

## **Вопросы с которыми часто обращаются за консультацией?**

### **1. Можно ли избавиться от головной боли или хотя бы уменьшить ее интенсивность?**

ОТВЕТ:

Головная боль- очень распространенный симптом. Им страдает каждый второй человек. И он значительно ухудшает качество нашей жизни. А частое использование обезболивающих препаратов- не лучшее решение. они могут вызвать побочные эффекты и не решают проблему, так как причиной головной боли могут быть причины более глубинного характера, чем просто неврологический симптом, например, проявление психосоматики или физиологических нарушений в организме. В любом случае, любая боль- это нарушение баланса и это надо исправлять. Это сигнал нашего организма о том, что что- то идет не так. Поэтому очень важно научиться понимать и “слушать” свое тело. И в своей работе с клиентами мы прорабатываем и эти моменты.

Совсем от Головной боли избавиться нельзя, но можно уменьшить ее интенсивность и частоту. Грамотно скорректировав свой рацион питания можно помочь организму справиться с болью.

#### **10 основных продуктов и напитков STOP ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

1. Вода
2. Кофе
3. Миндаль
4. Зеленый чай
5. Арбуз
6. Тыквенные семечки
7. Картофель
8. Шпинат
9. Брокколи
10. Имбирь

Можно совместить в одном продукте и напитке полезные свойства сразу, например, зеленый чай с имбирем- релаксирующее, противовоспалительное и сосудорасширяющее действие. Чай нужно пить без сахара, так как сахар- быстрый углевод, который провоцирует резкий скачок и такое резкое падение уровня сахара в крови. А это может вызвать апатию, слабость и быть дополнительным триггером для головной боли.

**Продуктами - триггерами** могут быть:

Шоколад, копченые и острые продукты и специи, молочные продукты цитрусовые и кофе. Но для того, чтобы понять какой именно продукт спровоцировал головную боль необходимо в течении месяца отслеживать свое состояние, ведя специальный дневник питания.

