

# НИКОЛАЙ МЕСНИК

ВРАЧ, АВТОР УНИКАЛЬНОЙ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ГИПЕРТОНИИ И ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫМИ СРЕДСТВАМИ



# ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

## КАК ПОБЕДИТЬ?

- ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ
- УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ, МЕДИТАЦИИ, ТЕХНИКИ МАССАЖА И РЕЛАКСАЦИИ
- ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ САМОДИАГНОСТИКИ И УСТРАНЕНИЯ ПРИЧИН НЕДОМОГАНИЯ

[WWW.GIPERTONIA.NET](http://WWW.GIPERTONIA.NET)

Оздоровление по системе доктора Месника

Николай Месник

**Головные боли. Как победить?**

«ЭКСМО»

2013

## **Месник Н. Г.**

Головные боли. Как победить? / Н. Г. Месник — «Эксмо»,  
2013 — (Оздоровление по системе доктора Месника)

В своей книге доктор Месник предлагает комплексный подход к профилактике и лечению этого недуга. Приведенная классификация и способы диагностики помогут читателям определить возможные причины возникновения головной боли и выбрать методы, наиболее подходящие для каждого конкретного случая. Вы узнаете о способах купирования головной боли немедикаментозными средствами, познакомитесь с техниками психофизической разгрузки, сможете освоить основные приемы медитации и самомассажа, а также комплекс упражнений дыхательной гимнастики, которые, способствуя расслаблению нервно-мышечной системы, помогут вам предотвратить, ослабить головную боль или вовсе избавиться от нее.

© Месник Н. Г., 2013

© Эксмо, 2013

## Содержание

Введение	6
Причины головных болей	9
Головная боль напряжения	12
Медикаментозная терапия и профилактика головной боли напряжения	13
Мигрень	14
Немедикаментозное лечение и профилактика мигрени	15
Кластерная головная боль	16
Немедикаментозное лечение и профилактика кластерной головной боли	17
Вторичные головные боли	18
Головная боль при повышенном артериальном давлении крови	18
Немедикаментозное лечение и профилактика гипертонии	18
Головная боль при пониженном артериальном давлении крови	19
Немедикаментозное лечение и профилактика головной боли при гипотонии	19
Головная боль при вегетососудистой дистонии	21
Немедикаментозное лечение и профилактика головной боли при ВСД	21
Головная боль при атеросклерозе сосудов головного мозга	22
Немедикаментозное лечение и профилактика головной боли при атеросклерозе церебральных сосудов	22
Аллергическая головная боль	24
Немедикаментозное лечение и профилактика аллергической головной боли	24
Похмельная головная боль	25
Немедикаментозное лечение похмельной головной боли	25
Головная боль при метеозависимости	26
Немедикаментозное лечение и профилактика головной боли при метеозависимости	27
Менструальная головная боль	28
Немедикаментозное лечение менструальной головной боли	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Николай Месник

## Головные боли. Как победить?

© Месник Н., 2013

© Оформление. ООО «Издательство “Эксмо”, 2013

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Введение

Наверное, по-настоящему счастлив тот, кто не знает, что такое головная боль, кто не испытывал того состояния, когда мозг отказывается работать и только слабые отголоски Разума, также подвергнувшегося жестокой атаке боли, позволяют сохранять свое лицо, свою принадлежность к виду *homo sapiens*.

Сильная головная боль – это тошнота и рвота, периодические боли в области живота и сердца, спины, глаз и ушей. Головная боль – это когда душа разрывается на части и только Дух в союзе с отголосками Разума заставляет принимать адекватное решение.

Утверждают, что примерно 90 % всех людей на земле в той или иной форме страдают головными болями. Когда же начинаешь вникать в проблему головной боли, то очень быстро понимаешь, что болеть-то там вроде бы и нечему! Мозг – это единственный орган в человеческом организме, в котором отсутствуют болевые рецепторы. Так уж позаботились эволюция и матушка Природа, чтобы в процессе жизни головной мозг не доставлял человеку лишних проблем.

Но, увы, голова почему-то беспокоит, и зачастую – сильно. Это происходит потому, что для самой головной боли, несмотря на оригинальное устройство мозга, все-таки остались некоторые слабые места. В первую очередь это мозговые оболочки и сосуды, в которых очень много нервных окончаний, из-за которых человек зачастую испытывает мучительные боли.

Кроме того, следует упомянуть и о том, что негативные ощущения часто локализируются в отдельных участках коры мозга, подкорковых образованиях, вызывая широко распространенную мигрень, или боль центрального происхождения.

Надо сказать, что приблизительно у 10 % людей головная боль имеет органическое происхождение, связанное со структурными поражениями отдельных участков головного мозга, костей лица, позвоночника и т. п., лечением которых могут и должны заниматься только профессионалы. Остальные случаи головной боли являются печальным следствием причин, чаще всего созданных самими же людьми.

Действительно, количество людей, испытывающих головные боли, во всем мире непрерывно увеличивается; особенно это увеличение затрагивает развитые страны. Примерно 20 % людей, которые считают себя абсолютно здоровыми, хоть изредка, но все-таки отмечают у себя головную боль.

Статистика говорит о том, что прекрасная половина человечества головными болями страдает гораздо чаще мужчин. Та же статистика говорит, что головным болям подвержены высшие слои общества – голова показывает абсолютно четкую полярность телу, так как она все-таки высшая инстанция, центр управления многочисленными физиологическими процессами организма. Голова – это прежде всего мозг, сознание человека, при помощи которого он себя утверждает не только в обществе, но и в Мироздании в целом.

Современная статистика утверждает, что более 60 % людей периодически сталкиваются с симптомами нарушения мозгового кровообращения, среди которых пальму первенства занимает головная боль.

Надо заметить, что из всех достаточно разнообразных типов головной боли наиболее подробно изучают **мигрень**, несмотря на ее не такую уж и большую по сравнению с другими видами головной боли распространенность. Мигренью страдает всего около 12 % населения. При этом более 85 % женщин и 82 % мужчин из больных ею отмечают, что мигрень значительно снижает качество их жизни.

У женщин мигрень отмечается в два-три раза чаще, чем у мужчин. Соотношение женщин и мужчин, страдающих мигренью, зависит от возраста и составляет: в 15 лет – 2:1; в 40 – 3,1:1, в более старшем возрасте – 2,5:1. Впечатляющие данные! Исследователи такую разницу

объясняют гормональными изменениями в организме женщин (менструальный цикл, менопауза, климакс).

Мигрень – распространенный недуг, встречающийся гораздо чаще бронхиальной астмы и сахарного диабета.

К сожалению, менее 45 % пациентов, страдающих от головной боли, обращаются к врачу, а среди тех, кто получает лечение, менее 30 % удовлетворены его результатом.

Мигрень приблизительно одинаково распространена среди людей умственного и физического труда, различного социально-экономического уровня. Также ею одинаково страдают жители города и деревни. То есть мигрень не имеет «любимчиков». Следует заметить, что уровень дохода не очень влияет на распространенность головной боли. Исследования последних лет убедительно доказывают, что головная боль, мигрень в частности, не знает ни к кому сострадания: ни к бедным, с низким уровнем дохода, ни к богатым, у которых доходы просто фантастические.

