

سردردها، دردی واقعی هستند!

بخش عظیم از افراد- شاید یک نفر از ده نفر - که اکثریت آنان را زنان تشکیل می دهند، به سردرد دچارند.

افرادی که میگرن دارند بعضی از صفات آن را چنین شرح می دهند: دردی عمیق، موزی، سوزاننده و تپنده که در زمانی که انتظارش را ندارید به شما حمله می کند. درد از جمجمه آغاز و در پیشانی پخش می شود و در شقیقه رخنه می کند. احساس تلخی می کنید. درد ادامه می یابد و یا نورهای روشنی شروع به روشن و خاموش شدن در چشمانتان می کنند. این وضعیت، به هر شکلی که ظاهر شود، باعث معلولیت و ناتوانی می گردد، بویژه اگر تکرار آن بیشتر و بیشتر شود. واژه عمومی طبی برای تمام این دردها سفالاژیا cephalagia است که می توانند از گیرنده های درد در سرو گردن برخیزند. اگرچه علل بسار جدی برای سردرد مثل مننژیت حاد یا خونریزی مغزی و عللی با اهمیت کمتر مثل سینوزیت حاد یا مشکلات دندان وجود دارد، اکثریت افراد با سردردهای راجعه دارای اختلالی هستند که اگرچه ناراحت کننده است تأثیر اساسی در سلامت آنان ندارد. شایع ترین عامل برای سردردهای مزمن، یعنی سردردهای روزمره یا چندین بار در هفته در مدتی بیش از چند ماه و سال سردردهای عصبی است. افراد مبتلا از بندی سفت دور سر، و یا دردهای تپنده یا انفجاری شکایت دارند. از نظر بینایی مشکلی وجود ندارد و علایم سردرد اغلب همراه با استرس یا افسردگی است. متخصصان اعصاب معمولاً به وسیله حرف زدن با بیمار درباره علایم بیماری به تشخیص می رسند. آزمایش های خون و اسکن های مغزی تنها زمانی که موردی غیر معمول در پیشینه بیماری وجود داشته باشد به عمل آید.

میگرن، چنان که ریشه یونانی شناخته شده آن (hemikrania) اشاره دارد، اغلب فقط نیمی از سر را فرا می‌گیرد و شکلی از سردردهای راجعه است که از اختلالات بینایی و علائمی همچون استفراغ به همراه دارد. سردردها در دوره هایی برای چند ساعت و یا چند روز طول می‌کشند، دیگران غالباً ریشه فامیلی دارد و بیشتر به علت نخوردن غذا و یا خوردن غذای چون شراب قرمز، پنیر و نیز دوران قاعدگی بروز می‌کند.

این سردردها بسیار شایع است و اغلب با هم تداخل پیدا می‌کند همچنین مصرف زیاد مسکن‌ها ممکن است سردردهای روزمره ایجاد کند.

تمام سردردها مشابه نیستند

تا جایی که به پزشکان مربوط می‌شود، سردردها دردی واقعی هستند! شکلی که آن‌ها ظاهر می‌شوند، علت و عواملی که باعث ایجاد حملات درد می‌گردند، در هر فردی متفاوت است. با وجود این تفاوت، طبقه بندی‌های میگرن که در زیر ذکر می‌شوند اغلب به کار می‌روند:

میگرن‌های عمومی که بدون اعلام و یا دلیل مشخص بروز می‌کنند. درد تپنده و تیز است اغلب صبح زود آغاز و غالباً فقط در یک طرف پیشانی احساس می‌شود. کاهش پشت چشم‌ها و یا شقیقه‌ها را نیز در بر می‌گیرد و با حالت تهوع و گاهی حتی استفراغ، یبوست یا اسهال و سرگیجه همراه است. فرد مبتلا رنگ پریده و خسته است و به سختی می‌تواند برای شروع روز از جا برخیزد. در حدود هفتاد و دو درصد سردردهای میگرن در این طبقه بندی قرار می‌گیرند.

میگرن‌های کلاسیک که پیش از آغاز با اختلالات بینایی مثل نورهای فلاش زن، نقاط سیاه و یا درخشنده یا لکه‌های رنگی همراه است. گاهی حساسیت غیر طبیعی به صدا وجود دارد و بیمار به حالت تهوع دچار می‌شود و ممکن است استفراغ کند. به دنبال این علائم احساس خارش و سوزش در کف دست‌ها و یا دور دهان به وجود می‌آید. بیماران اغلب بی‌قرار هستند و ترجیح می‌دهند در اتاق تاریک دراز بکشند و سعی بکنند که بخوابند که باعث تسکین درد شود. این

سردردها اگرچه بسیار ناراحت کننده هستند با پیش آگاهی رخ می دهند که همین امر بیمار را قادر می سازد از وقوع سردرد پیشگیری کند.

عملکرد میگرن ناشناخته است ولی امکان دارد به علت تغییراتی که در فعالیت عصب trigeminal تری ژمینال رخ می دهد ، به وقوع بپیوندد. همچنین میزان ناقلان عصبی مثل سروتونی می تواند باعث گشادی عروق داخل و خارج جمجمه شده که نتیجه آن ایجاد سردرد است. در ضمن، عامل مهم ژنتیکی و یک سری از محرک های شناخته شده در افرادی که مستعد ابتلا به میگرن هستند نیز مؤثرند. اگر یکی از والدین شما مبتلا به میگرن باشند شما ۶۰٪ و اگر هر دوی آنان میگرن داشته باشند ۸۰٪ در معرض خطر گرفتار شدن به میگرن قرار دارید. البته عادلانه نیست؛ ولی این طور است. استعداد ابتلا به میگرن عموماً در دوران کودکی با بلوغ مشهود می گردد.

عوامل روانی مثل احساسات شدید یا استرس می توانند نقش جدی در بروز سردردها بازی کند و این چیزی است که افراد مبتلا آن را کاملاً درک می کنند. احساس بی قراری، خشم سرکوب شده و خستگی مفرط همگی می تواند در افراد مستعد باعث ایجاد سردرد شوند. دوره های هیجانات که حالات وابستگی در پی دارند نیز می توانند در افراد مستعد باعث بروز مشکلات گردند. **هورمون ها نیز ممکن است مقصر باشند.**

این واقعیت که زن ها بیش از مردها به سردرد دچار می شوند بدون شک به دلیل اختلافات هورمونی است. زندگی هورمونی مرد را می توان مانند حرکتی همواره رو به جلو در یک خط راست مجسم کرد، در حالی که در زنان این حرکت، به واسطه تکرارهای مداوم، امواج و سیکل های متعدد در نوسان هستند. بنابراین عوامل بسیار زیادی می توانند باعث عدم تعادل هورمونی شوند. میگرن ممکن است در حدود سنین بلوغ آغاز شود و با هر دو دوره قاعدگی تغییر کند و با مصرف قرص های ضدبارداری تشدید یابد. کم شدن میزان قند خون به علت نخوردن غذا می تواند باعث

ایجاد سردردهای شدید شود و این را نیز افراد مبتلا به خوبی می دانند، چنان که بعضی از موادی که

می خوریم، مثل شکلات، تخم مرغ، چربی و یا الکل نیز همین اثر را دارند. نخوردن صبحانه و خوردن یک ساندویچ پنیر و یا شکلات به عنوان ناهار نیز می تواند در افراد مستعد موجب شروع سردرد شود.

این واقعیت که عوامل مختلف فراوانی در شروع سردرد دخیل است جنبه مثبتی نیز دارد، چرا که این امر به آن معناست که روش زندگی متعدد یا درمان های طبیعی برای درمان سردرد وجود دارد. تغییرات رژیم غذایی طب گیاهی یا چین، ورزش، آب درمانی، ماساژ و روانکاو همگی راه هایی برای مقابله با این مشکل است و اگر هیچ کدام از آنها مؤثر نبود می توان از طب مدرن که راه های مؤثر نیز دارد استفاده کرد.

به هر حال، لازم است ابتدا شما دلیل وقوع درد و زمان آغاز آن را در خود بشناسید. زمانی که ماهیت مشکل را کاملاً درک کردید، می توانید آن را ساده تر مهار و درمان کنید.

نکات ۱ تا ۲۰

درد شروع و به طور منظم شدیدتر می شود و گاهی قطع نمی شود. سردرد چه چشمان شما، چه پشت سرتان، شقیقه و یا یک طرف سرتان را مورد حمله قرار دهد (میگردن های واقعی) می تواند تحمل ناپذیر بوده و زندگی اجتماعی و خانوادگی شما را تحت تأثیر قرار دهد.

زود به زود دچار سردرد نمی شوید، راه های ساده ای برای اجتناب از حملات درد و یا مقابله سریع با آن ها هنگام ابتلا وجود دارد.

از بیست راهنمایی که ذکر خواهد شد برای نحوه زندگی سالم و درآغاز رویارویی با مهمترین مسئله می توان استفاده کرد.

برآورد سردردتان

مطالب زیر را مطالعه کند و اگر به ندرت به این مشکلات دچارید A ، اگر اغلب از آن ها در عذابید B و اگر در تمام اوقات به آن ها مبتلا هستید C را علامت بنزید.

سردرد شما زمانی که ضرباهنگ زندگی تان عوض می شود، مثلاً در تعطیلات ، اتفاق می

افتد A/B/C

افراد دیگری در خانواده شما به سردرد دچارند A/B/C

شما در معرض زندگی پر از استرسی قرار دارید A/B/C

غذاهای خاصی باعث سردرد می شوند A/B/C

سردردتان ممکن است چندین روز ادامه داشته باشد A/B/C

وقتی می خوابید و وقتی بیدار می شوید احساس خستگی می کنید A/B/C

به مشکلات کمر دچارید A/B/C

الگوی منظم غذایی ندارید A/B/C

از محرک هایی مثل دخانیات، الکل یا قهوه استفاده می کنید A/B/C

حملات درد همیشه در زمان خاصی از روز آغاز می شود A/B/C

اگر شما بیشتر از همه A را علامت زده اید، راهنمایی های یک تا بیست برایتان بسیار مناسب خواهد بود.

اگر بیشتر B را علامت زده اید مستقیماً به نکات ۲۱ الی ۴۰ مراجعه کنید.

اگر بیشتر C را علامت زده اید، بی درنگ به نکات ۴۱ تا ۶۰ مراجعه کنید، زمان اقدام برای شما

فرا رسیده است.

نکته ۱

سردرد را شناسایی کنید- غذاهایی که باعث آن می شوند

گاهی سردردها به واسطه آنچه می‌خورید یا می‌آشامید به وجود می‌آیند: مثل شکلات یا تخم مرغ. این نحوه اعتراض بدن شما را در برابر چیزی است که به آن می‌دهید. به بدن خود گوش دهید و یا بپذیرید که درک کنید به شما چه می‌گوید. بدن شما بابت این کار از شما تشکر خواهد کرد.

عدم تحمل غذا

در حدود بیست درصد از سردردها به علت خوردن و آشامیدن غذاهایی مانند شکلات، پنیر و دیگر فرآورده های لبنی، شراب و انواع دیگر الکل، کافئین، غذاهای تخمیری مثل ترشی، مرکبات و گاهی اوقات به وسیله دیگر غذاهایی که معمولاً بی ضرر هستند ایجاد می‌شوند. اگر چه هنوز از نظر علمی ثابت نشده است، عدم تحمل غذای ورودی است که بسیاری از افراد مبتلا به سردرد با آن آشنا هستند. اگر می‌دانید که چه غذاهایی باعث بروز سردرد می‌شوند راه حل مبارزه بسیار ساده است: از خوردن آن غذاها اجتناب کنید. اگر نه، از واکنش های خود در برابر غذاها به مدت چند هفته فهرستی دقیق تهیه کنید، شاید به وسیله این بتوانید غذاهایی را که باعث بروز سردردتان می‌شوند شناسایی کنید.

به دنبال فرآوردهای غذایی عامل سردرد

اگر در رژیم غذایی تان به ماده ای که باعث ایجاد سردرد شما می‌شود شک دارید، دست کم به مدت یک ماه به طور کلی از مصرف آن اجتناب کنید. به این طریق می‌توانید تشخیص دهید آیا شک شما صحیح است یا خیر. اگر به چیز خاصی شک ندارید، یک دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید و در یک ستون هر چیزی را که خورده یا نوشیده‌اید بنویسید و در ستون دیگر هر چیزی را که مربوط به حملات سردرد می‌شود مثل زمان و شدت آن را. شما قادر خواهید بود به سادگی هر ارتباطی را شناسایی کنید و سپس یافته های خود را برای بار دوم مورد آزمایش قرار دهید. هر

بار تنها یک غذا را از رژیم غذایی خود حذف کنید. این تنها راهی است که می توانید تأثیر هر کدام از مواد غذایی را مورد بررسی قرار دهید.

••• آیا می دانستید:

< بعضی از افراد حساسیت خاصی به مونوسدیم گلاتاما (MSG) monosodium glutamate دارند. این ماده در بسیاری از غذاهایی ژاپنی و چینی که به عنوان افزایش دهنده طعم و مزه به کار می رود، یافته می شود.

این امر به آن معناست که این ماده مانند نمک در آشپزی غربی برای افزایش مزه غذا به کار می رود. این ماده می تواند باعث ایجاد حملات میگرن در بعضی افراد شود. اگر شما یکی از این افراد هستید به رستوران های چینی و ژاپنی نروید و هنگام خرید و مواد غذایی به برجسب های مواد دقت کنید. کارخانه های مواد غذایی اغلب از MSG به عنوان ادویه در غذاهای از پیش آماده شده استفاده می کنند.

* نکات کلیدی :

* غذاها و آشامیدنی های خاص را به دقت آزمایش کنید. شکلات، پنیر، محصولات لبنی، شراب، الکل، مرکبات و گوشت های فرآورده شده از این قبیل هستند.

* از خوردن هر چیزی که از بی ضرر بودن آن ها مطمئن نیستید اجتناب کنید.

* برای آزمون اینکه آیا سردردتان به واسطه مواد غذایی که می خورید یا می آشامید ایجاد می شود، یک دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید.

نکته ۲

روش خوردن خود را تغییر دهید

از می خواهید از شر سردردها رها شوید، زمان آن رسیده که آنچه را می خورید عوض کنید. بیاموزید که غذاهایی متنوع تر، تازه تر و سالم تر بخورید و همچنین از نخوردن وعده های غذایی

اجتناب ورزید و به طور منظم غذا بخورید. به این ترتیب کمتر احساس خستگی و استرس می کنید و مهم تر از آن، کمتر در معرض سردرد قرار می گیرید.

تنوع و تازگی غذاها کلید اصلی است

برای حفظ سلامت به همراه انرژی و توان جسمی و روانی، لازم است که به طور سالم و بهداشتی غذا بخورید. سردردها اغلب به واسطه فشارهای عصبی ناشی از خستگی و استرس آغاز و شدیدتر می شوند. اگر بدن شما فاقد ویتامین و املاح معدنی باشد نمی تواند با این فشارهای عصبی به خوبی مقابله کند. رژیم غذایی متعادل ممکن است اثر مستقیم روی سردردها نداشته باشد؛ ولی همیشه بهترین کار اطمینان داشتن از این است که همه کارت ها به سود شماست. زمان آن فرا رسیده که به موارد پایه های دقت کنید و آنچه را می خورید تغییر دهید. قوانین اساسی برای غذا خوردن بهداشتی و سالم ساده است: تازگی و تنوع غذاها. حتی اگر شما نمی توانید بعضی از غذاها را بخورید، باز طیف وسیعی هنوز در دسترس شما قرار دارد سعی کنید غذاهایی با کیفیت خوب، ترجیحاً غیر شیمیایی، بخورید.

اندکی از همه چیز

- نخست، میوه و سبزی (حداقل سه سهم در غذا) آن ها ویتامین و املاح معدنی به همراه آب قند و فیبر دارند. نصف مقدار مصرف شما باید به صورت خام باشد چرا که بعضی از ویتامین های لازم به هنگام پختن از بین می روند.
- سپس غلات: آن ها انرژی و پنیر را فراهم می آورند و از احساس گرسنگی شما جلوگیری می کنند.
- پروتئین ها را فراموش نکنید: گوشت لخت، ماهی و تخم مرغ (برای افرادی که می توانند آن ها به خوبی هضم کنند) برای ساختن ماهیچه ها لازم هستند.

- چربی ها: این چربی ها بایستی از چربی های گیاهی و ترجیحاً نپخته باشند (ص ۲۶مراجعه شود).

- در نهایت، از قند سفید اجتناب کنید(ص ۱۹مراجعه شود).

••• آیا می دانستید:

< اگر نگران محاسبه مقدار صحیح هستید فقط کافی است قانون ۴-۲-۱ را اجرا کنید. به یاد داشته باشید که میزان خوردن روزانه شما شامل چهار قسمت کربوهیدرات (غلات، میوه و سبزی) دو قسمت پروتئین (گوشت، ماهی ، تخم مرغ) و یک قسمت لیپیدها (چربی ها) است. < از عوامل مخفی مثل چربی گوشت و قند در شیرینی ها و نوشابه ها غافل نباشند.

*نکات کلیدی

*غذا خوردن سالم و بهداشتی به معنای انرژی جسمی و روانی بیشتر است. اگر شما کمتر احساس خستگی کنید، استرس کمتر و در نتیجه سردرد کمتری خواهید داشت.

* از هر چیزی کمی بخورید؛ ولی نه بیش از آن. مطمئن شوید که غذایان تازه متنوع و با کیفیت خوب است. غذاهای غیر شیمیایی را فراموش نکنید.

نکته ۳

از قند سفید اجتناب کنید

بعضی سردردها زمانی که بدن رویارویی با قند مشکل دارد عارض می شوند. پایین افتادن یکباره میزان قند خون علت شایعی برای بروز سردرد است. انتخاب قندهای خوب و اجتناب از قند های بد را یاد بگیرید. دشمن اصلی قند سفید است.

قند های سریع – آرام آزاد شونده

چند نوع مختلف قند وجود دارد و بعضی از آن ها (کربوهیدرات پیچیده) از زنجیره های دراز مولکول های قند متصل به هم ساخته شده اند، در حالی که انواع دیگر (قند های ساده) تنها از

دو مولکول قند ساخته می شوند. قندهای نوع اول که به نام قندهای آرام آزاد شونده (Sluw-release) نیز شناخته می شوند، لازم است پیش از وارد شده به جریان خون در معده شکسته شوند. نوع دوم یا قندهای آزاد شونده سریع تر وارد جریان خون می شوند. پس قند به وسیله خون در میان سلول های بدن تقسیم می شود. انسولین که به وسیله پانکراس تولید می شود، میزان قند خون را تنظیم می کند. اگر پانکراس به مقدار مورد نیاز بدن انسولین تولید نکند، میزان قند خون بالا خواهد رفت و این اتفاقی است که در دیابت می افتد. و مقدار زیاد انسولین باعث کاهش زیاد قند خون می شود که به بیماری کم قند خونی (hypoglycaemia) می انجامد.

