprsky v poledních hodinách. Prevencí bolesti hlavy způsobené chladem a větrem je naopak nošení čepice.