Начало заболевания часто совпадает с периодом полового созревания, однако возможно появление мигрени в зрелом возрасте и в период инволюции половых желез.

Самым распространенным типом головной боли все-таки считается «головная боль напряжения», обусловленная психоэмоциональными перегрузками. Статистические исследования свидетельствуют о том, что в развитых странах головной болью напряжения страдают приблизительно 80 % женщин и 1/3 мужчин! При этом страдает центр управления физиологическими функциями всего организма.

Чуть ниже рангом стоит хроническая ежедневная головная боль, которой страдает каждый двадцатый взрослый человек. Есть данные, говорящие о том, что каждый пятый человек, который обратился за помощью к неврологу, жалуется на головную боль. Примерно у 3 % людей, страдающих мигренью, развивается хроническая ежедневная головная боль.

Головная боль не щадит и наших детей. По статистическим данным в настоящее время головной болью страдают 5 % детей дошкольного возраста, 15 % детей начальных классов и 80 % школьников старше 10 лет. Отмечаются два пика увеличения частоты головных болей у детей: первый пик – когда ребенок начинает посещать школу, второй – когда наступает период полового созревания. Доминирующей причиной возникновения головной боли у детей являются психоэмоциональные нагрузки, стрессы.

Есть данные, что более половины (55 %) мальчиков и девочек (75 %) хотя бы один раз отмечали у себя головную боль в течение одного месяца. Проведенное в 1987 году крупное исследование показало, что в возрасте 7 лет 1,4 % детей страдают головными болями. Хотя некоторые исследования доказывают, что эти цифры значительно выше. Ряд исследований утверждает, что 36 % девочек и 29 % мальчиков в возрасте 7–16 лет жалуются на головную боль. Надо отметить, что головные боли органического происхождения относительно редки и составляют 0,5 % от всех головных болей.

Какие самые распространенные виды головной боли? Вот как на этот вопрос отвечает Гюзель Табеева, профессор, заведующая отделом неврологии и клинической нейрофизиологии Научно-исследовательского центра 1-го МГМУ им. Сеченова, президент Российского общества по изучению головной боли.

«На первом месте – головная боль напряжения, которая, по статистике, периодически возникает у 45 % людей. Но к врачам обращается лишь четверть пациентов с таким диагнозом – боли у них периодические, несильные, пациенты лечатся самостоятельно. Пациентов с мигренью – 14 % населения, но только каждый второй из них обращается к врачу. А вот все пациенты с пучковыми головными болями (которыми страдает менее 1 % населения) состоят на учете у невролога. Они настолько сильны, что их еще называют суицидальными, – самостоятельно справиться с ними человек не в состоянии».

Головные боли подразделяются на:

- сосудистые – как правило, имеют пульсирующий характер,
- невралгические – для которых характерен эффект «электрического тока»,
- галлюцинаторные – сопровождаются видениями,
- ликвородинамические – сопровождаются ощущением «сдавливания» внутри спинно-мозгового канала,
- смешанные – отличаются сочетанностью двух или более признаков, присущих другим типам.

## Причины головных болей

Начиная разговор о причинах головной боли, необходимо немного сказать о механизмах ее развития. Широко известно, что сам по себе мозг к боли не чувствителен, и поэтому возникновение головной боли часто связывают с раздражением рецепторов мозговых оболочек или сосудов краниального региона (прецеребральных, менингеальных, внутримозговых).

В некоторых случаях головную боль может спровоцировать напряжение мышц скальпа или шеи (возникает в ответ на психическое перенапряжение).

Кроме того, к возникновению головной боли приводит изменение внутричерепного давления и смещение внутричерепных структур с натяжением мозговых оболочек, нервов, сосудов.

В головном мозге продуцируется биологически активное вещество – серотонин, который влияет на настроение человека, его сон. Серотонин расширяет сосуды, а при снижении его концентрации человек ощущает боль.

Многие нередко называют серотонин «гормоном счастья», так как он продуцируется в организме в моменты экстаза. Его уровень незамедлительно повышается во время эйфории и резко снижается во время депрессивных состояний человека.

Вырабатывается серотонин шишковидной железой. Установлено, что для выработки серотонина обязательно нужен свет, недостаток которого в зимнее время является причиной очень распространенной сезонной депрессии человека.

На уровень серотонина можно и нужно влиять при помощи адекватной физической работы, упражнений, дыхательных тренировок, естественным питанием. Утверждения, что на уровень серотонина можно влиять при помощи лекарственных препаратов, не совсем убедительны: уровень серотонина увеличивается только под воздействием естественных факторов!

Серотонин управляет многими функциями в организме. Например, при снижении уровня серотонина повышается чувствительность организма к восприятию боли. То есть даже слабые раздражители будут вызывать сильную боль, включая и боль головную.

Сила головной боли в значительной степени зависит от индивидуального болевого порога каждого человека.

Специалисты говорят о десятках заболеваний, сопровождающихся головной болью. Она бывает следствием изменений в головном мозге, его оболочках, костях черепа, а также может являться следствием очень многих заболеваний органов и систем организма.

Говоря о причинах, вызывающих головную боль, хочется поставить на первое место **объекты привязанностей**, а точнее их **энергию**, которая, действуя на человека, создает в головном мозге очаг возбуждения – «код» недуга. Этот «код» под действием провоцирующих факторов приводит к раздражению болевых рецепторов, расположенных в церебральных сосудах и мозговых оболочках. Активизировав «код» недуга, провоцирующие факторы могут вызывать напряжение мышц шеи, лица, головы или изменение внутричерепного давления и смещение внутричерепных структур с натяжением мозговых оболочек, нервов, сосудов. Результат – головная боль!

Привязанностей у человека – огромное множество. Но доминирующая часть этих привязанностей – близкие человеку люди. Вот почему, например, мать чувствует состояние своего ребенка за 1000 миль от себя, и, случись с ним какая-то беда, обратные энергетические импульсы непременно ее находят, и у нее возникают проблемы со здоровьем: обостряются хронические недуги, страдает сердечно-сосудистая система, болит голова и т. д.

К **объектам привязанностей** можно отнести и материальные ценности, то есть «объекты», которые человек наиболее крепко пропитал своим умом, считая их неотъемлемой частью своего естества. В случае утраты подобных ценностей или возникновения для них

серьезной потенциальной угрозы у него появляются недуги, в том числе и головная боль. С другой стороны, при отсутствии крайне желаемых материальных объектов неустанное стремление к обладанию ими приводит к диссонансу между желаемым и возможным, вследствие чего в организме также может возникнуть ряд тяжелых нарушений, среди которых головная боль занимает далеко не последнее место.

Объектами людских привязанностей могут стать **титулы, звания, положение в обществе**, связанная с ними влияние. И в этом случае при угрозе их потери у человека возникает не только головная боль, но и ряд других тяжелых нарушений со стороны органов и систем организма.

Во всех указанных случаях происходит отождествление объектов привязанностей с самим человеком. То есть он уже не отделяет себя от своего положения в обществе, чем-то дорогой ему вещицы и, конечно же, близкого ему человека. Поэтому и родилось такое определение, как **«ложное эго»**, в основе которого лежит отождествление человека с внешними объектами окружающей среды.