قندهای پیچیده در غذاهای مثل غلات پاستا و نان یافت می شوند. میوه ها (فراکتوز) و تولیدات پالایش شده مثل شکلات ، مربا، شیرینی ها و نوشابه های گازدار و البته قند سفید (گلوکز) همگی سرچشمه قندهای ساده هستند.

بسیار زیاد یا بسیار کم

هنگامی که گلوکز ساده به جریان خون وارد می شود (هایپرگلیسمی hypoglycaemia)، بدن از پانکراس می خواهد مقدار زیادی انسولین ترشح کند تا گلوکز بتواند در کبد، ماهیچه ها و چربی ذخیره شود. پانکراس جواب می دهد و میزان قند خون پایین می افتد. با این همه، این کاهش آن قدر سریع در بعضی افراد رخ می دهد که میزان قند خون آنان به شدت پایین می آید. این هایپرگلیسمی است که باعث احساس خستگی، سرگیجه و بالاتر از همه سردرد می شود. راه حل فوری خوردن یک حبه قند سفید است. این امر در مدت کوتاه کارساز است؛ ولی در نهایت وضعیت بدتر می شود. افرادی که مستعد کم خونی (هایپرگلیسمی) هستند باید از مصرف قند تصفیه شده برای کنترل میزان قند خون کم دست بکشند. این امر باید به تدریج با جایگزینی قندهای سریع آزاد شونده یا میوه ها و مصرف منظم قندهای آرام آزاد شونده صورت پذیرد.

••• آیا می دانستید:

< قند سفید تنها غذایی است که می تواند بدون کوچکترین خطر از نظر رساندن مواد لازم برای بدن، آن را کنار گذاشت.

< معلوم شده است که قند سفید نه تنها هنگام پالایش مقدار زیادی از مواد مغذی خود را از دست می دهد، بلکه بدن برای جذب و استفاده از آن باید از ذخایر مواد غذایی خود استفاده کند.

< قند سفید نه تنها مواد لازم را به بدن نمی رساند، بلکه مقداری از مواد غذایی لازم را که به وسیله دیگر غذاها به بدن رسیده نیز مصرف می کند.

* نکات کلیدی

* قندها دو نوع سریع آزاد شونده و آرام شونده دارند.

* قندهای سریع آزاد شونده گاهی باعث ایجاد کم خونی می شوند که به سردرد می انجامد.

* بالاتر از همه، از مصرف قندهای سفید، عسل، کیک و بیسکویت ها، شیرینی ها و شکلات اجتناب کنید.

نکته ۴

خوب بخورید، احساس بهتر داشته باشید

بدن ما، برای عملکرد، نیاز به انرژی دارد: به بیان دیگر، نیاز به قند دارد. برای اجتناب از کاهش قند خون و سردردی که از آن به وجود می آید، بدون آنکه بدن خود را از مواد لازم محروم سازید، از غلات سبوس دار استفاده کنید.

نان، پاستا و برنج

رژیم های لاغری باید پاسخگوی بسیاری از مشکلات باشند. ما، برای کم کردن کالری تشویق می شویم که خوردن غذاهای لازم مثل نان، پاستا، برنج - یعنی دقیقاً همان چیزهایی که افراد مبتلا به سردرد را قادر سازنده طور جدی خطر مصرف قند سفید را کنار بگذارند، متوقف کنیم. این

غذاها باید تا حد امکان به صورت پالایش نشده به مصرف برسند. تصفیه کردن قند باعث از بین رفتن مواد غذایی اساسی در آن می شود و متابولیسم قند را سرعت می بخشد. همه قندهای سریع رها شونده ای را که مصرف می کنید رفته رفته با قندهای آرام رها شونده جایگزین کنید.

در طول روز

صبحانه: از خوردن همه قندهای سفید اجتناب کنید؛ به جای آن غلات سبوس دار بخورید. به جای آشامیدن نوشیدنی های شیرین شده، نان یا غلات سبوس دار مصرف کنید. نهار: سعی کنید مقداری پاستا، برنج یا سیب زمینی و یا دست کم یک تکه نان سبوس دار بخورید.

وقت چای: از همه غذاهای قند دار، به جز میوه ها، اجتناب کنید.

عصرانه: یک قسمت پاستا، برنج یا سبزی حاوی قند (مثل هویج، لوبیا و یا شلغم) میل کنید.

شب هنگام: از خوردن همه تنقلات حاوی قند مقابل تلویزیون خودداری کنید!

••• آیا می دانستید:

< سرعتی که کربوهیدرات ها با آن وارد جریان خون می شوند (glycaemic index) نامیده می شود.

< از غذاهایی باشاخص گلیسمیک بالا باد خودداری شود و به جای آنها غذاهایی با شاخص گلیسمیک پایین به مصرف برسانید.

< به عنوان مثال برای گروه اول می توان از عسل، قند سفید، انواع شیرینی و شکلات و برای گروه دوم دانه های خشک (بادام، گردو و فندق) بنشن ها (انواع لوبیا و عدس) و غلات (ارزن، جو دوسر، ذرت، پاستا و نان) می توان نام برد. طیف وسیعی برای انتخاب کردن وجود دارد.

نکته ۵

سیگار را برای همیشه ترک کنید

کاری بدیهی است؛ ولی هر کسی آن را انجام نمی دهد. سیگار علاوه بر دیگر آسیب های که به بدن وارد می کند، اغلب اوقات باعث سردرد نیز می شود. بنابراین ، اگر تا امروز سیگار را ترک نکرده اید، بی درنگ این کار را انجام دهید.

سیگار کشیدن سبب افزایش سردرد می شود

هنگامی که سردرد شدیدی دارید، تنها بوی سیگار کافی است شما را مخالف فکر سیگار کشیدن کند.

برای بعضی افراد همین کافی است، ولی سیگاری های عادت کرده به محض رفع سردرد دوباره کشیدن سیگار را شروع می کنند. آنان مرتکب اشتباه برگی می شوند، چرا که سیگار می تواند باعث ایجاد سردرد گردد. مواد متعددی بویژه نیکوتین در توتون وجود دارد که می تواند باعث بروز حملات درد شود.

هر روشی چیزی برای ارائه کردن دارد

اگر تصمیم به ترک سیگار گرفته اید در گرفتن کمک تردید نکنند.

با دکتر دارو ساز خود مشورت کنید. طیف وسیعی از تولیدات برای کمک به شما در ترک سیگار وجود دارد از قبیل برچسب ها و آدامس های جویدنی نیکوتین.

البته آن ها معجزه نمی کنند؛ ولی ممکن است در روزهای اول ترک به شما در ادامه این کار یاری رسانند.

اگر از ترک بلافاصله سیگار نگران هستید گروه ها و برنامه های حمایتگر نیز می توانند به شما کمک کنند.

حمایت روانی ممکن است گاهی بای کشف دلایل مخفی عادت کشیدن سیگار لازم باشد.

فراموش نکنید در درمان های طبیعی مثل طب سوزنی، آرکولو، هومیوپاتی، سوفرولوژی و حتی

هیپنوتیزم ممکن است در این امر به شما کمک کنند.

••• آیا می دانستید:

< هنگام ترک سیگار مراقب اضافه وزن خود باشید. افراد سیگاری تمایل دارند لذت دهانی کشیدن سیگار با خوردن مداوم تنقلات جایگزین کنند.

< برای اجتناب از این امر فعالیت های دیگری مثل شروع کردن یک ورزش، یادگیری نقاشی و یا نواختن وسیله موسیقی را برنامه ریزی کنید.

< ترک سیگار کار ساده ای نیست، بویژه اگر سالیان مدید به این عادت ادامه داده باشید. برای این کار به اراده و پشتکار نیاز دارید.

* نکات کلیدی

* مواد متعددی در توتون، از جمله نیکوتین، با تنگ کردن رگ های خونی باعث تحریک و سردرد می گردند.

* سعی نکنید به تنهایی سیگار را ترک کنید، بلکه کمک و یا اندرزه های دیگران را در این مورد به کار گیرید.

* برای جلوگیری از افزایش وزن به دنبال راه های دیگری برای پر کردن زمان میان وعده های غذایی باشید.

نکته ۶

اسیدهای چرب غذای فکر هستند

مغز، برای عملکرد خوب، به چربی نیاز دارد. اگر از این مواد غذایی اساسی محروم شود به درستی کار نمی کند. برای اطمینان داشتن از اینکه مغز شما در وضعیتی مطلوب است، یاد بگیرید چیزهایی را که نیاز دارد به آن برسانید.

سلول های مغز عاشق چربی هستند

هنگامی که پای اجتناب از سردرد به میان می آید، نباید هیچ چیز را به بخت و اقبال واگذارید. اگر از مغز خود خوب مواظبت کنید، زندگی مشکلات کمتری خواهد داشت. مغز مقدار زیادی اسیدهای چرب اساسی را جذب می کند. این مواد مغذی که در چربی های رژیم غذایی قرار دارند، مواد اصلی پوسته عصبی هستند. هنگامی که به سلول های مغز مقدار کافی از آن ها نرسد این سلول ها سفت می شوند و پیام ها را با دشواری منتقل می کنند. برای بهبود حافظه و تمرکز، و همزمان، کاهش استرس و خستگی روحی که به سردرد منجر می شود، لازم بدون توجه به تبلیغات امروزی ، مقدار کافی چربی خورده شود.

••• ولی نه به هر نوع چربی!

چربی موجود در رژیم غذایی همگی یکسان نیستند. برعکس. روغن های حیوانی (کره ، پنیرهای پر چرب و نیز گوشت های چرب و محصولات گوشتی) مقداری زیادی اسیدهای چرب اشباع شده دارند که میزان کلسترول را بالا می برند، در حالی که ماهی و روغن گیاهی حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده ساده ا مکمل هستند که پوسته سلول ها را بدون بستن شریان ها تغذیه می کنند.

- میزان مصرف گوشت های چرب (استیک دنده، خوک، بره و غیره) را کاهش دهید.
- به جای آن ها از گوشت ماکیان و بویژه ماهی که چربی تر است استفاده کنید.
- کره را با روغن های گیاهی (زیتون، ذرت، دانه انگور) جایگزین کنید که می توانید از هر کدام، برای لذت بردن از طعم متفاوت آن ها و بهره بردن از مواد سازنده گوناگونشان به تناوب استفاده کنید.
- بهترین کار این است که چون اسیدهای چرب اساسی شکننده هستند و هنگام داغ شدن تعدادی از مواد مفید خود را از دست می دهند این روغن ها را داغ نکنید.

*نکات کلیدی

*مغز به چربی های خاصی برای عملکرد درست نیازمند است.

*از روغن های حیوانی (کره، گوشت قرمز، خوک و بره) اجتناب کنید و به جای آن ها گوشت ماکیان و ماهی و نیز روغن های گیاهی خام را به مصرف برسانید.

*همچنین می توانید به طور منظم از انواع مکمل های غذایی روغن ماهی ، گل گاوزبان و روغن گل پامچال به صورت کپسول استفاده کنید.

نکته ۷

با خاک رس پاکسازی کنید

گاهی اوقات سردرد ها به واسطه انباشته شدن مواد سمی در بدن به وجود می آیند این امر زمانی اتفاق می افتد که بدن قادر به رها شدن از مواد زاید به سرعت و به صورت کامل نیست. خاک رس می تواند در این پاکسازی درونی به شما کمک کند.

بازگشت به خاک

مانند هر ماشین دیگری ، بدن برای کارکردن به انرژی نیاز دارد: آن را می سوزاند و مواد زاید تولید می کند. کبد ، کلیه ها و ریه ها و پوست به عنوان اندام دفع مواد زاید است؛ ولی گاهی بواسطه انجام دادن کار زیاد مستهلک می شوند. و وقتی شما غذا می خورید، دچار استرس می شوید و یا کم ورزش می کنید بر مشکلات آن اندام ها می افزایید، در نتیجه بدن مملو از مواد زاید می شود. بنابراین خسته می شوید، بد می خوابید، احساس خستگی مفرط می کنید و به سردرد دچار می شوید. گل رس هزاران سال است که برای پاکسازی درونی بدن به کار می رود. این خاک قدرت جذب بسیار بالایی دارد، بنابراین مواد زاید را در خود می کشد و آن ها را از بین می برد. گل رس قرمز سفید و یا سبز همگی اثرهای درمانی دارند.

گل رس در حالت مایع بیشترین تأثیر را دارد. به مدت دو یا سه هفته هر شب یک قاشق غذا خوری پودر گل رس را در یک لیوان آب خالص بریزید (ترجیحاً آب چشمه حاوی مواد معدنی کم). بگذارید در طول شب خیس بخورد. صبح روز بعد بدون آنکه محتویات لیوان را به هم بزنید، آن

را بنوشید، ته نشین گل رس را که در طول شب رسوب کرده است باقی بگذارید. اگر می توانید، پیش از آشامیدن محتویات لیوان را کاملاً هم بزنید. ایم روش بسیار مؤثر است؛ ولی بعضی افراد قدرت تحمل طعم آن را ندارند.

می توان این درمان را دست کم هر سه ماه یک بار تکرار کرد تا بدن از مواد سمی کاملاً پاکسازی و در نتیجه باعث از بین رفتن سردرد شود، در حالی که ذخایر مواد معدنی بدن را نیز افزایش می دهد. اگر شما در حال استفاده مرتب از داروی تجویز شده استفاده می کنید با پزشک یا دکتر دارو ساز مشورت کنید تا مطمئن شوید گل رس مانع جذب آن از معده نمی گردد .
هشدار: هرگز از وسایل فلزی استفاده نکنید(از قاشق های چربی یا پلاستیکی استفاده کنید).

••• آیا می دانستید:

< اگر فکر نوشیدن گل رس محلول در آب برای تان ناراحت کننده است، پودر گل رس را با کمی آب مخلوط کنید تا تشکیل خمیر بدهد. چهار عدد از این گلوله های گل رس را به همراه یک لیوان آب، درست مثل دیگر قرص ها، بخورید.

* نکات کلیدی

* تجمع مواد سمی در بدن گاهی می تواند باعث ایجاد سردرد شود.

* برای کمک به پاکسازی و از بین بردن سموم بدن به طور منظم یک دوره از گل رس به حالت مایع استفاده کنید.

* اگر طعم این محلول برای تان ناگوار است ، گلوله های کوچکی از گل رس بسازید و مثل قرص های دیگر آن ها را میل کنید.

نکته ۸

وعده های غذایی تان مرتب باشد.

بدن ضرباهنگ ویژه خود را برای خوابیدن، بیدار شدن، خوردن و غیره دارد. اوقات خاص بهتر از دیگر وقت ها برای عملکرد این کارها است.

شب یا روز؟

بدن باید کارهای بسیار زیادی انجام دهد و برای انجام دادن توفیق آمیز این کارها لازم است سازماندهی شود. برای مثال، برای تولید هورمون ها، اسیدهای معده ای و ناقل های عصبی (neure transmlter) زمان های بهینه در طول روز یا در عرض شب وجود دارد. البته اگر شما از بدن خود بخواهید در زمانی که به آن عادت ندارد مواد سازنده خاصی را تولید کند، این کار را خواهد کرد؛ ولی مواد تولید شده در مقدار کمتر و در مدت زمان بیشتری به دست می آیند.

وعده های صرف غذای معمول خود را حفظ کنید

بدن شما در این حالت بهتر برای شما کار خواهد کرد. نخوردن غذا در وعده های غذایی معمول ممکن است باعث پایین آمدن میزان قند خون شود و در نتیجه آمادگی بیشتری برای سردرد ایجاد کند. غذاهای چرب، الکل و قهوه به همراه دیر غذا خوردن باعث اختلال گوارشی می شوند و نیز شانس بروز سردرد را افزایش می دهند.

برای اجتناب از این خطر، به بدن خود گوش کنید. بکوشید به آنچه می گوید عمل کنید و زمان مصرف وعده های غذا را تغییر ندهید.

••• آیا می دانستید:

< بعضی از افراد برنامه روزانه خود را تغییر می دهند. بدن آنان سعی فراوانی در تطبیق دادن به کار می برد و سپس بازگشت به وضعیتی عادی را دشوار می یابد. با تغییر ناگهانی از ضرباهنگ به ضرباهنگ دیگر در تعطیلات آخر هفته و یا تعطیلات سالیانه بدون ضرورت به بدن خود فشار نیاورید.

***نکات کلیدی**

*بدن شما ضرباهنگ های ویژه خود را دارد و اگر آنها را نقش برآب کنید ممکن است واکنش آنها ایجاد سردرد و غیره باشد.

*سعی کنید برنامه روزانه ای را که بیشتر مناسب بدنتان است به کار بگیرید.

نکته ۹

هیچ وعده غذایی را از دست ندهید

نخوردن غذا به مدت بیش از یک روز ناراحتی گوناگون، شامل سردرد ها را ، ایجاد می کند. بدن ، بدون غذا ، نحوه عملکرد خود را تغییر می دهد . اگر ناشتا روزه نباشید در معرض این خطر قرار نمی گیرید.

کار کردن بدن آهسته است

هنگامی که بدن مجبور می شود بدون غذا بماند ، شروع می کند به استفاده از موادی که در دسترس است. این مواد اغلب گلیکوژن (glycogen) موجود در کبد است که به قند تبدیل و در جریان خون رها می شود. سپس بدن به حرکت آهسته می پردازد و از ذخایر موجود استفاده می کند ، یعنی کاری که بسیار لازم و در حالت طبیعی بی ضرر است ؛ این امر در بعضی از افراد موجب بروز سردرد می شود.

بدن خود را گرسنه نگه ندارید

نگذارید بدنتان بدون مواد غذایی که به آن نیاز دارد بماند. اگر شما مستعد سردرد هستید، روزه گرفتن برای تان مناسب نیست . به طور منظم غذا بخورید و اگر مجبورید یک وعده غذایی را حذف کنید ، خوراکی با خود داشته باشید.

