



κεφάλου

Μαζί με το άγχος, την ένταση, την

ατμόσφαιρα και άλλους παράγοντες που προκαλούν πονοκεφάλους, βρίσκουμε και τη διατροφή στη λίστα. Όπως, όμως, μπορεί να τον προκαλέσει, έχει τη δυνατότητα και να τον καταπολεμήσει.

Μπορεί να προκληθεί από διάφορους λόγους και να μας χαλάσει όλη την ημέρα, να μην μας αφήσει να εκπληρώσουμε τις υποχρεώσεις μας και να μας ρίξει ακόμη και στο κρεβάτι για ύπνο, αγκαλιά με τα παυσίπονα. Ο πονοκέφαλος είναι «άτιμο πράγμα» για πολλούς και σίγουρα οι πιο βασικοί από τους λόγους που μας οδηγούν σε αυτόν έχουν να κάνουν με τα μάτια μας (η οθόνη του υπολογιστή που τα κουράζει όλη την ημέρα), με άγχη και εντάσεις (η πίεση στη δουλειά), με θορύβους (ο γείτονας που προσπαθεί να μάθει ντραμς), με την έλλειψη ύπνου, όμως ανάμεσα σε όλα αυτά μπορεί να βρούμε και τη διατροφή, η οποία παίζει πιο σημαντικό ρόλο από αυτόν που νομίζαμε εν προκειμένω.

Δεν είναι λίγοι αυτοί που έχουν εντοπίσει ποιες τροφές τους προκαλούν πονοκέφαλο και ποιες τους βοηθούν να τον καταπολεμήσουν, κάτι που μπορεί να κάνει οποιοσδήποτε πάσχει, αρκεί να κατανοήσει τον πόνο και να εντοπίσει τα συμπτώματα, τα αίτια και το είδος του πονοκεφάλου. Οι παρακάτω τροφές ίσως σας ανοίξουν το δρόμο για να δώσετε μια λύση στο πρόβλημά σας και να ζήσετε μια ζωή χωρίς... πόνο.

Οι «ύποπτες» τροφές

Παλαιωμένο τυρί: Μια από τις πιο συνηθισμένες, διατροφικές αιτίες πονοκεφάλου είναι και το ώριμο, παλαιωμένο τυρί, λόγω της ουσίας τυραμίνης που περιέχει, η οποία δημιουργείται καθώς διασπάται η πρωτεΐνη – κι όσο πιο παλιό το τυρί, τόσο περισσότερη τυραμίνη περιέχει. Αν έχετε διαπιστώσει ότι ο πονοκέφαλος παραμονεύει όποτε καταναλώνετε τέτοιου είδους τυριά, αποφύγετέ τα και παραμείνετε μακριά από το ροκφόρ, το μπρι, τη φέτα, το τσένταρ, την παρμεζάνα κ.λπ.

Αλκοόλ: Δυστυχώς, όσο κι αν σας φτιάχνει τη διάθεση αρχικά, το αλκοόλ υπάρχει περίπτωση να σας «ρίχνει» πολύ χειρότερα μετά, προκαλώντας σας πονοκέφαλο και μια πιθανή αιτία είναι τα θειώδη άλατα που χρησιμοποιούνται σαν συντηρητικά – αν και σήμερα οι ειδικοί κατέληξαν στ' ότι οι ουσίες αυτές είναι πιο πιθανό να οδηγήσουν σε αλλεργίες και άσθμα και λιγότερο σε πονοκέφαλο. Ακόμη, το αλκοόλ αυξάνει τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο και μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση, κάτι που αναπόφευκτα οδηγεί σε κεφαλαλγίες.

Πρόσθετες ουσίες και συντηρητικά: Υπάρχουν ουσίες, όπως το νιτρικό και νιτρώδες άλας νατρίου και το γλουταμινικό μονονάτριο (γνωστό και ως MSG), τις οποίες συναντάμε συχνά σε επεξεργασμένα κρέατα (ζαμπόν, λουκάνικα, μπέικον, κονσερβοποιημένα κρέατα) και σε σάλτσες σόγιας και έχουν συνδεθεί με τη συμπίεση των αιμοφόρων αγγείων, η οποία προκαλεί πονοκεφάλους σε ορισμένους ανθρώπους.