Вот почему объекты привязанностей считаются основной причиной заболеваний человека, и, чтобы избежать ненужных страданий, необходимо учиться правильному с ними обращению.

Провоцирующим фактором в возникновении головной боли может стать **повышенное психоэмоциональное перевозбуждение, стресс**. При этом **хронический** стресс становится причиной **длительной** головной боли.

**Голодная диета** или же просто чрезмерные ограничения в питании также нередко сопровождаются головной болью.

Часто головная боль носит наследственный характер. Словом, причин множество, и установить, какова она в каждом конкретном случае, может и должен только профессионал.

**Нарушение сна**, прерывистый сон, ночные кошмары могут провоцировать возникновение головной боли и стать одной из ее косвенных причин.

Многие **продукты питания** или чрезмерное употребление некоторых из них (например, кофе) также могут играть роль пускового механизма (триггера), «включающего» головную боль.

Важный момент в питании – это его регулярность. Нерегулярный **прием пищи** или вообще пропущенный прием нередко приводят к приступу головной боли. Объяснений здесь несколько: колебания уровня глюкозы в крови и психологический фактор, который активизирует **«код»** заболевания.

Существенным провоцирующим фактором возникновения головной боли является **курение**, причем как активное, так и пассивное. Но надо заметить, что полный отказ от курения не дает гарантии избавления от головной боли – сформировавшийся **«код»** заболевания может стать обычным триггером, вызывающим приступ головной боли.

У многих людей головная боль бывает приурочена к изменениям погодных и других природных и климатических условий. К ним относятся: резкие колебания атмосферного давления и температуры, изменения влажности, магнитные бури, колебания концентрации кислорода в воздухе и т. п. В частности, низкие температуры, холод повышают тонус симпатической нервной системы и, как следствие, артериального давления (АД) крови, из-за чего в конечном итоге могут возникать приступы головной боли. В таких случаях говорят о метеозависимости людей, одним из частых симптомов которой наряду с колебаниями артериального давления является головная боль различной локализации.

Прием **одурманивающих средств** влияет на возникновение головной боли. К тому же одурманивающее средство является великолепным триггером, активизирующим **«код»** заболевания и вызывающим приступ головной боли.

**Шумные компании и азартные игры** также могут стать пусковыми факторами возникновения головной боли. Здесь первую скрипку играет сформировавшийся «код» заболевания, срабатывающий от внешних раздражителей по принципу условного рефлекса.

Различные **запахи** (приятные и неприятные) очень часто провоцируют головную боль, активизируют «код» заболевания, срабатывающего от внешних раздражителей.

**Медикаментозные препараты** очень часто провоцируют возникновение головной боли. Сюда следует относить повышенную чувствительность к препарату, передозировку, чрезмерное употребление анальгезирующих средств. Но зачастую наблюдается и обратная реакция – только при одном упоминании о том, что сейчас придется принять лекарство, у больного купируется головная боль. Объяснение простое: сформировавшийся «код» заболевания по принципу условного рефлекса ослабил свое влияние, и головная боль прекратилась.

Головная боль – спутник многих недугов. Она соседствует с системными сосудистыми заболеваниями (гипертония, атеросклероз), сопровождает многие инфекционные заболевания, а также патологию дыхательной и эндокринной систем, печени, почек, и т. д.

Нередко головная боль является следствием заболеваний **придаточных пазух** носа. Причиной головной боли может стать психофизическая перегрузка организма, повышение температуры тела, резкое снижение остроты зрения.

Согласно классификации Международной ассоциации по изучению головной боли головную боль подразделяют на **первичную** (самостоятельную) и **вторичную** (симптоматическую). К первичной головной боли относят головную боль напряжения, мигрень, кластерную головную боль. В этом случае головная боль является единственным, ни с чем явно не связанным самостоятельным заболеванием.

**Вторичная** головная боль – это следствие течения других заболеваний, таких, как сосудистые заболевания, травмы головы, внутричерепные заболевания, инфекции, метаболические нарушения. Вторичные головные боли могут стать следствием ряда причин, таких, как инсульты, опухоли мозга, менингит, тяжелые интоксикации, злоупотребление кофеином, отмена анальгетиков и т. д.

Развитие **первичной** головной боли объясняют раздражением болевых (ноцицептивных) рецепторов оболочек и сосудов головного мозга, нарушением баланса между его специфическими системами, отвечающими за анализ, возникновение и угнетение болевых импульсов, напряжением мышц головы и шеи, спазмом или расширением мозговых артерий с нарушением венозного и/или лимфатического оттока.

## Головная боль напряжения

Данный вид боли очень распространен, и поэтому очень многие прибегают к помощи медикаментозной терапии, которая зачастую эту проблему абсолютно не решает. Сразу надо сказать, что при повышенном психоэмоциональном возбуждении и в стрессовых ситуациях головная боль напряжения проявляется гораздо чаще обычного и протекает значительно тяжелее.

В ряде случаев головная боль напряжения приобретает характер хронической. В основном она связана с повышенным тонусом мускулатуры скальпа, хотя часто ее истинная причина так и остается под вопросом.

Вызывает головную боль напряжения снижение остроты зрения, приводящее к постоянному перенапряжению. Повышенный тонус мускулатуры скальпа и шеи нередко способствует возникновению головной боли напряжения. И, конечно же, одна из частых причин возникновения боли этого типа – повышенная раздражительность и психоэмоциональная неустойчивость.

Провоцирующими факторами в развитии головной боли напряжения являются некоторые пищевые продукты. Метеорологические факторы (порывистый ветер, низкая или же очень высокая температура) также могут провоцировать приступ головной боли напряжения. Яркий свет, шум, прием лекарственных препаратов занимают достойное место среди провоцирующих факторов головной боли напряжения.

Надо заметить, что при длительном применении лекарственных средств для купирования приступа головной боли напряжения возникает привыкание к ним, и многие больные вынуждены менять препараты, зачастую получая некоторые побочные эффекты, к которым можно отнести и «синдром отмены». То есть у человека может возникнуть головная боль, когда он в установленное время не примет лекарство.

Клинически головная боль напряжения проявляется чувством сдавливания в височной и теменной зонах. Боль бывает различной степени тяжести: от легкой, быстро проходящей, до тяжелой, продолжительностью в несколько дней.

Зачастую головная боль напряжения возникает постепенно в течение дня, достигая апогея к вечеру. При выраженной головной боли напряжения некоторые больные отмечают отсутствие аппетита и легкую тошноту. Головная боль напряжения, в отличие от мигрени, не бывает пульсирующей и не слишком влияет на работоспособность человека.

Это наиболее часто встречающаяся форма головной боли, в особенности среди женщин. Обычно приступ длится несколько часов; у части больных подобная боль бывает ежедневно на протяжении нескольких недель или месяцев. Подобная головная боль чаще возникает во второй половине дня и не прекращается даже ночью.