••• آیا می دانستید:

< نخوردن یک وعده غذا می تواند باعث ایجاد سردرد شود. این امر به دلیل پایین آمدن گلوکز که سرچشمه تأمین اصلی انرژی برای اکثر سلول های بدن است، رخ دهد بعضی سلول ها (برای

مثال، سلول های مغز و سلول های گلبول قرمز) از نظر تأمین انرژی کاملاً به گلوکز خون وابسته اند.

* نکات کلیدی

- * هنگامی که به بدن غذا نمی‌رسد، ممکن است قند خون پایین بیاید.
- * پایین آمدن میزان قند خون می تواند باعث ایجاد سردرد شود.
- * برای اجتناب از این امر، وعده های غذایی را از دست ندهید و رژیم روزه مانند نگیرید.

نکته ۱۰

بدن خود را مملو از فیبر کنید

بعضی از افراد وقتی که دچار یبوست می شوند، سردرد می گیرند. برای حل این مشکل از خوردن مقدار مناسب و صحیح غذا اطمینان حاصل کنید.

هضم نشدنی ولی اجتناب ناپذیر

وقتی ما غذاهای گیاهی و محصولات آن ها را صرف می کنیم ، بیشتر آنچه خورده ایم هضم می شود و در بدن می شود؛ ولی مقداری از آن که فیبر است هضم نمی شود. با این همه، منافع زیادی دارد چرا که بر غلظت و اندازه مدفوع تأثیر می گذارد. کمبود فیبر به قدری مؤثر است که در این حال رسیدن مواد زاید از دستگاه گوارشی به کولون به مقدار کافی نخواهد بود. در این صورت مدفوع خشک و دفع آن مشکل است که به یبوست می انجامد . و می تواند در بعضی از افراد باعث ایجاد سردرد شود.

مهم تر از این آن است که فیبر آب و چربی اضافی بدن را جذب می کند. اضافه کردن فیبر به غذای بسیار پر کالری می تواند از کم کاری روده های شما جلوگیری کند.

۴۰ گرم در روز

سعی کنید فیبر به مقدار کافی ، در حدود ۴۰ گرم در روز ، مصرف کنید. غذاهایی که در پایین ذکر می شوند بالاترین مقدار فیبر را دارند:

سبزی های غلاف دار: دانه سویا ، لوبیا، نخود و باقلا (۱۷ گرم در هر صد گرم)

غلات سبوس دار: نان غلات سبوس دار، ارزن، گندم سیاه، چاودار(۱۰ گرم در هر صد گرم)

میوه های خشک شده: خرما، آلو و گوجه برقانی، زردآلوی خشک شده ، انجیر خشک شده و

کشمش (۱۰گرم در هر صد گرم)

زیتون و خشکبار: مثل بادام زمینی ، پسته ، بادام و فندق(۸ گرم در هر صد گرم)

••• آیا می دانستید:

< اگر فیبر به مقدار کم می خورید ، رژیم غذایی خود را به طور ناگهانی تغییر ندهید، در غیر این صورت ممکن است به دستگاه گوارشی بدن خود آسیب بزنید.

< فیبر را به تدریج به غذای خود اضافه کنید . مصرف روزانه خود را یک هفته به مقدار ده گرم ، سپس در هفته بعدی ده گرم افزایش دهید. این کار را تا زمانی که مقدار قابل قبولی فیبر میل کنید(۴۰ گرم در روز) ادامه دهید.

< بهتر است که افزایش مقدار مصرف فیبر با خوردن فیبر به شکل قرص نباشد، چرا که برعکس فیبرهای موجود در رژیم غذایی ، این امر باعث ناراحتی دستگاه گوارشی می شود.

*نکات کلیدی

* بعضی از افراد به محض این که روده هایشان کم کار می شود، سردرد می گیرند.

* برای اجتناب از یبوست لازم است به مقدار کافی فیبر در رژیم غذایی گنجانده شود.

* فیبر در غلات سبوس دار، سبزی های غلافدار، میوه های خشک شده و خشکبار یافت می شود.

نکته ۱۱

از باکتری های درون بدنتان مراقبت کنید

اگر می‌خواهید دستگاه گوارشی بدن تان خوب کار کند لازم است از آن مراقبت کنید. باکتری‌های موجود در روده‌ها، تا جایی که با آن‌ها رفتار درستی داشته باشید، کار، خوبی انجام می‌دهند. نحوه نگهداری خوب از آن‌ها را یاد بگیرید، بویژه اگر مستعد ابتلا به سردرد ناشی از سوء هاضمه هستید.

باکتری‌های روده شکننده هستند شکم انسان میلیاردها باکتری دارد که در هضم غذا کمک می‌کنند. آن‌ها در مسیر گوارش دوباره سازی می‌شوند، ازدیاد می‌یابند و نسوج غذا را می‌شکنند. به هر حال، مانند هر اورگانیزم زنده‌ای آن‌ها نیز حساس و شکننده‌اند. استرس بیش از حد، مصرف یک دوره آنتی‌بیوتیک با رژیم نامتعادل می‌تواند آن‌ها را بی‌اندازه کاهش دهد. هضم ناقص و نارضا، مثل یبوست، می‌تواند در صورت مستعد بودن مشخص به سردرد منجر شود.

ماست بخورید

برای اجتناب از چنین مشکلاتی از باکتری‌های بدن تان همچون مهمان عزیزی پذیرایی کنید. روزانه یک یا دو لیوان ماست بخورید. در ماست باکتری‌هایی وجود دارد که برای هضم غذا مفید است. ماست شیری است که به واسطه باکتری‌های اسید فورمینگ مشابه غلظت کاستارد غلیظ شده است و باکتری‌ها شروع به شکستن مولکول‌های پروتئین و تبدیل آن‌ها به اسید لاکتیک کرده و با این کار جذب آن‌ها به وسیله بدن آسان‌تر کرده‌اند.

- رویه ماست یا پنیر اب را (مایع بی‌رنگی که گاهی در بالای ماست جمع می‌شود) دور نریزید، زیرا مواد گوناگونی دارد که برای روده‌ها بسیار مفید است.
- هر چه ماست تازه‌تر باشد باکتری‌های بادوام‌تری دارد، بنابراین همیشه از تازه بودن ماست تا حد امکان مطمئن باشید. می‌توانید خرید یک ماست تازه را در نظر بگیرید تا بتوانید ماست تازه با قیمتی معقول‌تر از قیمت بازاری آن در دسترس داشته باشید.

• در محصولات کارخانه ای که از پروبیوتیک ها (probiotic) در آن ها استفاده می شود و نیز نوشیدنی های لبنی کوچک که امروزه در اکثر مغازه ها یافت می شود، سیستم با کتری اسیدلاکتیک که کار مفید باکتری های موجود در شکم را حمایت می کند، غنی سازی شده است.

••• آیا می دانستید:

< آب پنیر (whey) به شکل مایع، پودر یا حبه ای در مغازه های غذایی بهداشتی در دسترس است.

< آب پنیر حاوی مواد مغذی است که تمام بدن، بویژه دستگاه گوارش را قادر می سازد کارکرد درست داشته باشند.

< یک دوره درمان با آب پنیر سه هفته طول می کشد و می توان آن را هر سه ماه یکبار تکرار کرد.

*نکات کلیدی

* اگر از باکتری های موجود در روده به خوبی مراقبت به عمل آید، کارکرد روده ها خوب خواهد بود.

* برای کمک به دستگاه گوارشی روزانه یک یا دو لیوان ماست میل کنید.

* آب پنیر و ماست را دور نریزید، باکتری ها عاشق آن هستند.

نکته ۱۲

عضلات خود را شل کنید

برای اجتناب از بروز درد لازم است شل کردن بدن و ول کردن عضلات را یاد بگیرید. راه های

گوناگونی برای این کار وجود دارد، از جمله روشی به نام یوتونیا (eutonia) که گردا الکساندر

(Gerda Alexander) آن را در دهه ۱۹۵۰ بنیان گذاشت و توسعه داد.

فرضیه

معنی کلمه «یوتونیا» فشارهای هماهنگ است. هدف از انجام دادن این روش کمک به شما دریافتن مقدار مناسب فشار برای هر کدام از حرکات بدنی است. گردا الکساندر، موسیقیدان و کارگردان آلمانی، از هفده سالگی به مشکلات جسمی که حرکات او را محدود می کرد، دچار بود. بنابراین راه های گوناگونی را برای ذخیره انرژی آزمود تا بتواند به بدن خود، با وجود مشکلاتش، تا جایی که امکان داشت انرژی برساند.

به اجرا در آوردن

در طول جلسات اولیه یاد خواهید گرفت که متوجه بدن خود باشید و تمام احساسات آن را کشف کنید. برای مثال، بدون حرکت دراز می کشید و به تدریج سعی می کنید به طور کامل آگاه شوید که بازوی راستتان زمین را لمس می کند، خون در رگ هاتان جریان دارد و تاندون ها استخوان هایتان را می کشند. شما از این طریق یاد می گیرید که میزان هشپاری بدنتان را افزایش دهید. در طول جلسات به تدریج به حالت عمودی باز می گردید. برای مثال سپس روی حرکات کوچک، حرکات با سرعت کم شده و هدف هر کدام از این حرکات تمرکز می کنید. هدف این نیست که راه حل از پیش تعیین شده ای را یاد بگیرید بلکه کشف راه هایی است که بیشتر با نیازهای هر فردی تناسب دارند. یک حرکت خوب آماده شده و منطبق با هدف و موقعیت به جای آنکه انرژی را بسوزاند و آن را تلف کند می سازد و ذخیره می کند. شما در عین حال یاد خواهید گرفت با احساسات فیزیکی خود، از جمله سردرد، چگونه کنار بیایید.

••• آیا می دانستید :

< تمرکز بر بدن بدین روش همچنین شما را قادر می کند نواحی خاصی را که به دلیل بد قرار گرفتن کار بیشتری انجام داده اند شل و آرام کنید.

< برا درمان سردرد لازم است توجه خود را به ناحیه گردن که بیشتر وقت ها سرچشمه درد است متمرکز کنید.

* نکات کلیدی

* برای اجتناب از بروز سردرد لازم است آرام شدن جسمانی و روانی را یاد بگیرید.

* روش های متعدد و مختلفی برای آموزش شل و رها کردن عضلانی دارند .

* یوتونیا به شما آگاهی از حرکات بدنی را می آموزد تا دریابید کدام حرکت برای آزاد سازی انرژی بدن به جای از بین بردن آن، مناسب تر است.

نکته ۱۳

آرام و رها شوید

چطور است کمی از فشارها را کم کنید؟ گاهی اوقات سردرد روش بیان بدنتان به شماست که آرام و رها شوید. چه کاری ساده تر از این ؟ نو چراغ ها را کم کنید، تلفن را از پرز درآورید، و در رویا فرو بروید.

آموزش اتوژنیک (Autogenic)

استرس و فشارهای عصبی می توانند باعث بروز سردرد و نیز شدت یافتن آن شوند. گاهی اوقات لازم است برای آرامش بخشیدن به آن ها به محض شروع شدن فعالیت مغز و دستگاه عصبی بدن را آرام تر کرد. دقیقاً برای قادر ساختن بیماران جهت رسیدن به حالت آرامش عضلانی و روانی بود که دکتر شولتز (Schultz) در دهه ۱۹۲۰ روشی را ابداع کرد که آموزش اتوژنیک نامیده شد . این روش براساس قانونی ساده قرار دارد: یک حالت آرامش روانی و جسمی می تواند به وسیله تکرار یک جمله کلیدی ایجاد و کسب شود. اگر این کار را به طور منظم تمرین کنید (مقدمتاً به مدت ده دقیقه هر صبح و شب) بدن و ذهن در نهایت به پیام های ارسالی پاسخ می دهد. پس از

چند هفته فقط کافی است که جمله کلیدی را در دلتان بگویید تا حالت دلخواه ذهن را ایجاد کنید.

کنترل درد برای جلوگیری از شدت یافتن آن

به حالت راحت دراز بکشید به طور چشم تان نیمه بسته باشد. این کار را در اتاقی با نور کم، هوایی تمیز و محیطی آرام بخش انجام دهید.

- سعی کنید به حالتی از آرامش درونی برسید . هنگامی که کاملاً احساس راحتی و آرام شدن کردید. آهسته به خود بگویید: « من کاملاً آرام هستم»
- احساس کنید که تمام قسمت های بدنتان سنگین تر می شوند : نشانه ها، بازوان و پاها. به نوبت تکرار کنید: « من حس می کنم که شانه هایم (بازوان، پاها و غیره) سنگین تر می شوند.
- حس کنید که گرم می شوید. ضربان قلب خود و نسیمی خنک روی پیشانی تان احساس کنید به نوبت جملاتی را که با این احساسات مربوط می شوند تکرار کنید.

اینها قوانین پایه ای است. در مورد درمان سردرد تمرین های خاصی هستند که می توان به محض احساس نخستین نشانه های درد و در واقع حتی پیش آگهی های احساس درد از آنها استفاده کرد. شما قادر خواهید بود با این ترتیب پیش از شروع درد از توسعه یافتن آن جلوگیری کنید.

••• آیا می دانستید:

- < آموزش اوتوژنیک همچنین می تواند شکلی واقعی از روان درمانی باشد.
- < به کمک درمانگر متخصص می توان علل نهایی سردرد شدید را دریافت.

< جلسات همچنین شامل بحث و گفت و گو با درمانگر برای بیرون کشیدن مشکلات دیرینه و احساسات مدفون از نهانگاه است.

* نکات کلیدی

* استرس و نگرانی باعث بروز سردرد می شوند.

* آموزش اوتوژنیک روشی ساده است که شما را قادر می سازد هر گاه احساس نیاز کردید با اراده خود آرام شوید.

نکته ۱۴

به شیوه شرقی ها نفس بکشید

هیچ کاری بهتر از تمرکز روی تنفس برای متوقف کردن درد در مرحله آغازین وجود ندارد . ایم کار برای تسکین دادن فشارهای جسمی و روانی ، پاک ساختن راه های هوا، بهبود جریان اکسیژن در بدن مؤثر است و بالاتر از همه شما را وا می دارد به جای فکر کردن درباره درد به نفس کشیدن خود بیندیشید.

بیش از یک روش برای نفس کشیدن وجود دارد

نفس کشیدن تنها کار غیر ارادی بدن است که می توان بنا به اراده آن را تغییر داد. اگر می خواهید، می توان نفس کشیدن را به اختیار خود انجام دهید و سلامت روانی و جسمی هر دو را بهبود بخشید . هنگام که آرام و عمیق نفس می کشید احساس می کنید آرام تر هستید. قلبتان با نظم بیشتر و آرام تر می تپد و فشار خون پایین می آید: همه عواملی که برای رها شدن از ایجاد سردرد به شما کمک می کنند.

ولی شما باید «خوب» نفس بکشید. معمولاً ما به طور بسیار سطحی تنفس می کنیم، بنابراین هوا تنها به قسمت های بالایی ریه ها وارد و سپس به سرعت خارج می شود. با این همه، اگر ما از عضلات شکم برای پایین بردن دیافراگم استفاده کنیم، به قفسه سینه اجازه می دهیم که باز شود.

مقدار هوای جذب شده افزایش فراوان می یابد، تنفس طولانی تر می شود و اکسیژن بیشتری به بدن می رسد. مهم تر از آن اینکه، تنفس به این طریق نیازمند کنترل آگاهانه است: وقتی ما دربارهٔ نفس کشیدن فکر می کنیم کمتر به درد می اندیشیم.

دم ، بازدم

تمرین های تنفس عمیق بیشتر از آموزش انطباطی شرقی بویژه یوگا، سرچشمه گرفته است.

- در حالی که کمرتان کاملاً صاف و دهانتان بسته است، راحت بنشینید و خود را روی سوراخ های بینی متمرکز کنید.
- در حالی که کاملاً روی هوایی که به آرامی سوراخ های بینی را به هنگام آمدن و رفتن لمس می کند تمرکز کرده اید، آهسته و نرم نفس بکشید.
- هنگامی که هوا را به درون کشیده اید ریه هایتان را طوری پر کنید که شکم تان بزرگ شود. برای دو یا سه ثانیه نفس خود را نگه دارید سپس به آرامی و بدون فشار رها کنید. روی بازدم طولانی و آرام تمرکز کنید.
- هنگامی که ریه ها کاملاً خالی است، پیش از تنفس دوباره به درون، چهار یا پنج ثانیه صبر کنید.

پس از چند دقیقه متوجه خواهید شد که تنفس شما آرام تر و ثابت تر شده است، که باعث بخشیدن احساس آرامش به بدن و ذهن شما می گردد.

••• آیا می دانستید:

- < در ابتدا مجبور خواهید بود سعی مضاعفی برای تمرکز تنفس خود انجام دهید.
- < به تدریج شروع به تنفس عمیق تر خواهید کرد، حتی هنگامی که دربارهٔ آن فکر هم نمی کنید و کمتر در معرض استرس قرار خواهید گرفت . گاهی اوقات این امر برای کاهش تعداد سردردهایی که شما را در بر می گیرند کافی است.

< فراموش نکنید که با بینی نفس بکشید : اندام های مخاطی دماغ هوا را برای آماده سازی ورود به ریه ها مرطوب می کنند و موهای دماغ که در آن قرار دارند آلودگی های هوا را می گیرند.

* نکات کلیدی

* یاد یگیرید که به طور عمیق و از شکم نفس بکشید. این ساده ترین و مؤثرترین راه برای مهار و از بین بردن سردرد پیش از بروز آن است.

* این روش تنفس عمیق از قوانین شرقی، مثل یوگا، سرچشمه گرفته است.

* این کار شما را قادر می سازد آرام و رها شوید و استرس را از خود دور کنید.

نکته ۱۵

مواظب فشار خون خود باشید

فشار خون بالا می تواند موجب بروز سردرد شود. حتی اگر شما به فشار خون مزمن دچار نیستید ، پیوسته مواظب آن باشید. استرس ها و نگرانی ها می توانند باعث افزایش موقت در فشار خون باشند که به سردرد می انجامد.

ضربانگ تپش قلب

فشار خون نشان دهنده اندازه گیری فشاری است که به وسیله خون به دیواره های شریان به هنگامی که به وسیله قلب در سرتاسر بدن پمپ می شود، وارد می آید. این ارقام شامل دو عدد است اولی که عددی بزرگتر است فشار را نشان می دهد به هنگامی که قلب برای به جلو راندن خون منقبض می شود (فشار سیستولیک). عدد دوم نشان دهنده فشار به هنگامی است که قلب رها و آزاد می شود (فشار دیاستولیک). فشار خون طبیعی باید از ۱۴۵/۹۰ کمتر و درافراد جوان تر پایین تر از این نیز باشد.