Μπανάνες: Τα γλυκά αυτά φρούτα περιέχουν επίσης τυραμίνη, αν και οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η περισσότερη βρίσκεται στη φλούδα κι όχι στο ίδιο το φρούτο. Αν και δεν υπάρχει επαρκής έρευνα που να στηρίζει το ότι οι μπανάνες προκαλούν πονοκεφάλους, αρκετοί ειδικοί συνιστούν να τις αποφεύγουν όσοι έχουν τάση για πόνους στο κεφάλι ή να τις καταναλώνουν αφαιρώντας τα κομμάτια από τη φλούδα που μένουν πάνω στο φρούτο. Το αβοκάντο, τα σύκα, οι σταφίδες, η παπάγια και τα δαμάσκηνα έχουν επίσης παρόμοια δράση όσον αφορά τις κεφαλαλγίες.

Φιστίκια: Όπως το τυρί και μερικά φρούτα, έτσι και κάποιοι ξηροί καρποί, όπως τα φιστίκια, περιέχουν επίσης τυραμίνη (σε μικρότερες, φυσικά, ποσότητες) σύμφωνα με το NPR.

Καφεΐνη: Η αλήθεια είναι ότι η επιστημονική κοινότητα δεν έχει ακόμη αποφανθεί για τη δράση της καφεΐνης σχετικά με τον πονοκέφαλο, αφού μπορεί να κάνει και καλό και κακό. Σε μικρές ποσότητες μπορεί να τον καταπραΰνει, ενώ προστίθεται

και σε διάφορα παυσίπονα φάρμακα, καθώς βοηθά τον οργανισμό να απορροφήσει γρηγορότερα το φάρμακο. Από την άλλη, αν είστε εξαρτημένοι από αυτή, είτε σε μορφή φαρμάκων είτε σε καφέ, αυξάνετε τις πιθανότητές σας για πρόκληση πονοκεφάλου όταν οι επιδράσεις της περνούν. Καλό είναι να μην ξεπερνάτε τα 200mg καφεΐνης την ημέρα και μην ξεχνάτε ότι τη λαμβάνετε και από άλλες πηγές, όπως το τσάι, τη σοκολάτα κ.λπ.

Οι τροφές κατά του πονοκεφάλου

Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα: Αν οι πονοκέφαλοι που σας ταλαιπωρούν προκαλούνται από φλεγμονή, η αύξηση των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στη διατροφή σας μπορεί να μειώσει τον πόνο. Τα ψάρια όπως ο σολομός και οι σαρδέλες, όπως επίσης και ο λιναρόσπορος, αποτελούν πολύ καλές πηγές των ευεργετικών αυτών λιπαρών.

Καρπούζι: Αν και δεν είναι ακόμη η εποχή του, το καρπούζι μπορεί να σας βοηθήσει με τις... καλοκαιρινές κεφαλαλγίες που προκαλούνται από αφυδάτωση, όταν βρισκόμαστε όλοι μέρα στον ήλιο και δεν καταναλώνουμε επαρκείς ποσότητες νερού. Το ίδιο το νερό, φυσικά, αποτελεί μια πολύ καλή λύση στο θέμα της ενυδάτωσης, αλλά εξίσου καλές επιλογές είναι και τα φρούτα και λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως το καρπούζι, η ντομάτα, το αγγούρι κ.λπ. Το νερό σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά περιέχει απαραίτητα μέταλλα για την ενυδάτωσή μας, όπως μαγνήσιο. Προτιμήστε τα!

Σπανάκι: Οι λόγοι για να... καταβροχθίσετε το αγαπημένο φαγητό του Ποπάι είναι πολλοί, αλλά ένας είναι ιδιαιτέρως σημαντικός για όσους ταλαιπωρούνται από πόνους στο κεφάλι: η ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) που βρίσκεται στο πράσινο αυτό λαχανικό (αλλά και σε άλλα παρόμοια λαχανικά) έχει βρεθεί πως συνδέεται με την εμπόδιση εμφάνισης ημικρανίας.

Πηγές: clickatlife.gr – fytokomia.gr