## **Медикаментозная терапия и профилактика головной боли напряжения**

*Дыхание с мануальной энергетической подпиткой. Техника дыхания несложна, но при регулярном тренинге непременно дает хорошие результаты: купирует головную боль, улучшает общее состояние.*

*Визуализация с аффирмацией. Не будет лишним напомнить о том, что человеческий мозг не в состоянии различить созданный образ здорового человека от образа недуга. Поэтому, культивируя эти техники, человек неустанно будет отдалять себя от своего заболевания.*

*Водные процедуры.*

*Теплый или горячий душ на шейно-затылочную область. Горячая вода приводит к расширению кровеносных сосудов, прекращению раздражения рецепторов мозговых оболочек, сосудов краниального региона, снижению мышечного напряжения, улучшению общего состояния. Но нередко головная боль возникает от расширения церебральных сосудов и приступ купируется холодной водой.*

*Самомассаж с точечным массажем БАТ. Самомассаж головы можно выполнять несколько раз за день, при наличии свободного времени и желания прогрессировать. Показан авторский упрощенный способ купирования головной боли.*

*Нормализация труда, отдыха, питания, сна. Из пищи следует исключить продукты, провоцирующие обострение приступа головной боли. Спать столько, чтобы чувствовать себя отдохнувшим, а не стараться укладываться в «классические» нормы. Не забывать о том, что правильный отдых – это не пустое бездействие, а занятие любимым делом, прослушивание успокаивающей музыки и т. д.*

*Упражнения психофизической разгрузки незамедлительно приведут к релаксации и в большинстве случаев – к купированию головной боли. Также следует помнить, что эти упражнения ослабляют «код» заболевания, а значит, резко снизят частоту появлений приступов головной боли.*

*При головной боли данного типа можно практиковать обыкновенную релаксацию, приняв для этого удобное положение, расслабляя тело от кончиков пальцев ног до мышц головы, лица. Практически всегда наступает умиротворение, расслабление не только мышечной, но и нервной системы организма, снижается активность «кода» недуга.*

*Медитации можно рекомендовать при головной боли любого типа. Базирующиеся на релаксации и умственном представлении (визуализация), они заметно улучшают самочувствие человека, купируют головную боль, резко ослабляют «код» или «память» недуга. Но важно и то, что на время медитации человек, страдающий головной болью, «перемещается» в другую стихию, в которой напрочь отсутствует боль и страдание. И это дает великолепную возможность организму самостоятельно восстановиться.*

*Прогулки на свежем воздухе должны стать составной частью лечения и профилактики головной боли любого типа, и прежде всего из-за естественности воздействия на организм физического фактора (движение) и фактора метеорологического. То есть во время движения достигается единение с Природой, что является очень важным моментом в купировании приступа головной боли.*

## Мигрень

«Мигрень» в переводе с греческого означает «**боль в одной половине головы**».

Клиническая картина при приступе мигрени сводится к пульсирующей боли в одной половине головы, нередко – в области глазницы; зачастую сопровождается тошнотой, нередко рвотой. Часто характеризуется очень плохой переносимостью громких звуков и яркого света. Локализация боли может меняться.

**Мигрень** может дать о себе знать в любом возрасте, но чаще всего она впервые выявляется в **период полового созревания** и только примерно после сорока лет череда приступов становится несколько реже.

По статистике более половины лиц, страдающих мигренью, – **женщины**. Приступы мигрени провоцируются психоэмоциональными раздражителями, употреблением алкоголя, шоколада и некоторых других пищевых продуктов (обычно острых, например, копченые мясо, рыба, колбасы и т. п.). Очень часто приступ мигрени подталкивает человека к приему болеутоляющих лекарств.

Мигрень разделяют на классическую – **мигрень с аурой** и простую – **мигрень без ауры**. При простой мигрени головная боль возникает без предвестников, а при мигрени с аурой приступу головной боли предшествует комплекс фокальных неврологических симптомов (чувствительные, зрительные, двигательные нарушения).

Многие исследователи утверждают, что приблизительно у 70 % больных мигрень наследственного происхождения. Обычно при мигрени определяется типичная смена стадий от **продромального периода, ауры, собственно приступа мигрени, стадии разрешения и периода восстановления**. Обычно продромальный период возникает за несколько часов до возникновения приступа головной боли и проявляется повышенной раздражительностью, быстрой утомляемостью, снижением концентрации внимания.

У части больных отмечается аура, которая предшествует самому приступу мигрени и выражается изменениями со стороны органов зрения: возникает ощущение вспышек перед глазами либо ломаных линий по периферии полей зрения. Также может возникать ощущение «ползания мурашек» по телу.

Минут через 20 появляется локализованная головная боль, которая носит характер пульсирующий, рвущий, давящий. Одновременно отмечается непереносимость различных звуков, яркого света, гиперчувствительность кожных покровов. Указанные симптомы сопровождаются тошнотой и зачастую рвотой. Также отмечаются вегетативные нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы (тахикардия), неврологические расстройства (головокружение, обмороки), позывы на мочеиспускание, субфебрилитет.

Длительность приступа различна. Нередко она составляет 12–24 часа. Затем приступ постепенно затихает: уменьшается головная боль, проходит тошнота, появляется сонливость, переходящая в сон. Очень часто усталость, адинамия, снижение концентрации внимания сохраняются на протяжении нескольких часов.

## Немедикаментозное лечение и профилактика мигрени

*Нормализация труда, отдыха, питания, сна. Из рациона надо исключить продукты, вызывающие приступ головной боли. Ни в коем случае нельзя экономить на сне – спать столько, чтобы чувствовать себя выспавшимся. Отдых – занятие любимым делом.*

*Самомассаж головы и области шеи с точечным массажем БАТ. Движения ладоней должны быть нежными, деликатными, не смещающими кожу.*

*Упражнения психофизической разгрузки. Подобные упражнения не просто расслабляют, они нормализуют тонус нервно-мышечной системы, кровеносных сосудов. Поэтому ими следует пользоваться регулярно с профилактической целью. Показан авторский упрощенный способ купирования головной боли.*

*«Теплое» дыхание, используемое при гимнастических упражнениях, умиротворяет, создает ощущение прохлады в голове. При его выполнении (на выдохе) необходимо максимально поджимать живот и не дышать, пока приятно. То есть волевые усилия исключаются.*

*Рекомендованы сеансы обыкновенной релаксации, в положении лежа или сидя в удобном кресле с мысленным проговариванием определенных слов или фраз.*

*Водные процедуры. Горячий душ показан при повышенном тонусе сосудов, мышц шейно-затылочной области. При пониженном тонусе – холодный компресс на голову, контрастный душ, заканчивая его холодной водой.*

*Медитация должна стать составной частью лечения и профилактики мигрени. Благодаря только одной медитации можно достигать качественного расслабления организма, качественного умственного представления – сознательного вызывания в голове образа здорового человека, а значит, ослабляя этим образ самого недуга.*

*Прогулки на свежем воздухе – естественный и оригинальный способ лечения и профилактики любой головной боли, включая мигрень. Нередко после недолгой прогулки головная боль затихает или купируется полностью.*

*Дыхание с мануальной энергетической подпиткой, которое не просто снимет головную боль, но улучшит самочувствие в целом.*

*После сеанса дыхания с мануальной энергетической подпиткой появляется состояние легкости во всем теле, охота «парить» в небесах, шутить, балагурить – все это связано с выделением в кровь эндорфинов, обладающих веселящими свойствами.*

## Кластерная головная боль

Этим видом боли мужчины страдают в пять раз чаще, чем женщины. Кластерные головные боли могут начинаться практически в любом возрасте. Наиболее распространены эпизодические боли, которые беспокоят ежедневно в течение ограниченного периода времени (в среднем от 6 до 12 недель), хотя иногда могут прекратиться раньше или продолжиться несколько дольше (до 6 месяцев).