اگر فشار خون بالاتر از آن برود ممکن است باعث وارد آمدن آسیب به بدن شوید: خاصیت ارتجاعی دیواره های شریان کمتر می شود و گاهی امکان دارد بشکند که منجر به عواقب وخیمی

می انجامد. خطرهای دراز مدت شامل سکته ، بیماری های قلبی و آسیب دید کلیه هاست. خود فشار خون بالا (هایپرتنشن) اغلب علایم مشخصی ندارد و تنها هنگام چک آپ معلوم می شود؛ ولی ممکن است با سردرد همراه باشد و بالا رفتن سریع فشار خون به مقدار زیاد می تواند موجب ایجاد سردردهای شدید شود.

پایین نگاه داشتن فشار خون

حتی اگر شما به طور عادی فشار خون بالا ندارید باز فشار خون می تواند به هنگام لحظات استرس به طور موقت بالا برود. اگر شما به هنگام خستگی و فشار مستعد سردرد هستید، این امر را که آیا این سردرد ها مرتبط با فشار خون بالاست یا نه مورد بررسی قرار دهید. اگر چنین باشد، یاد بگیرید آرامش داشته باشید. از یوگا برای آرام شدن و یا روش های تنفسی بهره بگیرید و یا می توانید درمان های جدی تر مثل هومیوپاتی، طب گیاهی، و یا طب سوزنی را امتحان کنید.

••• آیا می دانستید:

< فقط فشار خون های بالای مزمن لازم است با دارو درمان شوند.

< به هنگامی که فشار خون به طور مداوم بسیار بالاست، خوردن دارو تنها راه تحت کنترل نگه داشتن آن است.

< به هر حال ، این طریق درمان ممکن است دارای عوارض جانبی باشد. همین دلیل پیشگیری بهتر از درمان است. بهتر است که اول از راه های ساده تر با این مشکل مقابله کرد.

*نکات کلیدی

* گاهی اوقات سردرد به واسطه بالا رفتن فشار خون ایجاد می شود.

* بالا رفتن موقت فشار خون گاهی در نتیجه خستگی و یا استرس است.

* برای پیشگیری از بروز مشکل، فشار خون های بالای مزمن، باید به وسیله پزشک درمان شود.

حرارت بدن را ثابت نگه دارید

بعضی از شرایط آب و هوایی ، بویژه تغییرات ناگهانی در درجه حرارت باعث بروز سردرد می شوند، بنابراین اگر مستعد ابتلا به سردرد هستید، از این امر اجتناب کنید.

تنگ و گشاد کردن رگ های خونی

بدن سیستم پیچیده ای به نام هوموستازیس (homeostasis) دارد. که برای نگه داری درجه حرارت بدن در دمای ثابت به کار می رود. هنگامی که این سیستم تغییر ناگهانی در درجه حرارت هوا را احساس می کند، بدن خود را بوسیله تنگ کردن و یا گشاد کردن وقت رگ های خونی و تغییر دادن جریان خون در پوست بدن و پوست سر برای بیرون راندن و یا جذب گرما با این امر تطبیق می دهد. گاهی این تغییرات ناگهانی در جریان خون به هنگامی که بدن خود را با وضعیت جدید تطبیق می دهد، می تواند موجب سردرد شود. تغییرات در اندازه رگ های خونی مغز ممکن است باعث سردردهای موقت گردد.

از سونای خشک یا بخار و حمام های بسیار گرم اجتناب کنید

اگر شما مستعد بروز چنین واکنشی هستید، از قرار گرفتن در معرض حرارت های بسیار گرم یا بسیار سرد خودداری کنید همیشه سعی داشته باشید این گذر از حالت سرد به تدریج صورت می گیرد. هنگامی که در یک اتاقی بسیار گرم هستید به یکباره لباس خود را در نیاورید.

••• آیا می دانستید:

< بعضی از افراد سردردهای بسیار شدید ، ولی بسیار کوتاه مدت به هنگام خوردن بستنی دچار می شوند(چند ثانیه طول می کشد) . احتمالاً به این دلیل که سرمای ناگهانی دهان باعث تحریک اعصاب دندان و لثه ها می شود.

* نکات کلیدی

* بدن برای تطبیق فرد با تغییرات ناگهانی درجه حرارات به زمان نیاز دارد.

* هنگامی که رگ های خونی گشاد یا تنگ می شوند ممکن است سردرد در پی داشته باشد.

ن کته ۱۷

شراب را به دقت انتخاب کنید

به دلیل طعم و مزه شراب نباید شرابی با کیفیتی پایین بخورید و اگر به سردرد دچارید دلیلی بیشتر برای این کار است. شراب بد می تواند سردرد ایجاد کند و هر چه کیفیت شراب پایین تر باشد سردرد سریع تر رخ می دهد و شدیدتر خواهد بود.

شراب سفید یا قرمز

فرانسوی ها عقیده دارند که شراب سفید باعث بروز سردرد می شود، در حالی که انگلیسی ها معتقدند شراب قرمز مقصر است. اختلاف در چیست؟ زیاد معلوم نشده؛ ولی چیزی که می دانیم این است که مشروبات الکلی موادی مثل هیستامین، تیرامین و فنول ها که موجب گشاد شدن رگ های خونی می شوند. در بعضی از افراد مبتلا به میگرن شراب باعث سردرد است.

محصولات شیمیایی و تانیس (tannis)

با این همه، یک چیز مشخص است و آن اینکه شرابی با کیفیتی خوب کمتر باعث سردرد می شود. بخشی به دلیل نداشتن مواد شیمیایی خاصی که به شراب های ارزان تر افزوده می شود. همچنین اینکه شراب قرمز سبک کمتر از شراب های قرمز سنگین تر باعث سردرد می شود و نیز در بعضی از افرادی که به سردرد دچارند شراب سفید بیشتر از شراب قرمز سردرد آفرین است. این واقعیتی شناخته شده است.

••• آیا می دانستید:

< هرگز نباید بیش از مقدار توصیه شده شراب نوشید (سه گیللاس در روز برای مردان و دوگیلاس برای زنان و یک یا دو روز در هفته مجاز به نوشیدن هستند.) نوشیدن بیش از آن اندازه باعث می شود فواید شراب (عامل مهاری در برابر بیماری قلبی) در مقایسه با آسیبی که به

واسطه الکلی به بدن می رسد کمتر باشد. مقدار نوشیدن شراب همیشه باید در حدی متوسط باشد.

نکات کلیدی

* شراب در بعضی از افراد می تواند باعث ایجاد سردرد شود، اگر چه دلیل آن هنوز به وضوح معلوم نشده است.

* شراب هایی با کیفیت پایین در بروز این امر بیش از شراب های با کیفیت خوب و بالا مقصرند.

نکته ۱۸

حرکات کشسانی انجام دهید

طب چینی دلیل بروز سردرد را نبودن تعادل در جریان انرژی می داند. چینی ها، برای درمان ، به منظور کی گونگ (Qi Gong) را تمرین می کنند، که شکلی باستانی از ژیمناستیک است که جریان انرژی را در بدن تنظیم می کند .

بسیار زیاد یا بسیار کم

بنا به اعتقاد طب چینی، سلامت خوب وابسته به گردش ثابت انرژی حیاتی در سراسر بدن است. این انرژی که اندام های بدن را تغذیه می کند، از طریق مجراهایی به نام مریدیان (meridian) در جریان است. انرژی به مقدار بسیار زیاد یا بسیار کم باعث بر هم خوردن تعادل و در نتیجه بروز مشکلاتی همچون سردرد می شود . اغلب سردرد زمانی آغاز می شود که انرژی حیاتی به مقداری بسیار زیاد و یا بسیار کم در مریدیان قلب وجود داشته باشد. به هر حال، ورزشی است که به آن می توان جریان انرژی در قلب را تنظیم کرد.

کش دادن مریدیان قلب

۱. در حالی که ساق پاهایتان کمی خم شده و پاها کمی از هم جدا هستند، با کمری صاف

بایستید.

۲. بازوانتان را در مقابل سینه دراز کنید و دست هایتان را بر روی هم قرار دهید . از رها و

آزاد بودن کامل بازوها و مچ دست و انگشتانتان مطمئن شوید .

۳. در حالی که بازوانتان کاملاً کشیده هستند آنها را بالا در پیرامون سرتان، در حالی که

کف دستتان رو به بالاست بلند کنید.

۴. انگشت کوچک و قسمت بیرونی هر کدام از دست ها را پیش از آنکه بازوانتان را در دو

سوی بدن پایین بیاورید ، کش دهید.

••• آیا می دانستید:

< هنگام انجام دادن تمرین کی گونگ از نظر روحی باید در حالی کاملاً آزاد و رها قرار گرفته

باشید: پیش شروع تمرین چند دقیقه با آرامش نفس بکشید و به تمرکز روی نفس کشیدن تا

پایان انجام تمرین ادامه دهید . سعی کنید ذهن خود را از دیگر افکار تهی سازید و انرژی را در

حال گذشتن از بدن و تغذیه اندام های آن تجسم کنید.

*** نکات کلیدی**

* در طب چینی دردها غالباً مربوط به نبودن تعادل در مریدیان قلب هستند.

* انجام دادن تمرین کی گونگ به شما در تنظیم این انرژی کمک می کند.

* پیش از انجام دادن تمرین بدن خود را شل کنید، به آرامی نفس بکشید و روی آنچه در بدنتان

اتفاق می افتد تمرکز کنید.

نکته ۱۹

بدنتان را حرکت دهید

ورزش راهی خوب برای رهایی از استرس ، فشارها و سموم زاید است. به عبارت دیگر، آن کار

علاوه بر آنکه به شما برای داشتن حسی خوب و تندستی کمک می کند، در ضمن راهی برای

اجتناب از بروز سردرد است.

فشار کم تر و سردرد کم تر

فواید ورزش امروزه کاملاً شناخته شده است. مقدار منظم و معقول فعالیت جسمی از نگرانی می کاهد، در خوب خوابیدن مؤثر است، سیستم قلبی عروقی را حفظ می کند، اکسیژن را قادر به رسیدن به نسوج می کند، قدرت ریه ها را می افزایش دهد، جریان مایعات لنفاوی را تحریک و مواد زاید را دفع می کند، هضم غذا را بهبود می بخشد، مفاصل را منعطف و شل می کند و غیره. افزون بر همه اینها، می تواند باعث درمان انواع خاصی از سردردها بویژه آن هایی که مربوط به استرس، تجمع مواد سمی یا مشکلات جریان خون هستند، شود.

در انجام دان کار خوب برای خودتان ، لازم نیست حتماً درد بکشید.

لازم نیست که ورزش به معنای رقابت باشد. مهم این است که از انجام دادن آن لذت ببرید. فشار آوردن به بدن برای انجام دادن حرکات ورزشی سنگین فایده ای ندارد . خون ، عرق و گریه به معنی فایده رساندن به بدنتان نیست.

بهتر است ورزشی را انتخاب کنید که همه بدن را به نرمی به کار گیرد ، مثل پیاده روی ، دویدن آرام ، شنا یا دوچرخه سواری . چیزی که واقعاً اهمیت دارد، نظم و ترتیب در انجام دادن آن ورزش است. حد متوسط چهار دقیقه دو یا سه بار در هفته است. به هر حال ، یک جلسه منظم و تنها یک بار در هفته بهتر از این است که مدتی این کار را انجام دهید و سپس از آن دست بکشید.

••• آیا می دانستید:

< همیشه می توان راه هایی برای ورزش کردن پیدا کرد.

< فقط با پیاده رفتن به فروشگاه هایی که حداقل سی دقیقه دور از شما قرار دارند، یا بالا رفتن از پله ها به جای استفاده از آسانسور انواعی مفید از ورزش است بویژه اگر این تنها ورزشی باشد که انجام می دهید.

< اگر برای مدت طولانی ورزش نکرده‌اید و از آمادگی بدنتان شک دارید قبل از انجام هر نوع فعالیت با پزشک مشورت کنید . بعضی از ورزش ها مورد عدم استفاده ویژه دارند : مانند کسانی که قلبشان ضعیف است و به مشکل پشت و مفاصل دچارند.

*** نکات کلیدی**

* ورزش علاوه بر منافع فراوان ، باعث رهایی از استرس می شود، جریان خون را بهبود می بخشد و دفع مواد زاید بدن را تسریع می کند.

* ورزشی را برای انجام دادن انتخاب کنید که از آن لذت می برید . از خودروتان کمتر استفاده کنید. و همیشه به جای آسانسور سوار شدن از پله ها بالا بروید .

نکته ۲۰

یون های منفی چیزی مثبت هستند

ما همگ باید نفس بکشیم؛ ولی در حالت مطلوب این هوا باید هوایی پاک ، خالص و بهداشتی و مهمتر از همه، سرشار از یون های منفی باشد که مثل ویتامینی برای ما فایده دارند. برای انجام دادن این کار هیچ چیز بهتر از پیاده روی در فضای سبز بیرون از شهر ها نیست.

یون های مثبت و یون های منفی

ما به هنگام نفس کشیدن گازهای گوناگونی، بویژه اکسیژن، را به درون می کشیم. اتم های اکسیژن بوسیله الکتریسیته مقداری منفی و مقدار مثبت شارژ شده‌اند. یون های منفی برای بدن سودمندند و اگر به مقدار کافی از آن ها را جذب نکنیم، مستعد ابتلا به خستگی ، بی خوابی و سردرد می شویم.

به حومه شهر بروید

مشکل در اینجاست که یون های منفی بسیار شکننده تر از یون های مثبت‌اند و در هوای درون خانه بسیار سریع نابود می شوند. راه هایی برای حل این مشکل وجود دارد:

- خانه خود را به طور منظم هواگیری کنید. بازگذاشتن پنجره ها به مدت تنها ۵ دقیقه برای پاک کردن هوای اتاق متوسط کافی است.
- برای قدم زدن به حومه شهر بروید.
- یک دستگاه یونیزه و تصفیه کننده هوا بخرید؛ این دستگاه های کوچک یون منفی تولید می کند.

••• آیا می دانستید:

< یون های منفی به وسیله اشعه آفتاب یا تجزیه قطرات آب آبخارها، جریان آب چشمه های تند، امواج و غیره تولید می شوند. در حومه شهر حدود ۸۰۰۰ یون منفی در هر سانتی متر مکعب هوا، در مقایسه با ۳۰۰۰ یون مثبت، وجود دارد. پس از هر یک ساعت در محیط بسته موقعیت برعکس می شود.

نکات کلیدی

- *برای سلامت بودن لازم است از یون های منفی استنشاق کنیم.
- * برای کسب مقدار کافی از آن ها خانه را هواگیری و در حومه شهر پیاده روی کنید.
- *خرید دستگاه تصفیه و یونیزه هوا راه حل دیگری است.

نمونه پژوهشی

من اهمیت پیاده روی ، رژیم غذایی بهتر و ریلکس شدن آموختم .

کرول، به عنوان مدیر یک بخش تجاری بی تردید نمی توانست به خود اجازه یک اشتباه کوچک در محیط کاری را بدهد و بی تردید به خود اجازه نمی داد که پیوسته از سرکار غیبت داشته باشد. بنابراین ممکن است، یادگرفته است که سردردهای خود را مدیریت کند. او گفت: «همین که پی بردم در معرض ابتلا به سردردهای تب باشم، نقشه ای برای مبارزه با آن کشیدم، چرا که هیچ دوست ندارم به سردرد دچار شوم ، و، به هر حال، وقت ان را نیز ندارم . اول از همه ما یک

رژیم غذایی ویژه را به کار گرفتیم . سپس کاری را درباره انجام دادن فعالیت جسمی کافی به مرحله اجرا گذاشتم. من از ورزش کردن متنفر بودم؛ ولی قدم زدن طولانی در ساحل دریا را بسیار دوست دارم. در نهایت یک روش مراقبه کردن را یاد گرفتم که مرا قادر می سازد هر جا که باشم و تحت هر فشاری و یا میگرنی که در حال شروع شدن است، برای چند دقیقه بدنم را شل می کنم. این شل و رها شدن چند دقیقه ای بدنم را قادر می سازد کنترل را بدست گیرد و مشکل را حل کند . واقعاً نمی دانم چگونه این کار را انجام می دهد؛ ولی مهمترین مسئله برای من این است که میگرنی که تصور می کردم در حال شروع شدن است به وقوع نمی پیوندد»

نکات ۲۱ تا ۴۰

<<<< عوض کردن نحوه زندگی برای اجتناب از سردرد ممکن است مفید باشد ؛ ولی اگر سردرد ها ادامه داشت ، رنج کشیدن در سکوت کای عبث است.

<<<<< اگر با وجود بهترین هدف ها و عادات جدید هنوز به سردرد دچار می شوید ، به محض آغاز نخستین علائم آن ها را متوقف کنید. استفاده از مسکن ها با عوارض جانبی شان لزومی ندارد . از آن ها فقط در موارد ضروری استفاده کنید .

<<<<<< گیاهان ، ماساژ و یوگای چشم از جمله راه های طبیعی برای برطرف کردن درد به شمار می آیند.

نکته ۲۱

آرامش چیزی است که به آن نیاز دارید.

نمی توانید از سردرد رهایی یابید؟ یک کار را باید انجام دهید: از این امر مطمئن شوید که افرادی که با آنان زندگی می کنید ، درک می کنند شما در چه حالی هستید و به شدت سکوت و آرامش خواهند داد.

از سرو صدا و نورهای شدید اجتناب کنید

هنگامی که حس می کنید سردرد در حال شروع شدن است، هیچ چیز به اندازه سرو صدا ناراحت کننده نیست. چه سرو صدای ترافیک در خیابان و چه صدای بلند موسیقی که پسران در اتاقش به آن گوش می دهد. صدای بلند و یا نورهای شدید باعث تشدید سردرد می شوند. سرو صدای معمولی روزمره مثل آمدن ها و رفتن ها، کوبیده شدن درب هم به همان اندازه شما را ناراحت می کنند. همین حالا این کارها را متوقف کنید! از دیگران بخواهید که آرام باشند و کمی رعایت حال شما را بکنند. اگر بتوانید دور از سرو صدا، نور، و حرکت بی درنگ استراحت کنید امکان بیشتری برای متوقف کردن سردرد شدیدتان خواهید داشت.