Обычно приступы возникают приблизительно в одно и то же время, чаще осенью и весной, но иногда эти эпизоды повторяются и в другое время. Хроническая кластерная боль не исчезает никогда, а продолжается непрерывно в течение многих лет. Кластерные головные боли мучительны – боль односторонняя и очень сильная, возникает внутри или вокруг глаза, быстро нарастая по интенсивности. Боли спонтанные, нерегулярные, очень сильные, неконтролируемые.

Кластерные головные боли вызывают возбуждение и поэтому больные непрерывно двигаются, суетятся. Глаз красный, слезится, возникают симптомы ринита. Истинная причина кластерной боли достоверно неизвестна. Хотя многие считают причиной этого недуга постоянные недосыпания, алкоголь, стрессы, курение, определенную пищу, повышение температуры тела во время принятия ванны, нередко – занятия спортом.

Самый распространенный способ купирования возникшего приступа – 100 %-ный кислород. Вдыхание чистого кислорода через маску помогает облегчить головную боль, особенно если приступ происходит в ночное время. Больной вдыхает 100 %-ный кислород через маску сразу после начала приступа, поэтому всегда необходимо иметь кислородный баллон под рукой. Как правило, боль проходит в течение 10–20 минут. В редких случаях эта процедура может предотвращать последующие приступы в кластерном периоде, но обычно необходимо ее повторять с каждым рецидивом, так как она облегчает страдания только на некоторое время.

## **Немедикаментозное лечение и профилактика кластерной головной боли**

*Дыхание с мануальной энергетической подпиткой, при регулярной практике которого головная боль либо уменьшается, либо прекращается вовсе. При регулярном проведении этого вида дыхания улучшается работоспособность человека, качество сна, его позитивный настрой.*

*Визуализация, аффирмация. Очень хочется, чтобы все люди, страдающие кластерной головной болью, знали, что именно мысленное представление себя здоровым, без всякого намека на головную боль, с мысленным же проговариванием позитивных слов и фраз разрушают в головном мозге образ недуга и формируют образ совершенно здорового человека. Не игнорируйте эти упражнения, и вы поймете, что находитесь на правильном пути. Даже после одного сеанса визуализации с аффирмацией головная боль может заметно уменьшиться, улучшится общее настроение.*

*Упражнения психофизической разгрузки. Действительно, это оригинальная релаксация, а также хорошая система, разрушающая «код» возникшего недуга. После проведения упражнений психофизической разгрузки появляется легкость во всем теле, голова проясняется, головная боль притупляется или исчезает полностью.*

*Показан авторский упрощенный способ купирования головной боли, который умиротворяет, снимет повышенное нервно-мышечное напряжение.*

*Дыхание с удлиненным «теплым» выдохом приводит к релаксации, снижению не только мышечного тонуса, но и тонуса нервного.*

*Самомассаж головы с точечным массажем биологически активных точек (БАТ) купирует головную боль, нормализует тонус кровеносных сосудов, в частности сосудов церебральных. После качественного самомассажа головы нормализуется артериальное давление крови, зачастую являющееся основной причиной головной боли.*

*Нормализация режима труда, отдыха, сна. Конечно, при любом недуге человек должен соблюдать определенный распорядок, помнить, отчего возникает головная боль и что способствует ее снижению.*

*Исключение вредных привычек – отказ от употребления наркотиков, алкоголя, других одурманивающих средств, табакокурения, пребывания в шумных компаниях, увлечения азартными играми и т. п.*

*Медитации. Трудно переоценить их влияние на организм больного человека. Это – пребывание в другой стихии, дающей уникальную возможность для больного человека не только отдохнуть от головной боли, но и забыть о ней на очень долгое время.*

## **Вторичные головные боли**

### **Головная боль при повышенном артериальном давлении крови**

Артериальное давление (АД) является частью нашего гомеостаза – постоянства внутренней среды организма. Оно может повышаться под влиянием многих факторов, как внешних, так и внутренних. Гиперкапния, ацидоз, психоэмоциональное возбуждение, физическая работа и многое другое повышают АД. Но, как правило, благодаря работе внутренних регуляторов оно приходит к норме без всякого лечения.

АД до 139/89 мм рт. ст. считается нормальным, выше – повышенным. Но очень часто под влиянием ряда причин работа естественных регуляторов нарушается, и человек начинает страдать повышенным АД.

Очень важно и то, что при гипертонии, как и при многих других недугах, формируется так называемый «код» заболевания, который по принципу условного рефлекса срабатывает как от внешних, так и от внутренних раздражителей. Вот почему существует так называемый синдром «белого халата», когда возникновение приступа гипертонии провоцируется у пациента одним только видом врача, поскольку именно с врачом у него ассоциируется «код» или «память» заболевания.

Человека при гипертонии беспокоит разлитая боль в голове, «свинцом наливается» затылок, возникают боли в глазных яблоках, перед глазами мелькают всевозможные мушки. Гипертония требует к себе внимания специалиста. Она также может стать следствием какого-то другого заболевания (например, гломерулонефрита) и требует специального лечения.

### **Немедикаментозное лечение и профилактика гипертонии**

*Удлиненный «теплый» выдох с поджатием живота и задержкой дыхания (не дышать, пока приятно, но только без волевых усилий). «Теплый» удлиненный выдох умиротворяет, вызывает ощущение легкости во всем теле, заметно снижает АД.*

*При данном типе головной боли показаны теплый или горячий душ на затылочную область, горячая ножная ванна, самомассаж головы с точечным массажем БАТ, релаксация, упражнения психофизической разгрузки. Также хорошо проводить авторский упрощенный способ купирования головной боли.*

*Дыхание с мануальной энергетической подпиткой уменьшает не только головную боль, но и боль другой этиологии: зубную, боль в горле, животе, грудной клетке. После проведения этого дыхания голова делается ясной, как кристалл, без всякого намека на головную боль. Улучшается самочувствие, повышается работоспособность человека.*

*Аэробные упражнения, значение которых при лечении гипертонической болезни так велико, что уже давно пришло время поставить их на первое место в рубрике «Лечение гипертонической болезни». У некоторых гипертоников после длительной ускоренной ходьбы АД снижается на 40 ЕД! Но, культивируя этот способ борьбы с гипертонией, никогда нельзя забывать о грамотном самоконтроле.*

## **Головная боль при пониженном артериальном давлении крови**

Пониженное АД, или гипотония, – это состояние, когда артериальное давление крови 90/60 мм рт. ст. и ниже. Хотя известно, что у некоторых людей указанные значения АД не вызывают плохого самочувствия вследствие наследственной предрасположенности к гипотонии. В большинстве же случаев пониженное АД вызывает у человека слабость, сонливость, утомляемость, обмороки, головокружения, головные боли, сердцебиение.

Разделяют острую гипотонию, развившуюся внезапно (кровопотеря, острый инфаркт миокарда и др.), и хроническую, существующую долгое время (вегетососудистая дистония, симптоматическая гипотония и др.).