پرده، ماسک و گوش گیر

- ساکت ترین اتاق را در خانه انتخاب کنید. اگر پیوسته سردرد می گیرید، ارزش آن را دارد که اتاق را بر ضد صدا عایق بندی کنید. (شیشه پنجره های دو جداره و دیوار پوش) تا بتوانید به محض احساس نیاز به آنجا پناه ببرید.
- تاجایی که ممکن است اتاق را تاریک کنید و کرکره ها و پرده ها را ببندید.
- اگر لازم شد، برای شنیده نشدن صدای پیرامون از گوش گیر و برای جلوگیری از آزار دیدن چشم ها بر اثر تابش نور از چشم بند استفاده کنید. دراز بکشید و تا جایی که امکان دارد خود را راحت کنید و به استراحت پردازید.
- بالاتر از همه از اینکه، قوانین شدیدی را در خانه حکمفرما کرده اید احساس گناه نکنید، چون مجبور به این کار بوده اید. این به نفع همه است که سردرد شما خوب شود. نزدیک ترین و عزیزترین کسان شما دوباره شما را فردی خوشحال و راضی می یابند، نه اینکه فردی رنجور و غرولند کن.

••• آیا می دانستید:

< اگر به هنگام یک روز کاری سردرد شروع بشود، ممکن است استراحت کامل نا ممکن باشد؛ ولی می توانید یک استراتژی دفاعی بکار ببرید: تا جایی که ممکن است خود را از دیگران جدا کنید. دلیل این کار را پیشتر به آنان توضیح دهید و سعی کنید تا جایی که ممکن است با آرامش و سرعت مناسب خود به کار ادامه دهید.

< تا حد امکان از درگیری و مجادله اجتناب کنید. حتی اگر حق با شما باشد بهتر است کوتاه بیایید فردا می توانید در مورد آن گفتگو کنید.

* نکات کلیدی

* در اتاقی آرام دور از سرو صدا، مزاحمت و نور استراحت کنید.

* از افراد خانه بخواهید رعایت حال شما را بکنند.

* اگر لازم باشد از گوش گیر و چشم بند که مانع عبور نور باشد، استفاده کنید.

نکته ۲۲

بابونه می تواند کمک کند

بابونه قرن ها برای درمان سردرد به کار می رفته است . انواع گوناگونی بابونه وجود دارد که همگی دارای اثرهای مشابه هستند . باین همه بابونه آلمانی که به نام میوید *Mayweed* نیز شناخته می شود بیشترین اثر درمانی را در سردرد دارد.

گل بابونه آلمانی (*Matricaria or "true" recutita*) در یونان باستان استفاده می شد . پس از هزار و نهصد سال کشف شد . این گیاه چندین ماده گوناگون طبی دارد که از نظر علمی تأیید شده است. آن زمان از آن به عنوان منظم کننده قاعدگی و مسکن سردردهای آن دوره به کار گرفته می شد. استفاده از آن گیاه برای درمان سردرد به تدریج در دیگر ممالک شایع شد. از این گیاه معمولی و رایج که در سراسر اروپا در کنار جاده ها و زمین های بایر یافت می شود، به شکل های گوناگون از جمله دم کرده ، اسانس خالص و یا روغن ماساژ استفاده می شود.

استفاده از بابونه آلمان

این گیاه غالباً به عنوان داروی سردردهای ناشی از دوران قاعدگی، تب، نگرانی، نورالژیای صورت و یا مشکلات گوارشی تجویز می شود. در ضمن، در مشکلات گوارشی به عنوان مسکن ملایم به کار می رود.

چای گیاهی: یک قاشق سر پر برگ های خشک شده بابونه را به ۲۵۰ میلی لیتر آب جوش اضافه کنید و بگذارید برای ده دقیقه دم بکشد. شب ها پیش از خواب در صورت امکان خیلی پس از آخرین غذای صرف شده، یک فنجان بنوشید.

روغن اسانس خالص: سه قطره (نه بیشتر) از آن را روی نوک انگشتانتان بریزید و با آن روی شقیقه ها را با حرکات چرخشی سبک ماساژ دهید. همچنین می توان پیشانی دردناک را با آن ماساژ داد.

روغن ماساژ: روغن اسانس بابونه آلمانی را با یک روغن حاصل (مثل روغن دانه انگور یا روغن بادام شیرین) به نسبت ۵۰٪ روغن اسانس و ۹۵٪ روغن حاصل مخلوط کنید، با یک قاشق غذاخوری از مخلوط تمام صورت، به جز نواحی دور چشم ها، را ماساژ دهید.

••• آیا می دانستید:

- < بابونه آلمانی را خودتان نچینید، بلکه همیشه از داروخانه و یا عطاری تهیه کنید.
- < اگر گیاه را از جای غیر معتبر تهیه کردید، از غیر شیمیایی بودن و یا به عمل آمدن آن به صورت وحشی خودرو مطمئن شوید.
- < هنگام خرید روغن اسانس نیز این تدابیر را به کار گیرید: محصولاتی صددرصد خالص و غیر شیمیایی و طبیعی را انتخاب کنید. هشدار: بیش از مقدار توصیه شده مصرف نکنید، بویژه اگر از روغن اسانس استفاده می کنید، زیرا بسیار قوی و متراکم است.

* نکات کلیدی

* از بابونه آلمانی یا میوید از دوران باستان برای درمان سردرد استفاده می شد.

* می توان از آن به صورت چای گیاهی و یا ماساژ مناطق دردناک با روغن اسانس آن استفاده کرد.

* سعی کنید همیشه گیاهانی را بخرید که از صحرایی جمع آوری و چیده شده اند.

نکته ۲۳

اندرز زنان پیر را آزمایش کنید

برای مهار درد به محض شروع آن می توانید مقداری از درمان های قدیمی را آزمایش کنید. آن ها گاهی بسیار مؤثرند.

سرما درد را خفیف می کند.

مادر بزرگ های ما چند کلک بلد بودند که ارزش یادآوری را دارند. به محض احساس اولین پیش آگاهی درد یک پارچه و یک ظرف آب بسیار سرد بردارید و در اتاقی تاریک به آرامی دراز بکشید. پارچه را خیس کنید، بچلانید و بر روی پیشانی یا پشت گردن خود بگذارید. پارچه باید تمام سطح از گوش تا گوش را بپوشانید. همین که پارچه شروع به گرم شدن کرد، آن را دوباره در آب بگذارید و کار را تکرار کنید.

از غریزه خود پیروی کنید

هنگامی که سردرد دارید مایلید مکانی را که درد دارد مالش دهید. این غریزه اساس ثابت شده فیزیولوژیکی دارد. اولاً تنها نفس کار ماساژ دادن یک ناحیه موجب تحریک اندروفین می شود که ماده مسکن درد است که مغز تولید می کند، افزون بر آن مکان هایی که پیوسته ماساژ داده می شوند، مکان هایی هستند که مستقیماً با طب سوزنی در ارتباط اند، مثل تیغه بینی، شقیقه و انتهای جمجمه.

••• آیا می دانستید:

< اگر دیگر نمی توانید درد را تحمل کنید روش قدیمی یک بسته یخ را به کار گیرید. نایلونی را تکه های یخ پر کنید و آن را بر روی مناطق دردناک (پشت گردن یا پیشانی) قرار دهید. تا زمانی که درد فروکش کند آن بسته را در آنجا نگه دارید؛ ولی نگذارید بش از ده دقیقه طول بکشد ، در غیر این صورت ممکن است باعث ایجاد سوختن به وسیله یخ روی پوست خود شوید.

*** نکات کلیدی**

- * نفس عمل ماساژ ناحیه خاصی از بدن، ترشح اندروفین را که مسکن درد است تحریک می کند.
- * کمپرس های سرد درمانی مؤثر برای سردرد است.

نکته ۲۴

درد خود را تصور کنید

هنگامی که درد دارید ، هر شی که ممکن است باعث تسکین درد شود ف حتی اگر ه نظر غیر عادی برسد کمی ارزش امتحان کردن را دارد. آیا می دانید که گاهی اوقات تنها کاری که لازم است برای رهایی از درد انجام دهید ، یک آیین مذهبی ساده است. شما می توانید یکی برای خودتان ابداع کنید.

تأثیر دارونما (پلاسبو)

انسان نیروی روحی بسیار بیشتری از آن دارد که تصور می کند. این امر قابلیت خود درمانی است که می تواند بر بسیاری از دردها غلبه کند. پلاسبو یا دارونما ماده ای است که در ظاهر شکل دارو دارد؛ ولی فاقد ارزش طبی است. در واقع ، حقیقتی به نام تأثیر دارونما وجود دارد و تحقیقات جاری به تدریج اسرار آن را درک می کند . اگر اعتقاد راسخ داشته باشید که حالتان بهتر خواهد شد ، کمک بزرگی به اتفاق افتادن این امر کرده اید.

ممکن است ناشی پاسخ مشکل باشد

برای فعال کردن تأثیر پلاسبو (دارونما) به هنگام نیاز چه باید کرد؟ روش مطمئنی وجود ندارد.

پیشنهادهایی که در زیر می آید تنها پاسخی احتمالی است:

- درد خود را چیزی تصور کنید که شکل و رنگ دارد و می توان شکل آن را کشید.
- شکل آن را روی تکه ای کاغذ بکشید.
- سپس نقاشی را بسوزانید و از دود حاصل از سوختن آن بخواهید که درد را با خودش ببرد.

••• آیا می دانستید:

< مطالعات دربارهٔ تأثیر داروهای جدید با استفاده از پلاسبو (دارونما) به عنوان کنترل صورت می گیرد. روی دو گروه بیماران آزمایش می شود یک گروه واقعاً داروی جدید را به مصرف می رسانند ، گروه دیگر گمان می کنند که درد واقعی و جدید است . معمولاً بیش از سی درصد از گروهی که دارونما مصرف می کند، به علت اعتقادی که به دارویی که می خورند دارند ، حالشان بهتر می شود.

* نکات کلیدی

- * همگی ما قابلیت چشمگیری برای خود درمانی داریم.
- * آیین های مذهبی کوچک می توانند از شروع درد جلوگیری کنند.
- * برای مثال ، تصویری از درد بکشید و سپس آن را بسوزانید.

نکته ۲۵

پای خود را در دست بگیرید

اگر راه حل مبارزه با سردردی که زندگی شما را تباه می کند، در زیر پایتان باشد چه می شود؟ این چیزی است که بازتاب شناسان (reflexologists) به آن معتقدند: آنان راه حل هایی شگفت آور، بسیار ساده و اغلب مؤثر برای عرضه دارند.

کل بدن زیر نفوذ پاها قرار دارد

بازتاب شناسی از طب سنتی چینی و اعتقاد آن به جریان داشتن انرژی در بدن الهام گرفته است .

تندرستی نتیجه یک جریان ثابت و مسدود شده انرژی حیاتی است، در حالی که بیماری به هنگام عدم تعادل این جریان رخ می دهد. طب سنتی چینی اعتقاد دارد که کف پاها یک « نمودار بازتاب» از تمام بدن را نشان می دهد. هر اندام، مریدیان (جریان) انرژی و عملکردهای حیاتی مربوط به یک ناحیه در کف پا هستند. به وسیله ماساژ دادن نقاط خاصی روی این نمودار می توان جریان انرژی در سراسر بدن را، زمانی که مختل شده تنظیم کرد.

ماساژ پاها

- برای از بین بردن درد سینوزیت ، قسمت زیر پنج انگشت پا را با حرکات کمی چرخشی به شدت ماساژ دهید.
- درد جمجمه را با تمرکز ماساژ روی قسمت پایینی دو انگشت بزرگ (قسمت پا) پاها، بویژه پای چپ ، تسکین دهد.
- برای تسکین دردهای وسیع تر تمام پاها را ماساژ دهید. از کف پا شروع کنید و از انگشتان به سوی پاشنه را ماساژ دهید. سپس قسمت روی پا را ماساژ دهید. این کار را با پای دیگر هم دیگر بکنید. فشار دست باید پر انرژی ، ولی ملایم باشد.

••• آیا می دانستید:

< مطلوب آن است که فردی حرفه ای ماساژ پاهای شما را شروع کند . بازتاب شناسی یکی از مجموعه گروه درمانی واکنشی است. فرد درمانگر پایه و اساس تکنیک را به شما یاد می دهد و سپس شما و خانواده تان در خانه قادر خواهید بود که پای یکدیگر را ماساژ بدهید.

با این همه، اگر بخواهید بدون کمک متخصص این کار را امتحان کنید دربارهٔ نقاطی را که مربوط به سردرد می شود روی نقشهٔ بالا مطالعه کنید. با ماساژ ملایم تمام پا پیش از توجه به نواحی انتخاب شده کار را شروع کنید. اگر ناحیه ای دردناک است، به این معناست که همان ناحیه نیاز دارد که به طور ویژه تحریک شود.

* نکات کلیدی

* بازتاب شناسی درمانی است که از طب سنتی چینی که جریان انرژی را تنظیم می کند ، الهام گرفته است.

* همگی ما در کف پاهایتان یک «نمودار بازتاب» داریم که به اندام های گوناگون بدن مربوط است.

* به وسیلهٔ ماساژ دادن نقاط خاص کف پا می توان جریان انرژی را تصحیح و تنظیم کرد و باعث تسکین درد شد.

نکتهٔ ۲۶

به درد فکر نکنید

اگر پی در پی به درد دچار می شوید، غالباً فراموش کردن آن درد کاری بسیار دشوار است. حتی وقتی درد ندارید نگران بازگشت دوبارهٔ آن هستید . سعی کنید خود را از این نگرانی بی مورد و خسته کننده برهانید.

سکوت می تواند گرکننده باشد

گاهی اوقات سکوت می تواند به اندازهٔ سرو صدای بلند ناگهانی آزار دهنده باشد. در فردی رنجور که از دیرباز از درد رنج می برد، حالت ذهنی متناقضی پدید می آید : درد گاهی می تواند مانند تهدیدی در کمین نشسته احساس شود؛ حتی وقتی که دردی وجود ندارد. بسیار بهتر است که دربارهٔ آن فکر نکرد؛ ولی گاهی اوقات گفتن آن آسان تر از عمل کردن آن است. با این همه، شما

با قدری تخیل و اندیشه می توانید به قدر کافی افکار دیگری پیدا کنید که شما را قادر به فراموش کردن درد کند؛ دست کم تا زمانی که دوباره درد به سراغتان بیاید.

بیرون بروید

بهترین راه برای فراموش کردن درد مشغول کردن خود است. فعالیت جسمی شما را قادر می سازد که خود را در این کار غرق و ترس هایتان را فراموش کنید. عشق و علاقه به اشیای قدیمی، باستان شناسی یا حشره شناسی نواحی جدید برای جست و جو و کشف به مغزتان می دهد. زندگی اجتماعی تان را با بیرون رفتن از خانه و ملاقات افراد جدید بهبود بخشید. این کار فراتر می رود و به هدایت شما به سمت فعالیت های مشغول کننده جدید منجر می شود. با گروهی از دوستانتان به سینما بروید یا فعالیت ورزشی انجام دهید. این کار می تواند جزو برنامه ای باشد که به شما برای رهایی از ترس اینکه دوباره و به زودی آغاز می شود، کمک کند.

••• آیا می دانستید:

< برنامه ای برای نقشه های کوتاه - متوسط و دراز مدت بریزید تا این تکنیک وادانستن ذهن را به فراموش کردن درد مؤثرتر کند.

< شما در دوره سریع و لذت بخشی زندگی خواهید کرد؛ ولی مراقب باشید زیاده روی نکنید.

اگر به حمله درد گرفتار شدید خونسرد باشید و برای مواجهه با آن زمان بگذارید و وجودش را قبول کنید.

< اگر این کار را نکنید فقط دارید یک مشکل را با مشکلی دیگر مبادله می کنید.

*** نکات کلیدی**

* هنگامی که درد به پایان می رسد، فردی که مدت های طولانی به آن دچار بوده است گاهی به طور وسواس گونه در چنگال ترس از بازگشت آن گرفتار می شود.

* به همراه دوستانان به سینما و گردش بروید و یا نقاشی کنید- در واقع تمام فعالیت های لذت بخش- این کار باعث تسکین این نگرانی می شود.

نکته ۲۷

زندگی بدون درد را در ذهن خود تجسم کنید

مغز را می توان فریب داد . هنگامی که موقعیتی دلخواه به طور قانع کننده ای تصور می شود ، در نهایت می توان باور کرد که حقیقی و واقعی است. در بعضی از روش های ذهنی / بدنی از این واقعیت برای تسکین سردرد استفاده می کنند .

یکی بود یکی نبود

آن صدای کوچک و آرام درونی هرگز خاموش نیست، همیشه در حال خلق نمایشنامه ای اغلب منفی و دراماتیک است. نمایشنامه ای که ما در نهایت آن را باور می کنیم. بسیاری از روش های محرک و آرام کننده از این عادت برای ایجاد تصاویر مثبت و کمک به حل مشکلات و حتی تسکین درد استفاده می کنند. ارسال پیام های مثبت به ذهن، هنگامی که در حالت نزدیک خوابیدن هستید، آن را قادر می سازد امکانات جدیدی که نحوه دید ما را نسبت به اوضاع تغییر می دهد، جذب کند.

سوفرولوژی، هیپنوتیزم، تجسم

سوفرولوژی، هیپنوتیزم و خود - هیپنوتیزم و تجسم همگی تکنیک هایی بر پایه همان قانون هستند: اگر ذهن در حال استراحت با افکار مثبت تغذیه شود ، تغییرات جسمی و روانی روی می دهد . هر تکنیک می تواند به روش خاص خود درد را کاهش دهد و هر کدام باید در حالت آرامش عمیق انجام گیرند در تجسم از تصاویر روحی ، در هیپنوتیزم از کلماتی که درمانگر ادا می کند و در خود- هیپنوتیزم از کلماتی که خودتان می گوید و سوفرولوژی ترکیبی از کلمات و تصاویر استفاده می شود.

••• آیا می دانستید:

< پیام ها برای داشتن بیشترین تأثیر همیشه باید به صورت عباراتی مثبت در اول شخص و در زمان حال باشند.

< برای مثال ، نگوئید: «من هرگز سردرد دیگری نخواهم داشت.» بلکه بگوئید: «سر من خوب است و تمام احساسات من دلپذیرند.»

< برای گرفتن نتیجه بهتر می توانید کمی جلوتر بروید و اضافه کنید « من احساس می کنم واقعاً خوبم» یا حافظه ای مثل حافظه فیل دارم.

* نکات کلیدی

* تکنیک های مثل هیپنوتیزم، تجسم و سوفرولوژی ما را قادر می سازند افکار مثبت که می توانند بعضی از دردها را تسکین دهند، بگیریم.

* داشتن افکار مثبت مهم است و باید تصاویر مثبت را در ذهن بیافرینید.