Также следует отметить, что гипотония бывает первичной, когда отсутствует заболевание, вызывающее низкое артериальное давление крови, и вторичной, когда такое заболевание присутствует.

Характер головной боли при гипотонии разнообразен. Обычно боль тупая, давящая, но часто бывает и приступообразного характера, пульсирующая. Особенностью является то, что при артериальной гипотонии головная боль очень редко достигает большой степени выраженности.

Очень часто головная боль возникает после психофизического напряжения, после сна и не имеет четкой локализации, захватывая всю голову. Периодически головная боль может обостряться и локализоваться в затылочной, теменной или лобной области. Принято считать, что возникновение головной боли при артериальной гипотонии связано с функциональным изменением тонуса сосудистых стенок.

### **Немедикаментозное лечение и профилактика головной боли при гипотонии**

*Нормализация труда, отдыха, питания, сна. Элементарный алгоритм жизни все-таки должен присутствовать у каждого человека, страдающего головной болью. Нельзя экономить на сне и в то же время нельзя превращать сон в доминанту своего существования. Трудиться разумно, регулярно трудиться физически.*

*Самомассаж головы с точечным массажем БАТ. Техника его проста, а положительный эффект зачастую заметен: заметно уменьшается головная боль за счет нормализации тонуса церебральных сосудов, мышц головы, лица, шеи; улучшается общее состояние.*

*Прием тонизирующих напитков (кофе, чай).*

*Регулярные занятия физкультурой и спортом не просто прекратят головные боли, но улучшат состояние здоровья в целом.*

*«Писание» кончиком носа букв алфавита. Для этого, расположившись в удобном кресле, необходимо по очереди «выписывать» кончиком носа буквы алфавита, начиная с буквы «а». Упражнение улучшает кровоснабжение мозга, повышает тонус кровеносных сосудов, мышц шейно-затылочной области.*

*Контрастный душ – то есть попеременное воздействие холодной и горячей воды, приводящее к сбалансированной работе многих органов и систем организма. Контрастный душ – оригинальный способ лечения головной боли при гипотонии.*

*Обливания холодной водой. Тем, кто не практиковал этот метод оздоровления раньше, начинать надо осторожно с прохладной или даже теплой воды, постепенно снижая ее тем-*

*пературу. Требуется определенное время, чтобы в сознании сформировалась новая доминанта на само обливание.*

*Медитация. Особое состояние сознания, когда внимание человека максимально отключается от внешнего мира и направляется вовнутрь себя – на объект медитации. Она состоит из ряда компонентов. Мысленного представления – заданного образа, в который необходимо погрузиться либо сконцентрировать на нем свое внимание. Аффирмация (проговаривание позитивных слов) помогает, особенно начинающим, закреплять зрительный образ, ОСВАИВАТЬ МЕДИТАЦИЮ, сопровождая ее специальным дыханием.*

*Хорошо практиковать специальный комплекс дыхательной гимнастики, которая улучшает питание мозга, устраняет головную боль, а при регулярной практике стабилизирует состояние здоровья в целом.*

## **Головная боль при вегетососудистой дистонии**

Причина ВСД лежит не в самой вегетативной нервной системе – это уже печальное следствие возникшей проблемы, а в коре головного мозга с подкорковыми образованиями, связи между ними и вегетативной нервной системой.

Причина ВСД – в формировании «памяти», или «кода», заболевания, которая постоянно удерживает образ болезни в головном мозге, тем самым вызывая очередное обострение заболевания даже от незначительных раздражителей.

У больных с ВСД характер головной боли разнообразен. Это могут быть мигрени, давление в области лба, темени, чувство сжимающего голову обруча. Надо заметить, что головная боль при ВСД сопровождается либо сужением сосудов, либо их расширением и бывает трех вышеперечисленных видов: головная боль напряжения, мигрень и кластерная головная боль.

### **Немедикаментозное лечение и профилактика головной боли при ВСД**

*Самомассаж головы и области шеи с точечным массажем БАТ, к которому можно прибегать по несколько раз за день.*

*Психофизическая разгрузка: упражнения, направленные на снижение или, наоборот, в зависимости от типа ВСД, на повышение сосудистого тонуса и тонуса мышц лица, головы, шейно-затылочной области. Сами упражнения всегда сочетаются с мысленным представлением себя здоровым человеком (следует научиться «видеть» свои органы, сосуды, движение энергии и т. д.) и проговариванием позитивных слов и фраз. Поэтому сомнений в пользе этих упражнений не должно быть. Показан авторский упрощенный способ купирования головной боли.*

*Дыхание с мануальной энергетической подпиткой, после сеанса которого приходит состояние легкости во всем теле, зачастую отсутствует даже намек на головную боль.*

*Визуализация с аффирмацией – наиболее важные компоненты в лечении головной боли при ВСД, так как позволяют не просто абстрагироваться от нее, а приводят работу органов и систем организма в должное состояние.*

*Нормализация труда, отдыха, питания, сна – важные компоненты в лечении и профилактике головной боли при ВСД. Поэтому полноценное питание, рациональный труд, продолжительный сон должны непременно входить в алгоритм лечения головной боли при ВСД. Питание должно быть регулярным, сон – качественным, отдых – приносящим удовлетворение.*

*В зависимости от типа ВСД показан горячий или же контрастный душ, обливания холодной водой.*

*Специальный комплекс дыхательной гимнастики приведет организм человека, страдающего головной болью при ВСД, в оптимальное состояние: головная боль ослабевает либо вообще пропадает. Данные упражнения можно практиковать несколько раз за день.*

*При ВСД как воздух необходимы регулярные занятия физкультурой или же спортом, которые будут укреплять организм физически, ослаблять «код» недуга.*

## **Головная боль при атеросклерозе сосудов головного мозга**

Одна из причин атеросклероза лежит не в нарушении образа жизни, правилах питания, качестве принимаемой пищи, а в энергии мыслей, энергии эмоций, привязанностях человека.

Причина – в отождествленных с человеком внешних непостоянных объектах, которые воздействуют на организм обратными энергетическими импульсами, вызывая клиническую картину болезни.

Головные боли характерны при артериосклерозе, который протекает с поражением артериол. В них образуются атеросклеротические бляшки, сужающие эти сосуды, вследствие чего нарушается функция того или иного органа, в том числе и головного мозга. При атеросклерозе церебральных сосудов жалобы больных становятся очень характерными: на фоне частых, а то и постоянных головных болей у них резко ухудшается память, снижается умственная работоспособность.

Больные эмоционально лабильны, страдают бессонницей, головокружениями. При выраженном течении заболевания изменяется личность больного – появляются психические отклонения.