نکته ۲۸

انرژی محبوس شده را آزاد کنید

طب چینی باعث رواج درمان های گوناگونی شده که همه براساس همان فرض استوار است: از آنجا که بیماری در نتیجه عدم تعادل در جریان انرژی پدید می آید ، به هنگامی که جریان صحیح آن انرژی تنظیم شد، بازگشت این بیماری درمان می شود . روش جین شین دو (Jin shin do) و یا دو-این (do-in) شما را قادر می سازد خودتان این کار را با کار کردن روی نقاط خاص ماساژ دهید.

رهایی انسداد

جین شین دو یا دو - این، بر پایه همان اصول طب سوزنی قرار دارد: به وسیله تحریک کردن نقاط روی مریدیان ها (جریان های انرژی) روی جریان انرژی کار می کنید تا جریان هماهنگ

سراسر بدن را بازسازی نمایید و متخصصان طب سوزنی از سوزن استفاده می کنند؛ ولی در جین شین دو انگشتان مورد استفاده قرار می گیرند. می توانید این روش را خودتان بر روی خود انجام دهید با دست خالی ابتدا یک ناحیه بزرگ را ماساژ دهید، سپس روی نقاط مناسب با نوک انگشتان پا شست خود تمرکز کنید.

درمان کردن سردرد

به محض شروع درد بنشینید و در مکانی آرام خود را راحت کنید، به طور عمیق نفس بکشید ، چشمان خود را ببندید و به مدت یک دقیقه تمام سر خود را به سبکی ماساژ دهید سپس روی نقاط زیر تمرکز کنید:

۱. پنج سانتی متر بالاتر از چهارمین انگشت فشار بیاورید.
۲. اگر درد در بالای سرتان است ، مرکز ناحیه خالی در پشت زانو را ماساژ دهید.
۳. اگر درد در پیشانی است بر داخل مچ دست ، در حدود ۵ سانتی متر و سپس پنج سانتی متر بالاتر از محل اتصال دست تمرکز کنید.
۴. اگر مشکل در پشت سرتان است، باید جمجمه و نیز ناحیه خالی تر قوه را فشار دهید.

••• آیا می دانستید:

< تحریک کردن نقاطی که در جین شین دو به کار می رود پوست را تنظیم ، جریان خون و مایعات لنفاوی را فعال ، به دفع مواد سمی کمک می کند، فشارهای روحی و احساسی را آرامش می بخشد و ترشح هورمون ها را افزایش می دهد. هنگامی که به دنبال نقطه ای خاص می گردید به احساسات خود اطمینان کنید: نقطه مسدود شده معمولاً هنگام لمس کردن دردناک است، آن نقطه را، تا زمانی که درد از بین برود، بیشتر و شدیدتر تحریک کنید.

* نکات کلیدی

* جین شین دو بر پایه اصول طب سوزنی استوار است.

* این روش شامل ماساژ دادن نقاط خاصی با انگشتان دست است که روی مریدیان های انرژی قرار گرفته اند.

* می توانید با انتخاب نقاطی که بر حسب مکانی که احساس درد می کنید باید ماساژ داده شوند، خودتان این کار را بکنید.

نکته ۲۹

ماساژ صورت را امتحان کنید

طب چینی روی فرهنگ ممالک همسایه تأثیر گذاشته است. یکی از این روش ها درمان ویتنامی دین چام (Dien cham) یا بازتاب شناسی صورت، است که سریعاً سردرد را تسکین می دهد.

تحریک کردن صورت

دین چام به اندازه طی سوزنی شناخته شده نیست. این روش شکلی از بازتاب شناسی شامل تحریک نقاطی خاص روی صورت است. هر چه انتخاب نقاط مذکور صحیح تر باشد، تأثیر درمان بر مشکلات گوناگون طبی شامل سردرد بیشتر می شود. متخصص طب سوزنی که این روش را به کار می برد، از سوزن استفاده می کند، در حالی که فرد غیر متخصص وسایل نوک تیز گرد، مثل نوک خودکار یا مفاصل خم شده انگشت اشاره را مورد استفاده قرار می دهد. تنها کاری که فرد باید بکند این است که به مکان انتخاب شده به وسیله نوک انگشت به مدت بیست ثانیه ابتدا به ملایمت و به تدریج شدید و شدیدتر ضربه بزند. هر چند این تحریک شدیدتر باشد، نتیجه کار سریع تر عاید می شود.

بعضی از نقاط دین چام برای سردرد

بعضی از نقاطی که درمانگران دین چام برای درمان سردرد معرفی کرده اند از این قرار است:

- سمت راست بینی ، درست مقابل سوراخ راست، یعنی دقیقاً بالای جایی که سبیل مردان

ممکن است باشد.

- درست زیر لب پایین در مکان خالی، میان لب و چانه
- هر دو طرف بینی مکانی که پره های سوراخ بینی باز می شود، در نقطه اتصال غضروف به استخوان. اینجا مکانی است که هنگام سردردهای سینوزیتی باید به آن فشار وارد آورد.
- قسمت بیرونی انتهایی هر کدام از ابروها. اینجا مکان هایی هستند که شما وقتی که درد سرتان را می فشارد، به طور غریزی آن ها را فشار می دهید (یا وقتی می خواهید بگویید فردی خل شده است، با انگشت به آنجا ضربه می زنید).

••• آیا می دانستید:

< دین چام بر پایه قوانین بازتاب شناسی قرار گرفته است. به عبارت دیگر، بر پایه این عقیده که قسمت های خاص از بدن تمام اورگانیزم بدن در یک نقطه خاص محفظه مانندی قرار گرفته است. هر اندام دارای نقطه پاسخ واکنشی خود روی پاها، دست ها، صورت و یا گوش هاست. تحریک کردن هر کدام از این نقاط خاص، گرفتن ارتباط با اندام مربوط از طریق شکلی از بازتاب است. دین چام هنوز رواج زیادی نیافته است و درمانگران آموزش دیده زیادی وجود ندارند. به هر حال، اگر شما به غرایز و احساسات خود اعتماد دارید می توانید نقاط صحیح را به درستی روی پوست خود بیابید.

* نکات کلیدی

* دین چام یک تکنیک ویتنامی بازتاب شناسی صورت است که می تواند سردرد را سریعاً بهبود بخشد.

* این روش شامل تحریک کردن نقاطی دقیق روی صورت به وسیله نوک گرد قلم یا مفصل خم شده انگشت اشاره است.

* اگر می‌توانید به گرایز خود اعتماد کنید، به راحتی قادر خواهید بود نقاط صحیح را روی صورت خودتان بیابید.

نکته ۳۰

از کبد خود مراقبت کنید

ممکن است سردرد به این معنی باشد که الکل و رژیم غذایی بدن شما را زیر فشار قرار داده است. از طریق قدرت درمانی طب گیاهی به سادگی می‌توان آن را تسکین داد.

بدن خود را بیش از اندازه پر کنید، سرتان عذاب خواهد کشید.

گاهی اوقات سردردها به علت اضافه کاری بیش از حد کبد برای مقابله با رژیم غذایی بسیار سنگین، بسیار چرب، مملو از قند و یا الکل زاد است. در این حالت ترشح صفرا ناکافی است، قدرت هضم غذا کندتر و مواد سمی می‌شود و سرتان درد می‌گیرد. با این همه، گیاهان راه‌های مؤثری برای کمک به کبد در انجام دادن وظایفش ارائه می‌کنند. بعضی از آنها به شکل کپسول استفاده می‌شوند و تعدادی را به عنوان سالاد می‌توان خورد. همه آن‌ها در طول هزاران سال ارزش خود را ثابت کرده‌اند.

هنر استفاده از درمان گیاهان دارویی

آرتیشو: به وسیله تحریک کردن تولید و از بین بردن صفرا و نیز کمک به بازسازی سلول‌های کبد، به آن کمک می‌کند، برای درست کردن یک دم‌کرده گیاهی یک قاشق غذاخوری سرپر از برگ‌های خشک شده (از گل استفاده نکنید) را در یک فنجان آب جوش بریزید. روزانه ۲ فنجان از آن را که با عسل شیرین کرده‌اید (خود دم‌کرده بسیار تلخ است) بنوشید. می‌توان آرتیشو را به صورت خام یا پخته نیز میل کرد.

بولدو (boldo) به وسیله تحریک ترشح صفرا و فعال کردن دستگاه گوارشی کبد را تقویت می کند. برای درست کردن چای گیاهی ده گرم از آن را در یک لیتر آب جوش بریزید و با هر غذا یک فنجان میل کنید.

(lime sapwood)

برون چوب نرم و زنده درخت لیمو : (لایه داخلی بین پوست و چوب درخت دقیقاً زیر چوب) (lime sapwood) به واسطه محتویات (flavonoid) موجود در آن به کبد تنبل کمک می کند. همچنین سردرد و حالت تهوع را، که ناشی از عملکرد ناقص کبد است، تسکین دهد. برای تهیه جوشانده ف یک قاشق غذاخوری از آن را برای یک فنجان آب سرد به مدت سه دقیقه بجوشانید و روزانه چهار فنجان از آن را که با عسل شیرین شده است، بنوشید.

••• آیا می دانستید:

- < ترب سیاه و قاصدک نیز برای افراد دارای کبد تنبل مفید است.
- < ترب سیاه برای خالی کردن مواد زاید که در کبد جمع می شود و قاصدک برای تحرک تولید صفرا و از بین بردن مواد سمی به کبد کمک می کنند.
- < پس معطل نشوید ، هنگامی که فصل این گیاهان رسید ان را با روغن گیاهی و کمی سرکه سیب یا آب لیمو به صورت خام بخورید. آن ها به سلامت شما یاری می دهند. خوشمزه هستند و به دستگاه گوارشی شما کمک می کنند.

* نکات کلیدی

- * سردردها غالباً نشانه ای از اضافه کاری کشیدن از کبد و لازم است کبد پاکسازی شود.
- * آرتیشو، بولدو ، برون چوب لیمو و ترب سیاه و قاصدک درمان هایی بسیار مؤثرند و می توان آن ها را به صورت چای گیاهی و یا سالاد میل کرد.

چشمان خود را تسکین دهید

اگر سردرد داشته باشید ، چشمان شما حساسیت ویژه ای دارند. اولاً چشمان خسته باعث بروز سردرد می شوند، ثانیاً نور سردرد را شدیدتر می کند. مشکل شما هر کدام باشد لازم است بی درنگ کاری برای حل آن بکنید.

از چشمان خود مراقبت کنید

انواع خاصی از نورهای درخشان که برای اکثر افراد مشکلی ایجاد نمی کنند، ممکن است برای افراد مبتلا به سردرد دردناک باشند : مانند نور خورشید از شیشه پنجره ، نوری بسیار تند و تیز ، بازتاب نور خورشید هنگام غروب بر روی آب و نور چراغ های خودروها در شب. گاهی اوقات حتی تحمل نور خورشید در طول روز هم برایشان دشوار است. افرادی که همه روز چشم به صفحه نمایشگر رایانه می دوزند نیز در معرض ابتلا به ناراحتی چشمان خسته هستند که امکان بروز سردرد را تقویت می کند. درمان سنتی هندی یوگای چشم می تواند این مشکلات را برطرف کند.

ورزش چشم ها

«پوشاندن» با کف دست راهی خوب برای استراحت دادن به چشم هاست.

دست چپ را بر روی چشم چپ بگذارید ، در حالی که حدقه چشم را با کف دست پوشانده و چهار انگشت خود را بر روی استخوان بینی قرار داده اید. دست راست را بر روی چشم راست به همان طریق و طوری قرار دهید که انگشتان دست چپ را بپوشانید.

اینک نور دیگر به چشمان شما نمی رسد. در حالی که نفس عمیق می کشید و پلک ها و عضلات چشم را آرام کرده اید چند دقیقه در این حال باقی بمانید.

یوگای چشم چندین ورزش ویژه نیز برای آرام کردن چشم ها به هنگامی دارد که سردرد ناشی از تمرکز کردن روی اجسامی است که بسیار نزدیک قرار گرفته اند. برای مثال: چند دقیقه به شعله

شمعی یا انتهای بینی خود خیره شوید ، سپس چشمان خود را چندین بار در جهت عقربه های ساعت این کار را انجام دهید. برای کمک به گشاد شدن رگ های خونی چشم و تغذیه آن ها با اکسیژن بیشتر پلک چشمان خود را به شدت به هم بزنید تا زمانی که اشک از چشم جاری شود. می توان این تمرین ها را چند بار در روز تکرار کرد.

••• آیا می دانستید:

< این تمرین های ورزش چشم راهی خوب برای مبارزه با استرس است، زیرا عضلات چشم را آرام می سازند و همچنین به آرام شدن دیگر عضلات بدن کمک می کنند.
< خستگی و فشارهای چشمی را می توان با شستن چشم ها با آب گل آفتاب گردان برطرف کرد. این درمانی باستانی و هنوز مؤثر است.

* نکات کلیدی

* خستگی چشم می تواند سردرد را شدید تر ، و برعکس ، سردرد نیز می تواند خستگی چشم ها را بدتر کند.

* برای شکستن این چرخه چند یوگای چشم را امتحان کنید.

* این تمرین های ساده آرامش بخش هستند و دید چشمان را بهبود می بخشند.

نکته ۳۲

عینک خود را عوض کنید

گاهی اوقات سردرد ناشی از مشکلات جزیی است که مدت های طولانی نادیده گرفته شده اند. ممکن است نیاز به عینک دارید یا عینک کنونی شما دیگر ضعیف شده است.

اگر سردردهایی می گیرید که درد آن ها به تدریج از بین می روند

باید سؤالات زیر را از خود بپرسید: آیا من به خستگی چشم دچارم؟ لازم است عینک بزنم یا باید

عینک خود را عوض کنم؟ هنگامی که چشمان شما ضعیف می شوند چشمان شما ابتدا خود را با

این ضعف تطبیق می دهند. آن ها با عملکرد طبیعی خود در تقلا هستند و فشاری که به آن ها می آید در ابتدا احساس نمی شود. تلاش های افزوده هستند که باعث سردرد می شوند. در دوران میانسالی عدسی چشم ها سخت تر می شوند و نمی توانند برای دید نزدیک تغییر شکل دهند. حتی افرادی که پیشتر دید چشم کامل داشته اند، ممکن است برای مطالعه نیاز به عینک داشته باشند.

دید چشم خود را مرتب کنترل کنید

حتی اگر عینک نمی زنید، میزان دید آن ها را کنترل کنید. اگر عینک می زنید باید سالی یکبار با پزشک مشورت کنید. آنان چشم ها را معاینه می کنند و در صورت لزوم عینک جدیدی توصیه خواهند کرد و همچنین پزشک می تواند مشکلات مربوط دیگر (مثل حساسیت به نور، فشار بالای چشم) را که ممکن است باعث شدت سردرد شده باشند، شناسایی کنند.

••• آیا می دانستید:

< یوگای چشم همچنین به شما کمک می کند (نکته ۳۱ را بخوانید) تمرین هایی که به طور ویژه طراحی شده اند در تقویت قدرت و قابلیت ارتجاعی عضلات به کار گرفته شده در میزان کردن تصویر ه شما کمک می کنند و شما را قادر به کسب دوباره چند شماره دید چشم می سازند.

* نکات کلیدی

* سردرد ممکن است به علت کم تر شدن میزان کردن تصویر در چشم عارض شود.

* با چشم پزشک مشورت کنید تا در صورت لزوم عینک تجویز کند.

نکته ۳۳

درون آب داغ بروید

در اینجا ترفندی قدیمی آورده که کارساز است. به محض احساس نخستین علائم آغاز سردرد ، دست ها و پاها را در آب داغ فرو ببرید. اگر این کار را به سرعت انجام دهید. کاری ساده و مؤثر است.

یک راه حل ساده

آیا نخستین علائم سردرد شدید را در خود حس می کنید؟ هر جا که هستید بی درنگ به دستشویی یا حمام بروید. کاسه دستشویی را با داغ پر کنید و دست هایتان را در آن فرو ببرید . بگذارید چند دقیقه، درحالی که شما به ملایمت مچ دستانتان را ماساژ می دهید، زیر آب باقی بمانند. ماساژ را از قسمت درونی به سوی قسمت بیرونی شروع کنید. اگر ممکن است همین کار را با پاها ، در حالی که ساق پاها را ماساژ می دهید ، به انجام رسانید . ماساژ را از قوزک پا به سوی قسمت های بالاتر آغاز کنید.

یک روش پیشرفته تر

در روشی کمی پیشرفته تر ابتدا پاهای خود را برای چند دقیقه در وان آب گرم فرو می برید، سپس در مدت کوتاه در وان آب سرد قرار می دهید. این ترفند از چند نسل از مادرها به دخترها به ارث رسیده و راهی خوب برای درمان سردرد ناشی از دوران قاعدگی است.

••• آیا می دانستید:

< هر دو روش (فقط با گرم و آب سرد به دنبال آن آب گرم) جریان خون را بهبود می بخشند. تأثیر این کار سریع است؛ ولی لزوماً طولانی مدت نیست. خوشبختانه هر کدام از روش ها شما می توانید بدون خطر و هر چند بار که خواستید تکرار کنید.

* نکات کلیدی

* به محض احساس نخستین علائم درد دست ها و پاهای خود را در آب گرم فرو ببرید.

* روش دیگر شامل فرو بردن پاها ابتدا در آب گرم و سپس در آب سرد است.

* آب گرم و آب سرد به دنبال آب گرم، جریان خون را بهبود می بخشد.

نکته ۳۴

گِل، گِل با شکوه

اغلب از گِل خشک شده به عنوان ماسک صورت، کمپرس و یا پالاینده ای برای بیرون آوردن و جذب الودگی ها از پوست استفاده می شود. گیل پالاینده درمانی قدیمی است که آثار خود را بارها و بارها ثابت کرده است. گیل همچنین می تواند در تسکین درد به کار رود. این روش هرگز شکست نمی خورد، بویژه اگر چند قطره از روغن های اسانس مناسب به آن بیفزایید.

گِل رس سبز و کمی آب

برای درست کردن گِل پالاینده مقداری گیل رس سبز را با کمی آب مخلوط کنید و هم بزنید و به مقداری کافی روغن تصفیه نشده تا زمانی که به شکل خمیر نرمی درآید به آن بیفزایید. این خمیر را بر روی پارچه ای تمیز پهن کنید و آن را، به محض احساس نخستین علائم درد و یا در طول درد، مستقیماً به پیشانی یا پشت گردن خود بمالید. بعضی افراد پالاینده سرد را ترجیح می دهند و عده ای آن را به صورت گرم توصیه می کنند. اگر مشکوک هستید ابتدا با پالاینده گرم شروع کنید و سپس اجازه دهید سرد شود. به این ترتیب روشی را که متناسب با نیاز شماست بیابید.

چند قطره روغن های اسانس اضافه کنید

می توانید چند قطره از روغن های اسانس را پیش از پهن کردن خمیر پالاینده روی پارچه برای اثر تسکین بخشی بیشتر به آن اضافه کنید. چند مخلوط مؤثر از این قرارند:

- پنج قطره روغن اسانس اسطوخودوس (*Lavandula officinlais*)
- پنج قطره درمنه (*Salvia officinlais*)
- پنج قطره اورگانو (آویشن) (*Origanum vulgare*)

خوب مخلوط کنید و مثل قبل ادامه دهید. روغن های اسانس به تدریج در پارچه و پوست جذب می شود و درد را تسکین می دهد. گل رس را می توان در آب اسطوخودوس هم زد و نوشید تا مسیر گوارشی را پاک کند. (ص ۴۵ مراجعه کنید)

••• آیا می دانستید:

< اسطوخودوس، درمنه و آویشن، به علت داشتن محتویات طبی، می توانند اسپاسم و درد را تسکین دهند و به این دلیل برای مقابله با سردرد مفیدند.
< هنگام آماده کردن پالاینده از ظروف سرامیکی و قاشق چوبی استفاده کنید.
< بالاتر از همه، از به کارگیری وسایل فلزی خودداری کنید، زیرا روی گل اثر می کند و تأثیرهای آن را کاهش می دهد.

* نکات کلیدی

* می توانید با درست کردن پالاینده گل رس سردرد خود را تسکین دهید.
* چند قطره روغن اسانس، از جمله اسطوخودوس درمنه و آویشن، به پالاینده گل رس بیفزایید.
* این پالاینده را می توان به صورت گرم و یا سرد استفاده کرد. درجه حرارتی را که برایتان مناسب تر است انتخاب کنید.

نکته ۳۵

دستگاه گوارشی خود را تقویت کنید

اگر می خواهید سالم بمانید، داشتن بهداشت درونی خوب و سالم حیاتی است. اگر پی در پی دچار سردرد می شوید شاید به دلیل اضافه بار دستگاه گوارشی باشد. تغییر جزیی در رژیم غذای و تعدادی از گیاهان می تواند به ما در حل مشکل کمک کند.

روش طبیعی

اگر سردرد به دلیل دستگاه گوارشی تنبل است مصرف مسهل شیمیایی به هر قیمت خودداری کنید. سالیانه میلیون ها بسته مسهل در جهان فروخته می شود. این داروها مشکل را در کوتاه مدت حل می کنند؛ ولی در دراز مدت، به دلیل محرک بودن، باعث وخامت وضعیت می شوند. علاوه بر آن، بعضی از آن ها باعث ایجاد انقباض کاذب کولون (روده بزرگ) و در نتیجه بروز درد قولنجی می شوند. استفاده دراز مدت از آن ها به کولون (روده بزرگ) آسیب می رساند. ابتدا مطمئن شوید که رژیم غذایی باعث بروز مشکل نیست.

مطمئن شوید (به ص.....مراجعه کنید). اگر مشکلی در آن بود از درمان گیاهی استفاده کنید. این گیاهان به معنی واقعی کلمه مسهل نیستند؛ ولی شما در تنظیم عملکرد روده ها، بدون آنکه باعث التهاب آن ها شوند کمک می کنند.

گیاهانی که برای روده ها مفیدند

گیاهانی که فعالیت روده ها را تقویت می کنند عبارت اند از: (گل پنیرک *Malva sylvestris*) و گل خطمی (*Althea officinalis*) و سنجد تلخ توسکا (*Rhamnus frangula*).

- گل پنیرک یا خطمی ملو *Mellow* واقعاً مسهل نیست، بلکه دارای محتویات آرام بخش و مسکن است. یک قاشق غذاخوری از برگ ها و گلبرگ های آن را به مدت ده دقیقه در ۲۵۰ میلی لیتر آب داغ دم کنید و روزانه تا سه فنجان از آن را بنوشید.
- خطمی مارش ملو همان تأثیر آرام بخش را بر روی روده های ملتهب دارد. ۱۵ گرم از برگ های آن را در ۲۵۰ میلی لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و روزانه تا سه فنجان از آن را بنوشید.
- آلدِر سیاه توشه خواص ملینی بیشتری دارد و زمانی که به یبوست واقعی دچار هستید، از آن استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری از گیاه را در ۲۵۰ میلی لیتر آب سرد به مدت ۵

دقیقه بجوشانید و به مدت ده دقیقه دم کنید. شب ها هنگام خواب یک فنجان از آن را

بنوشید.

••• آیا می دانستید:

< لازم است دیواره های روده ها قوی و قابلیت ارتجاعی داشته باشند تا بتوانند کار خود را به طور کامل انجام دهند. برای رسیدن به این هدف، ورزش کنید؛ ولی زیاده روی نکنید. ورزش هایی مانند پیاده روی، شنا و یا دوچرخه سواری مناسب ترند.

< این ورزش ها تأثیرات ماساژی بر روی ناحیه شکم دارند و حرکات کثانه را بهبود بخشند. بعضی از تمرین های یوگا نیز بسیار کارساز هستند.

* نکات کلیدی

* بعضی از گیاهان در درمان روده های تنبل بسیار مؤثرند، ناراحتی که اغلب باعث سردردهای مراجعه است.

* پنیرک (گل خطمی)، ختمی مارش ملو و سیاه توشه مشکلات معده ای را تسکین می دهند.

* از ملین و مسهل های شیمیایی پرهیزید و به طور مرتب ورزش کنید.

نکته ۳۶

صبح پس از ناپرهیزی شبانه کافی است

آماده هستید با دوستانتان به مهمانی بروید. درباره اینکه چه می خواهید بخورید، چه می خواهید بپوشید فکر کرده اید.... چگونه مراقب بدن خود خواهید بود؟ در زیر توصیه هایی برای اجتناب از سردرد کشنده صبح زود پس از مهمانی ذکر می شود.

چای گیاهی و هومیوپاتی

در مهمانی شما به مقدار زیاد خواهید خورد و نوشید، پایکوبی خواهید کرد و در معرض انواع بوهای قوی و احتمالاً گذراندن چندین ساعت در محیطی دود آلود قرار خواهید گرفت. برای

اجتناب از اینکه هنگام بیدار شدن احساس بیماری و سردرد شوید، خود را برای رفتن به مهمانی که البته موقعیتی طبعاً لذت بخش که در ضمن گاهی می تواند عواقب ناخوشایندی داشته باشد ، آماده کنید. در زیر چند اقدام احتیاطی ذکر می شود که پیش از ترک خانه به قصد رفتن به مهمانی آن ها را انجام دهید.

- یک چای آرام بخش گیاهی برای زمانی که باز می گردید آماده کنید (تنها محض احتیاط!) ۲۰ گرم اسپیره چمنی (meadowsweet) ، ۶۰ گرم انگور فرنگی سیاه (black currant) و ۳۰ گرم زبان گنجشک ash را در یک لیتر آب داغ دم کنید . یک فنجان و در صورت لزوم بیشتر از آن را بنوشید.

- برای درمان هومیوپاتی چند ساعت پیش از مهمانی یک دوز از کچوله (7C) بخورید.

در طول مهمانی

- مجهز باشید. یک بطری کوچک حاوی ۱۰ میلی گرم روغن اسانس نعناع را با خود داشته باشید. اگر احساس آغاز سردرد کردید یک یا دو قطره از آن را به شقیقه و پشت گردن بمالید. این کار باعث ایجاد حس لذت بخش و تسکین درد می شود.
- در صورت صرف غذا، از در هم آمیختن غذاهای مختلف خودداری کنید ، فقط به یک نوع نوشیدنی که مناسب و مطلوب و بی ضرر است اکتفا کنید. از سس های غلیظ پرهیزید.
- مهمانی را بسیار دیر ترک نکنید و پس از غذا چای یا قهوه ننوشید.

••• آیا می دانستید:

< بعضی از درمانگران یک یا دو ساعت پیش از غذا خوردن یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را توصیه می کنند.

< این کار لایه ای چرب در دیواره های روده ایجاد می کند که مانع از گذر آسان غذاهای سنگین در آن ها می شود.

< همچنین می توان دوتا سه روز پس از مهمانی « شیر » گل رس نوشید (ص ۲۵).

* نکات کلیدی

* اگر مستعد بروز سردرد صبح روز پس از مهمانی هستید، راه مقابله با آن را یاد بگیرید.
* گیاهانی، هومیوپاتی، روغن اسانس و گل رس روز قبل، خود همان روز و فردای آن روز به شما کمک خواهند کرد. مراقب چیزهایی که می خورید یا می نوشید باشید.

نکته ۳۸

از حرکات گربه تقلید کنید

بعضی از وضعیت های قرار گرفتن در یوگا برای درمان سردردهای ناشی از استرس ، فشار خون بالا و مشکلات کمر بسیار مؤثر است، هر کسی در هر سنی می تواند این ورزش پرسابقه را انجام دهد. آن را امتحان کنید!

چیزی بیش از ورزش جسمی است

یوگا، محصولی از طب باستانی هندوستان ، روشی است برای نظم دادن به موقعیت های قرار گرفتن (آساناس asanas) از نظر دشواری با هم تفاوت دارند، بنابراین هر کسی می تواند در حد توانایی خود مقداری از آن ها را انجام دهد. هنگام انجام دادن یوگا باید ذهن در حالتی کاملاً آزاد و رها باشد و در ضمن، تنفس و نحوه نفس کشیدن نقشی حیاتی دارد. هدف این نیست که بدن خود را بیش از اندازه خسته کنیم. بلکه منظور رسیدن به آرامش درونیو احساس رضایت و وجد است. جلسات منظم یوگا اکسیژن رسانی به جریان خون را افزایش می دهد، سوخت و ساز بدن را

تحریک می کند، مشکلات کمر، گردن و شانه ها را تسکین می دهد، هضم غذا و سامانهٔ - عروقی را بهبود می بخشد و اعصاب را آرام می کند.

کار گربه را بکنید!

شکل قرار گرفتن گربه آرام بخش و رها کننده است و فشارهای انباشته شده را در کمر ، شانه ها ف گردن و شکم تسکین می دهد.

۱- روی زمین به رو دراز بکشید ، در حالی که انگشتان پا به طرف قسمت پشت شماست ، دست ها صاف بر روی زمین در امتداد شانه ها و بازوان محکم به دو طرفتان چسبیده است.

• به طور عمیق نفس خود را به درون بکشید ، در حالی که با دستانتان به زمین فشار می آورید تا زمانی که زانوانتان نیز زیر شما خم شود.

۲- نفس خود را بیرون بدهید و به آرامی روی پاشنه هایتان بنشینید.

• بازوان خود را کاملاً کشیده در جلویتنان نگه دارید و برای آرام شدن و ریلکس شدن و کش دادن کمر تا زمان ممکن در این حالت باقی بمانید.

••• آیا می دانستید:

< فلسفهٔ یوگا معتقد است که تندرستی ناشی از هماهنگ بودن فرد با خود ، با دیگر افراد و با محیط پیرامون است.

< نحوهٔ زندگی غیر سالم و غیر طبیعی این هماهنگی را به هم می زند. برای ممانعت از سردرد فلسفهٔ یوگا توصیه می کند به ضرباهنگ های زیستی خود توجه کنید . مواظب رژیم های غذایی

تان باشید، نحوهٔ درست نفس کشید را یاد بگیرید و زمانی خاص را برای آرام و رها کنار بگذارید. این برنامه ای کامل برای کسب دوبارهٔ سلامت و تناسب جسمی است.

* نکات کلیدی

* طرز خاص قرار گرفتن های خاص یوگا سردردهای ناشی از استرس را تسکین می دهند و مشکلات کمر و شانه ها و فشارخون بالا را می کاهش دهد.

* طرز قرار گرفتن گربه (پز گربه) ستون فقرات را آرام و از ناراحتی رها می کند.

* جلسات منظم یوگا باید با زندگی سالم، رژیم غذایی مناسب، تنفس صحیح و مراقبه کامل شود.

نکته ۳۸

گیاهان برای نابود کردن درد

بعضی از گیاهان دارویی تأثیر مسکن درد دارند. اگر از آن ها درست استفاده کرد، به اندازه داروهای شیمیایی، با عوارض جانبی بسیار کمتر، مؤثرند. مسکن های شیمیایی را فقط برای اوقات ضروری نگه دارید و اجازه بدهید. طبیعت سردردهای معمولی را درمان کند.

اجزای مؤثر بیشتر – عوارض جانبی کمتر

گیاهان طبی اجزای طبیعی مؤثری دارند که در صنعت داروسازی به هنگام ساختن داروها از آن ها کپی برداری می شود. داروهای کارخانه ای اغلب مؤثرند و سریع تر عمل می کنند؛ ولی ممکن است مهاجم باشند. گیاهان مقدار زیادی مواد اثربخش دارند و به این دلیل می توانند آسان تر جذب شوند و عوارض جانبی بسیار کمتری ایجاد کنند. در حالی که در داروهای کارخانه ای مؤثرترین جزء تشکیل دهنده مؤثر جدا شده است. اگر سردرد با فاصله های مرتب به سراغ شما می آید سعی کنید گیاهان دارویی را مورد استفاده قرار دهید و با این کار از مشکلاتی که به واسطه استفاده مرتب از مسکن ها و داروهای ضدالتهاب پیش می آید، بپرهیزید. داروهای شیمیایی را تنها برای زمان های اضطراری نگه دارید، آنها قدرت تأثیرشان را از دست نخواهند داد.

گیاهان تسکین دهنده درد

- گیاه شاه پسند گیاه متعلق به ونوس: وربالین (verbalin) که دلیل تأثیرات تقویتی و نیز هضم کننده غذا و ضد اسپاسم است. ۵۰ گرم از آن در ک لیتر آب سرد به مدت یک دقیقه بجوشانید و بگذارید ده دقیقه دم بکشد. روزانه چهار فنجان در بین وعده های غذایی بنوشید.

- اسپیره کوهی: اسید سالیسیلیک ماده اصلی آسپیرین، از این گیاه استخراج شده و ضد درد بسیار مؤثری است.

یک قاشق چایخوری از آن را به یک فنجان آب جوش بیفزایید و بگذارید ده دقیقه دم بکشد. روزانه سه فنجان میان وعده های غذایی بنوشید.

یاسمین: روشی فوق العاده برای آرام کردن و تسکین سردردهای ناشی از استرس است. ۲۰ گرم از آن را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد. روزی دو فنجان از آن بخورید.

••• آیا می دانستید:

< اگر وقت و حوصله آماده کردن دم کرده و یا جوشانده را نداشته باشید ، داروهای گیاهی امروزه در شکل های جدید در دسترس قرار دارند.

< داروخانه ها و مغازه های بهداشتی اسانس های گیاهی را به شکل کپسول (شامل پودر، افشانه) ، بطری های کوچک از عصاره های مایع ، عصاره های عیار منجی شده (که در آنها ماده ای فعال استاندارد شده اند) و خیسانده ها (گیاهانی که در الکل خیس خورده اند) و غیره پیدا می شوند.

< بعضی از اشکال عرضه شده جدید برای بعضی گیاهان مناسب تر است و درباره نحوه استفاده خود و درباره تداخل احتمالی آن ها با دیگر داروهایی که مصرف می کنید، با پزشک خود مشورت کنید.

***نکات کلیدی**

* بعضی از گیاهان به طور طبیعی ضد درد هستند. بسیاری از اجزای تشکیل دهنده مؤثر مورد استفاده در داروهای شیمیایی از گیاهان استخراج می شود.

* گیاهان آرام تر اثر می کنند؛ ولی نحوه اثرشان پیچیده تر و نافذتر از داروهای شیمیایی است و آثار جانبی ندارند.

نکته ۳۹

از اسیدی شدن اجتناب کنید

رژیم های غذایی نامتعادل و تغییرات در مواد معدنی خون می تواند باعث تأثیرهای سوء چندی، مانند افسردگی، خستگی، نگرانی، مشکلات جریان خون و سردرد شود. برای اجتناب از آن ها، دقیقاً مراقب آنچه می خورید باشید.

نه به مقدار بسیار زیاد و نه بسیار کم

تندرستی، افزون بر سایر موارد، به میزان اسید در خون نیز وابسته است. بدن برای نگه داشتن این میزان در حدی محدود سازوکار خود را دارد. درمانگران طب طبیعی از تعادل از تعادل بر پایه مقدار اسید سخن می گویند. این راهی پیچیده برای بیان حقیقتی ساده است: میزان اسیدی شدن و مواد معدنی مثل پتاسیم، سدیم، منیزیم و کلسیم درون بدن (مایع لنفاوی، مایعات درون سلولی و برون سلولی) تا بخشی وابسته به چیزی است که خورده می شود. اگر این عدم تعادل برای مدت طولانی ادامه داشته باشد مراحل سوخت و ساز بدن مختل می شود. تولید اضافه اسد معده مشکل دیگری است که به علت داشتن رژیم غذایی چرب تحریک و باعث اختلال در گوارش و سوزش معده می شود که به سردردی می انجامد.

سبزی و میوه بیشتر بخورید

با رژیم غذایی متعادل به سادگی می توان به میزان صحیح اسیدی بودن بدن دست یافت. گوشت منبعی خوب از پروتئین و گوشت قرمز از آهن است؛ ولی امکان دارد چرب باشند و به هر حال فیبر بسیار کمی دارند. الکل، چای، قهوه و غذاهای چرب مانند قسمت های از گوشت و محصولات پر چرب لبنی علایم اسیدی شدن معده را بروز می دهند که می تواند باعث ایجاد اختلال در گوارش و سوزش معده شود، در حالی که غذاهایی دیگر مثل سفیده تخم مرغ تا حدی هضم ناشدنی هستند.

از سوی دیگر سبزی و میوه دارای پروتئین زیادی نیستند؛ ولی مواد معدنی مثل پتاسیم و پنیر را تأمین می کنند. بعضی از سبزی ها و میوه ها مثل پیاز، خیار، گوجه فرنگی و فلفل ها باعث سوزش و رفلکس معده می شوند. سرانجام آنکه باید گفت استرس و کار مفرط، استعمال دخانیات و ورزش نکردن افزایش اسید معده را در پی دارند.