### **Немедикаментозное лечение и профилактика головной боли при атеросклерозе церебральных сосудов**

*Атеросклероз – недуг сложный, противоречивый, а главное, опасный и поэтому самомассаж головы с точечным массажем БАТ должен стать ценным компонентом в его лечении и профилактике. Качественный самомассаж улучшает питание мозга, нормализует тонус церебральных сосудов, улучшает память человека.*

*При атеросклерозе сосудов головного мозга особенно при нетяжелом его течении упражнения психофизической разгрузки – незаменимы! Их можно практиковать сразу после физической зарядки, любой физической работы, а также после внезапно нахлынувшей усталости. Упражнения просты и действенны, так как дают эффект релаксации мышечно-нервной системы, гладкой мускулатуры сосудов.*

*Дыхание с удлиненным «теплым» выдохом также расслабляет, а значит, уменьшает головную боль. Уместно напомнить, что предлагаемый вид дыхания содержит в себе элемент максимального втягивания живота, благодаря которому проводится не только эффективный массаж органов брюшной полости, но и третьего и даже второго энергетического центра, а значит, позитивно скажется на лечении и профилактике атеросклероза как недуга.*

*При лечении атеросклероза сосудов головного мозга необходим специальный комплекс дыхательной гимнастики, благодаря которому питание мозга значительно улучшится, а тонус церебральных сосудов будет становиться оптимальным. Также при атеросклерозе церебральных сосудов показан авторский упрощенный способ (описан ниже) купирования головной боли, который будет не просто умиротворять, а расслаблять сосуды головного мозга, улучшать общее самочувствие.*

*Теплый или горячий душ на шейно-затылочную область. О горячей воде при лечении атеросклероза сосудов головного мозга можно писать целые оды – полезно, действительно, благотворно! Горячая вода максимально расширит церебральные сосуды, снимет спазм гладкой мускулатуры, улучшит в них ток крови, питание самого мозга. Прибегать к помощи горячей воды можно не менее двух раз за день, делать горячую воду важным элементом в лечении такого непростого заболевания.*

*При атеросклерозе необходимо урегулирование питания, труда, сна и отдыха. Хотя надо сказать, что питание при атеросклерозе – дело тонкое, деликатное, но факт в том,*

*что причина этого недуга лежит не только в «плохом» холестерине и даже – гомоцистине, а в энергии объектов привязанностей. Поэтому питание должно рассматриваться через призму обязательной посильной физической нагрузки для больных людей, которые в своем большинстве детренированы.*

*Дыхание с мануальной энергетической подпиткой – это дыхание, сопровождаемое все той же визуализацией с аффирмацией (мысленным представлением и мысленным проговариванием позитивных слов и фраз), а также великолепное расслабление всего организма, в том числе и сосудов головного мозга. Поэтому к нему следует прибегать ежедневно, уделяя как минимум минут сорок времени. Длительная ходьба на свежем воздухе. Это разновидность аэробной нагрузки, позитивно влияющей на все органы и системы организма человека. При атеросклерозе сосудов головного мозга надо научиться ходить быстро или медленно бегать, строго соблюдая элементарный самоконтроль и не допуская перегрузок.*

## **Аллергическая головная боль**

Надо сказать, что головная боль может возникнуть практически у любого человека, который страдает аллергическим заболеванием, при котором отмечается бурная реакция иммунитета на внешние аллергены.

Аллергическая реакция может быть вызвана разнообразными аллергенами. Однако наиболее распространена головная боль при аллергии, приуроченной к массовому цветению различных растений (таких, как ольха, клен, тополь, береза, многочисленные культурные и дикорастущие злаковые и т. п.), выбрасывающих в окружающую среду большое количество пыльцы.

Аллергенами, вызывающими аллергическую головную боль, могут оказаться и пищевые продукты, такие, как кофе и чай, шоколад, орехи, яйца, бананы, кукуруза и т. д. Также аллергию могут спровоцировать и нарушение работы эндокринной системы, стрессы, повреждения стенок кишечника, факторы внешней среды, генетические особенности организма, бесконтрольный прием лекарственных средств.

Пищевая аллергия вызывает различные расстройства со стороны работы желудочно-кишечного тракта, сердцебиение, гиперемии кожных покровов.

Головная боль при аллергии – тупая, пульсирующая, часто сопровождающаяся кожными высыпаниями и воспалением слизистых оболочек верхних дыхательных путей.

## **Немедикаментозное лечение и профилактика аллергической головной боли**

*Профилактика и лечение головной аллергической боли сводится к избеганию контакта с аллергеном, будь то аллерген пищевой или растительной группы, или по возможности к его устранению.*

*Для ослабления головной боли можно прибегнуть к помощи самомассажа головы с точечным массажем БАТ. Даже после устранения аллергена у человека какое-то время головные боли могут все равно сохраняться и поэтому самомассаж головы будет идеальным способом борьбы с ней.*

*По той же самой причине показан специальный дыхательный комплекс упражнений, после выполнения которого улучшится питание головного мозга, пропадут неприятные субъективные ощущения. Показан авторский упрощенный способ купирования головной боли.*

*Полезны физические упражнения на свежем воздухе (если в нем отсутствуют аллергены типа пыльцы или химических загрязняющих веществ), лучше – аэробного характера (ходьба, бег, велосипед), которые в союзе с Природой укрепят работу многих органов и систем организма и прежде всего иммунную систему. В результате в дальнейшем при контакте с аллергеном вероятность возникновения очередного приступа значительно снизится.*

*После устранения аллергена и непрекращающейся головной боли показаны контрастный душ (иногда – только теплый) и дыхание с мануальной энергетической подпиткой, которые способны значительно облегчить состояние, а главное – уменьшить или же полностью прекратить головную боль.*

## Похмельная головная боль

Эта боль совершенно не похожа на кластерную или на приступ мигрени, а имеет свои особенности. Как правило, она сопровождается тошнотой, рвотой, общим недомоганием, обезвоживанием организма, отеком лица и поражает обе стороны головы пульсирующей болью. У некоторых лиц похмельная головная боль возникает уже через 40–50 минут после приема изрядной дозы алкоголя, у других (в большинстве случаев) на следующее утро.

Причина похмельной головной боли – алкоголь, или этиловый спирт, который очень быстро всасывается в кровь, вызывая состояние опьянения. Все неприятные ощущения похмельного синдрома – результат накопления в организме высокотоксичного промежуточного продукта окисления **этанол** – ацетальдегида. Даже после прекращения употребления спиртного алкогольные токсины продолжают циркулировать в организме человека еще три-четыре недели, пагубно влияя на сердце, печень, головной мозг.

### Немедикаментозное лечение похмельной головной боли

*Необходимо восстановить водно-солевой баланс организма и максимально вывести из него токсические вещества, для чего следует употреблять большие количества жидкости. Показаны тонизирующие напитки (кофе, чай), кефир, рассол, квашеная капуста, соленые огурцы. Некоторым помогает горячий острый бульон, кислые щи и т. п. Можно попробовать выпить раствор натурального меда и томатный сок. Действенность этих способов достаточно индивидуальна.*

*Показан длительный сон. Оглушенные алкогольной подпиткой высшие центры регулирования (кора головного мозга, подкорковые структуры) нуждаются в серьезном отдыхе. Только в этом случае естественные внутренние регуляторы организма станут улучшать свою работу.*

*Горячий душ расширит кровеносные сосуды, в том числе и сосуды головного мозга, а значит, питание мозга улучшится и функции вегетативной нервной системы станут приходить в свое изначальное состояние. В некоторых случаях в зависимости от индивидуальных особенностей хорошо помогает прохладный душ или же душ контрастный, значительно улучшая общее самочувствие.*

*Специальный дыхательный комплекс упражнений также способен значительно «освежить голову», улучшить питание мозга и общее состояние «страдальца».*

*После сна неплохо погулять на свежем воздухе. Можно прибегнуть к авторскому упрощенному способу купирования головной боли. Утверждение о том, что лечиться следует именно тем, от чего заболел, относится к людям совершенно здоровым и отнюдь не больным, страдающим каким-то серьезным недугом: принятие очередной дозы спиртного может усугубить течение и без того обостренного основного заболевания.*

## Головная боль при метеозависимости

Проблема метеозависимости в настоящее время очень актуальна и злободневна. Все чаще люди жалуются на резкое ухудшение самочувствия при перемене погоды: не только на сильную головную боль, но и на сбой в работе многих других органов и систем.

Воздействие погоды на организм человека осуществляется через рецепторы организма, что и проявляется в изменении работы, прежде всего вегетативной нервной системы, центральной нервной системы организма.

Выходящие за рамки нормы метеорологические факторы раздражают термо– баро– и кожные рецепторы, ирритантные рецепторы легких, вызывая соответствующие неблагоприятные реакции организма.

В ответ на воздействие климата на организм человека в нем возникают адаптационные реакции на уровне как центральной, так и вегетативной нервной системы. Также надо сказать, что человек реагирует на изменение погоды, даже если скрывается, как ему кажется, от «непогоды» в толстых каменных стенах своего дома. Как это ни грустно, но оградить себя таким способом от воздействия колебаний электромагнитных полей, атмосферного давления и некоторых других неблагоприятных факторов окружающей среды практически невозможно.

Утверждают, что при изменении магнитной обстановки замедляется движение крови по капиллярам, и, как следствие, артериальное давление падает, что ведет к включению рефлекса, предохраняющего организм от остановки кровообращения. Хотя у многих людей АД повышается.

В любом случае артериальное давление крови зависит от систолического объема сердца и силы его сокращений. Когда сердце с большей силой выталкивает кровь в аорту, АД возрастает, и наоборот.

Организм всегда старается самосохраниться, и неприятные ощущения – это результат компенсаторных реакций по возвращению организма в изначальное состояние. По данной концепции, все якобы сводится к несовершенству человеческого организма, в частности сосудов, которые болезненно реагируют на различные изменения погоды. И все-таки человек достаточно совершенен. Природа не создавала его для легкой и сытной жизни, и сознательный уход от нее приводит к тому, что в организме появляются многие болезненные проблемы, включая и метеозависимость.

Причина метеозависимости лежит в психофизическом конфликте между Природой и человеком, прежде всего, в его нежелании контактировать с ней и следовать ее незыблемым законам.

Современный человек воспринимает многие природные факторы как «неблагоприятные» (слякоть, дождь, очень низкая или высокая температура, порывистый ветер и т. д.) и дистанцируется от нее, прячась в уютной квартире, комфортной одежде.

Все органы и системы большинства жителей Земли адаптировались к функционированию в тепличных условиях и в случае резких перепадов атмосферного давления и изменений погоды начинают реагировать на это болезненно. Причина всех наших недугов кроется в наших мыслях, сознании, подсознании. Именно там следует искать ключ к разгадке не только метеозависимости, но и многих других болезненных проблем человека.

## **Немедикаментозное лечение и профилактика головной боли при метеозависимости**

*Непрерывное условие в профилактике головной боли при метеозависимости – постоянный контакт с природой! Следует учиться выполнять физическую работу (или ее аналог – физические упражнения, движение) именно на природе, независимо от ее «капризов».*

*При выраженной головной боли показано дыхание с мануальной энергетической подпиткой (на выдохе мысленно проговаривать: «Мое состояние улучшается, улучшается, артериальное давление крови нормализуется, нормализуется»).*

*Самомассаж головы с точечным массажем БАТ может не только уменьшить головную боль, но и улучшить самочувствие в целом.*

*Упражнения психофизической разгрузки нормализуют тонус кровеносных сосудов, качественно улучшают работу всех энергетических центров организма.*

*При низком АД крови – «писание» кончиком носа букв алфавита и контрастный душ. При высоком – теплый или горячий душ на шейно-затылочную область.*

*Показан специальный дыхательный комплекс упражнений, который улучшит питание мозга, значительно обострит память.*

*При повышении артериального давления крови – обязательная релаксация. При низком АД – медитация с мысленным проговариванием текстов, направленных на повышение артериального давления крови.*

*При склонности к метеозависимости, сопровождающейся выраженными головными болями, показаны регулярные занятия физкультурой и спортом под строгим самоконтролем. Лучше практиковать аэробные нагрузки, позитивно сказывающиеся на работе практически всех органов и систем организма; аэробный тренинг следует проводить при любой погоде.*

## Менструальная головная боль

Менструальная мигрень – проблема очень распространенная и сама представляет для медицины настоящую «головную боль». Достаточно сказать, что  $\frac{2}{3}$  женщин, которые страдают мигренью, во время критических дней отмечают более тяжелое течение приступов, и вероятность возникновения такого приступа в перименструальный<sup>1</sup> период в три раза выше.

Приблизительно 70 % людей, страдающих мигренью, составляют женщины, и из них 70 % считают, что их головная боль напрямую связана с менструальным циклом. Возникает вопрос: почему все-таки месячные усугубляют течение головной боли, мигрени в частности? Скорее всего, потому, что мигрень очень чувствительна к колебаниям уровня женских половых гормонов и резкое падение эстрогенов перед месячными провоцирует возникновение очередного приступа.

Подтверждением этому может служить то, что до пубертатного возраста численность девочек и мальчиков, страдающих мигренью, приблизительно одинакова, а во взрослом состоянии встречаемость мигрени среди женщин почти в три раза выше.

При менструальной головной боли большинство женщин одновременно испытывают и боли в животе. Семейные проблемы, стрессы, употребление очень кислой либо жирной пищи часто могут служить причиной возникновения таких болей. Считается, что боль в нижней части живота до месячных либо во время месячных – явление вполне естественное: гормоны вызывают сокращение матки и находящиеся рядом с маткой органы пищеварения также начинают сокращаться, вызывая у женщины разлитую боль в животе. Во время менструаций происходит отторжение эндометрия с определенным количеством потери крови.

Действительно, причину менструальной головной боли напрямую связывают с колебаниями во время месячных уровня эстрогена – женского полового гормона, падение которого происходит непосредственно перед началом месячных. То есть менструальная головная боль возникает тогда, когда уровень женских гормонов (эстроген, прогестерон) очень резко снижается.

Надо сказать, что приступы менструальной мигрени во время беременности практически исчезают.

## Немедикаментозное лечение менструальной головной боли

*Самомассаж головы с точечным массажем БАТ при менструальной головной боли можно практиковать несколько раз за день, удобно расположившись в кресле. Движения массирующих рук должны быть нежными, плавными, заходящими за черту шеи на плечи.*

*Во время сеанса дыхание должно быть непринужденным, свободным. В это время неплохо заниматься визуализацией – мысленно представлять себя здоровой и сильной, периодически мысленно же проговаривая: «Мое состояние улучшается, улучшается, улучшается. Я чувствую большой прилив жизненных сил».*

---

<sup>1</sup> Перименструальный период – это 2 дня до и первые три дня самой менструации.

## **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.