••• آیا می دانستید:

- < آزمایش ادرار میزان اسیدی شدن بدن شما را نشان خواهد داد.
- < کلیه ها اسید مازاد را از بدن دفع می کنند.
- < در اوقاتی غیر از نارسایی کلیوی، به تغییرات خاص در رژیم غذایی نیازی نیست.
- < مطلوب است که میزان اسیدی شدن خون (ph) ۷/۴ باشد.
- < سردردها گاهی به علت افزایش اسیدی شدن بدن است.
- < تندرستی وابسته به کسب میزان درست اسید خون است.
- < به عنوان یک قانون کلی از غذاهای چرب، الکل، قهوه و چای اجتناب کنید و مقداری بیشتری سبزی و میوه بخورید.

نکته ۴۰

از بوها دوری کنید

هنگامی که درد گویی با پتک به سرتان می کوبد و حالت تهوع دارید، ممکن است استشمام بوهای شدید باعث این کار شده باشد . تنها کاری که باید انجام دهید این است که از بوها دور شوید.

بوهای آزار دهنده

پژوهش هایی که ارتباط میان بو و سردرد را بررسی می کنند، به این نتیجه رسیده اند که افراد مستعد سردرد حتی وقتی که سرشان هم درد نمی کند حس بویایی بسیار قوی و حساس در آنان رشد یافته است. به هر حال، هنوز معلوم نیست چرا بوهای شدید باعث بروز سردرد در بعضی افراد می شود.

تنها راه حل فرار کردن است!

متأسفانه، این بهترین توصیه ای است که می توان به افرادی کرد که به سردردی که نسبت به بو حساس است، مبتلا دارند. با این همه می توان از راهنمایی های مفید زیر نیز استفاده کرد:

- با باز کردن منظم پنجره های اتاقتان هوای آن را عوض کنید.
- همیشه یک دستمال آغشته به عطر دلخواهتان را با خود داشته باشید تا در صورت برخورد به بوی ناخوشایند آن را مقابل بینی خود بگیرید.
- یک روغن اسانس خوشبو را درخانه، خودرو و اداره اسپری کنید.

••• آیا می دانستید:

< بوی عطرهاى غلیظ ، بوی سیگار ، گاهی اوقات حتی بوی قهوه و بوی غذاهای سرخ شده و رنگ تازه می توانند باعث بروز سردرد شوند.

< افرادی را که با آنان زندگی می کنید، همان طور که در مورد سر و صدا و نور عمل کردید، در مورد بوهایی که شما را ناراحت می کند نیز با آنان گفت و گو و قانعشان کنید که ملاحظه حال شما را بکنند.

* نکات کلیدی

* بسیاری از افراد که سردردهای منظم می گیرند نمی توانند بوهای شدید را تحمل کنند و بسیاری معتقدند که این امر باعث بروز مشکل سردرد است.

* بوهایی که اغلب اوقات باعث این کار می شوند عبارتند از بوی عطر، توتون، غذاهای سرخ شده ، رنگ و قهوه.

نمونه - پژوهشی

من به برکت وجود یک بانوی مسن فروشنده داروهای گیاهی از سردرد رهایی یافتم.

من فروشنده یک شرکت هستم و اوقات زیادی را در جاده ها سپری می کنم. یک سال پیش از آنجا که برای یک ملاقات که چند کیلومتر با دهکده ای که به آنجا رسیده بودم فاصله داشت کمی زود بود، در آن دهکده ایستادم. در آنجا من به مغازه بسیار قدیمی فروش گیاهان دارویی رفتم.

دلیل انجام این کار را نمی دانم، ولی همین عمل زندگی مرا تغییر داد. میگرن در خانواده من به مدت چند نسل ارثی بوده است. این امر را به خانمی که داروهای گیاهی را می فروخت گفتم. هنگامی که اظهار داشتم من بسیار خجالتی هستم او گفت شما به میگرن های احساسی دچارید. سپس بسته ای از پشت پیشخان به من داد که محتوی مخلوطی از گل ها و برگ های خشک شده بود. من باید دم کرده ایی از آن ها درست می کردم و روزانه در حدود نیم لیتر از آن را می خوردم. تا جایی که به یاد داشتم از مسکن های شیمیایی استفاده کرده بودم، به داروهای قدیمی شک داشتم ولی به خودم گفتم امتحان این کار ضرری ندارد. از آن زمان به بعد یک بطری از آن را به هر جا که بروم با خودم می برم. شاید رنگ عجیبی داشته باشد ولی؛ مطمئناً کارساز است.

نکات ۴۱ تا ۶۰

<<گاهی اوقات به نظر می رسد که سردرد ها هرگز خوب نمی شوند و دایم هستند. آن ها یکی پس از دیگری و به فاصله بسیار کوتاهی از یکدیگر حمله می کنند.

<<<< اگر شما بیمار مزمن هستید، لازم است محتمل و علت مشکل را بیابید . چندین علت به همراه درمان های توصیه شده در پی می آید.

اگر توصیه های پزشکی غربی مشکل شما را حل نکرد ، شاید طب چینی پاسخ مشکل باشد ، و اگر درمان حرارتی برایتان جالب نیست ، شاید درمانگر برای شما مناسب تر باشد.

نکته ۴۱

سردردهای خود را بشناسید

بعضی از پزشکان عقیده دارند که سردردهای مزمن به دلیل ناپایداری ناگهانی در دستگاه عصبی غیرارادی به وجود می آید. نحوه واکنش این دستگاه بستگی به خود فرد ، چگونگی زندگی و مزاج انسان دارد. از واکنش های خود یادداشت بردارید : هر چه بیشتر سردردهای خود را بشناسید بیشتر قادر به درمان آن ها خواهید بود .

طرز کار

دستگاه عصبی غیر ارادی در بدن انسان کارهایی مانند سوخت و ساز، تنفس و جریان خون را کنترل می کند که ما خود کنترل آگاهانه ای بر این کارها نداریم. این دستگاه از دو بخش ساخته شده است: دستگاه عصبی سمپاتیک که از طریق افزایش و شدت ضربان قلب، بالا بردن فشار خون ، انقباض رگ های خونی و رساندن جریان خون به عضلات، قلب و مغز آماده می سازد. اگر چه دستگاه عصبی پاراسمپاتیک فعالیت احشایی را منظم و غذا را جذب بدن برای جنگ یا گریز می کند. این دستگاه عصبی حرکت قلب را کندتر و رگ های خونی را باز می کند و فشار خون را کاهش می دهد ، در حالی که ماهیچه های شکمی را برای عبور غذا از آن ها شل می سازد ، درحالی که غدد گوارشی ، برای کمک به سوخت و ساز ، ترشحات را آزاد می کنند . این دستگاه به وسیله هورمون ها اطلاعات را به اندام های بدن می فرستد . اگر شما در سلامت کامل باشید، این دو دستگاه با هم کاملاً هماهنگ هستند ولی انسان ها کمتر به طور کامل در حالت تعادل به

سر می برند. انسان ها یا پر انرژی، بی اختیار، حتی عصبی و یا تحریک پذیر (با دستگاه سمپاتیک سمپاتیک غالب) هستند و یا متفکر، آرام و حتی بی حال و سست (با دستگاه عصبی پاراسمپاتیک غالب). سردردها می توانند در نتیجه تغییر ناگهانی در این سیستم حساس باشند.

آیا شما از نوع افراد «سمپاتیک» هستید؟

اگر این تعریف در مورد شما صدق بکند ، ممکن است سردرد هایتان از گشاد شدن رگ های خونی در مغز ناشی شود. دستگاه عصبی سمپاتیک در صورت لزوم، به رگ های خونی دستور انقباض می دهد، در حالی که دستگاه عصبی پاراسمپاتیک آن ها را گشاد می کند. در بعضی از افراد این تعادل بر اثر استرس ، بی قراری ، تغییرات ناگهانی هورمونی یا تغییرات در برنامه روزمره به هم می ریزد . اگر دستگاه عصبی پاراسمپاتیک در فرد غالب باشد باعث گشاد شدن ناگهانی رگ های خونی مننژ (غشاهای در برگیرنده مغز) و سطح رویی مغز می شوند که به سردرد شدید می انجامد.

*** آیا می دانستید:

< گشاد شدن رگ های خونی تنها دلیل بروز درد نیست. چون در این صورت درد باید به وسیله شبکه شریان ها در مغز به سراسر بدن منتقل می شد ؛ ولی این اتفاق نمی افتد.

< احتمال دارد که پاسخ های پاراسمپاتیکی فعالیت الکتریکی و بیوشیمیایی مغز را مختل کنند که باعث تحریک واکنش های زنجیره ای تعیین کننده شدت و طول مدت درد شوند.

* نکات کلیدی

* بعضی از سردردها به علت تغییرات ناگهانی در فعالیت دستگاه عصبی غیر ارادی روی می دهند.

* دستگاه های عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک باید متعادل باشند. اختلال در دستگاه عصبی

غیرارادی ممکن است باعث گشاد شدن رگ ها در سر شود و سردرد به وجود آورد.

نکته ۴۲

ریتم خاص خودتان را بشناسید

برای ممانعت از بروز ناگهانی تغییر در دستگاه عصبی غیرارادی سعی کنید زندگی منظمی داشته باشید. یاد بگیرید که بپذیرید چه نوع انسانی هستید، در آن صورت، سرتان نیز احساس بهتری خواهد داشت.

استرس و روش زندگی شما

بیشتر وقت ها استرس، چه از نوع درونی و چه از نوع بیرونی، ریشه مشکلات است.

- نمونه هایی از استرس درونی را می توان در پایین آمدن ناگهانی قند خون و یا تغییرات ناگهانی در ترشح هورمون ها (دوران قاعدگی) مشاهده کرد.
- مواجهه با اشکال بیرونی استرس بسیار ساده تر است، برای مثال، شخصی را در نظر بگیرید که دستگاه عصبی پاراسمپاتیک در وی غالب است. او تمام هفته را در زیر فشار استرس کار می کند که باعث تقویت دستگاه عصبی سمپاتیک وی در حدی غیر طبیعی بالاتر می شود. وی در تعطیلات آخر هفته آرامش می یابد و دستگاه عصبی پاراسمپاتیک وی فعال تر می شود و او به سردرد دچار می شود. همین اتفاق برای فرد بسیار پرکار سمپاتیک نیز روی خواهد داد. اگر چنانچه در تعطیلات آخر هفته خیلی از کارش کم کند.

کم کردن فعالیت بدون گریستن

برای بهبود بخشیدن به اوضاع پیش از هر چیز موقعیت هایی را که باعث ایجاد سردرد می شوند ، بشناسید:

آیا در تعطیلات آخر هفته و یا در آغاز تعطیلات سالیانه دچار سردرد می شوید، یا درست از دوران قاعدگی و یا هنگامی که برای مدت طولانی چیزی نخورده یا زمانی که مجبور شده اید خشم خود را فرو دهید این عارضه به سراغتان می آید؟

هنگامی که از این امر سر در می‌آورید می‌توانید اقدامات مناسب را انجام دهید برای مثال:

- اگر سرردهای شما در تعطیلات آخر هفته شروع می‌شوند، یکباره از حالت پرکاری زیاد به اینکه تقریباً هیچ کاری انجام ندهید، نروید. در اولین روز تعطیلی فعالیت داشته باشید (رفتن به خرید، باغبانی و غیره) و سپس به تدریج کار خود را کم کنید.
- در آغاز تعطیلات سالیانه دو یا سه روز فعال باشید؛ ولی سپس به تدریج از شدت این فعالیت‌ها، تا زمانی که به حالت آرامش کامل برسید، بکاهید.

••• آیا می‌دانستید:

< هنگامی که درک بهتری از سرردهای خود به دست آوردید آن‌ها را با افرادی که با شما زندگی می‌کنند در میان بگذارید. شما برای دوباره سازی برنامه‌های روزمره خود به کمک آنان نیاز دارید.

< آنان باید بپذیرند که شما به این دوران انتقالی نیاز دارید، بویژه در آغاز کار که می‌خواهید خود را تطبیق دهید، در غیر این صورت موفق نخواهید شد.

< اگر بخواهید با فشار آوردن به خود کارهایی را انجام دهید که دیگران را راضی کنید، دستگاه عصبی غیر ارادی دوباره به صورت شدید فعال می‌شود که به همان نتایج پیشین می‌انجامد.

* نکات کلیدی

* تمام شکل‌های استرس روی دستگاه عصبی غیر ارادی تأثیر می‌گذارند.

* تغییرات ناگهانی در روش زندگی، مثل رسیدن به تعطیلات آخر هفته پس از یک هفته کاری استرس‌زا و عامل اصلی این مشکل است. سعی کنید به تدریج خود را تطبیق دهید.

نکته ۴۳

شربت تقویتی برای تیپ خودتان

بعضی از گیاهان می توانند این تعادل حساس را تنظیم و برقرار کنند ، اگر شما جزو افرادی هستید که دستگاه عصبی پاراسمپاتیک در آنان غالب تر است، قسمت سمپاتیک خود را به وسیله عصاره هایی از گیاهان قاصدک ، انگور فرنگی سیاه، آویشن، گل طاووس و زوفا تقویت کنید. فرد از نوع پاراسمپاتیک:

شما فردی نسبتاً درون گرا هستید و احساسات خود را ساده نشان نمی دهید. فکور و اکثر اوقات منزوی هستید و یا دست کم در مورد یک مشکل به تنهایی خودخوری می کنید، زیرا نمی خواهید با کسی درباره آن حرف بزنید. بسیار زیاد غمگین می شوید و حتی از آن افسرده می-گردید. در واقع، در برعکس ظاهر بیرونی، فردی بی اندازه، احساساتی هستید؛ اما آن را به خوبی پنهان می کنید. شما به نظم و ترتیب و برنامه روزمره منظم نیاز دارید. مثل دوندۀ ماراتن هستید، نه قهرمان دو سرعت. شما در جمع احساس راحتی نمی کنید.

گیاهانی که به آن ها نیاز دارید

اگر از نوعی هستید که دستگاه عصبی پاراسمپاتیک در شما غالب است، به گیاهانی نیاز دارید که دستگاه عصبی سمپاتیک شما را تقویت کند.

گیاه قاصدک: می توان آن را در سالاد ریخت و یا به صورت جوشانده میل کرد. برای درست کردن جوشانده، مقدار ۳۰ گرم از برگ ها و ریشه ها را در یک لیتر آب سرد به مدت دو ساعت بخیسانید. سپس آن را به ملایمت گرم کنید. به محض اینکه آب جوش آمد، آن را از روی حرارت بردارید. روزانه سه فنجان پیش از وعده های غذایی بنوشید.

آویشن: آن را مثل ادویه بر روی غذا بپاشید یا چای گیاهی دم کنید. ۳۰ گرم آن را در آب جوش بریزید و رویش را بپوشانید، بگذارید ده دقیقه دم بکشد. بخاری را که در سر ظرف جمع شده است با دقت جمع کنید، زیرا مواد فعال فرار دارد. روزانه سه فنجان از آن بنوشید.

گل طاووسی: ۵ گرم از آن را در نیم لیتر آب بریزید، به مدت چهار دقیقه بجوشانید سپس ده دقیقه بگذارید دم بکشد و در طول روز از آن بنوشید.

زوفا: یک قاشق غذاخوری از آن را در نیم لیتر آب جوش بریزید و به مدت ده دقیقه دم کنید. در طول روز از آن بنوشید. این دم کرده را نباید به کودکان داد.

••• آیا می دانستید:

< انگور فرنگی سیاه محرک بسیار خوب برای دستگاه عصبی سمپاتیک در افرادی با پاراسمپاتیک غالب است. دانه های این گیاه خوردنی است و از برگ های آن برای درست کردن دم کردن دم کرده استفاده می شود (یک قاشق غذاخوری برای هر فنجان و بگذارید ده دقیقه دم بکشد).

< این گیاه بویژه غنی از ویتامین C است که عملکرد تقویتی آن را توجیه می کند.

* نکات کلیدی

* برای افرادی از نوع پاراسمپاتیک بروز دادن احساسات کاری دشوار است.

* گیاهانی که می توانند کمک کنند عبارتند از: آویشن، زوفا، گل طاووسی و قاصدک .

* انگور فرنگی سیاه: نیز مؤثر و غنی از ویتامین C است.

نکته ۴۴

گیاهانی که به شما آرامش می دهند

به افراد حساس و آتشین مزاج که در دستگاه عصبی غالب آنان سماتیک است. باید برای آرامش یافتن کمک کرد. گیاهان که می توانند این یاری طبیعی و ملایم را برسانند عبارت اند از بابونه آلمانی، گزنه، شاه تره، نعنا و پرتقال تلخ.

افرادی از نوع سمپاتیک

این صفت بخشی از زبان گفت و گوی روزانه مردم شده است. افراد «سمپاتیک» احساسات خود را بروز می دهند. آنان به سادگی با دیگران ارتباط برقرار می کنند و در جمع دیگران بسیار راحت هستند. با این همه، این خودجوشی، نگرانی را عمیق تر از آنچه ممکن است تصورش را بکنید پنهان می کند. رفتاری خودجوش و خونگرم مقداری زیادی از آدرنالین ترشح شده به هنگام استرس را مصرف کند. افراد سمپاتیک ممکن است بیش از اندازه فعال باشند؛ ولی تلاش های آنان متناقض است. آنان فعالیت شدید را زمان های استراحت دوست می دارند.

گیاهانی که نیاز دارید

اگر خود را جزو کسانی می دانید که در بالا توصیف شدند، گیاهان زیر را امتحان کنید.

- گل بابونه آلمانی: ۲ قاشق غذاخوری آن را به نیم لیتر آب جوش اضافه کنید و بگذارید ده دقیقه دم بکشد. پس از نوشیدن این چای گیاهی باید مدت کمی در اتاقی استراحت کنید.
- گزنه: هر دو نوع گزنه (معمولی و کوچک) کیفیت های مشابهی دارند. ۲۵ گرم از آن را در نیم لیتر آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و روزانه یک فنجان از آن را بنوشید.
- شاه تره: ۲۰ گرم از آن را در نیم لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و به مدت یک هفته روزانه یک فنجان از آن را بنوشید. پس از آن دست کم ده روز برای تکرار این کار صبر کنید.
- نعنا: ۵ گرم از برگ های نعنا را در ۲۵۰ میلی لیتر از آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید. پیش از خواب یک فنجان از دم کرده را بنوشید.

••• آیا می دانستید:

< گل ها پوست و برگ های پرتقال تلخ در طب گیاهی مورد استفاده قرار می گیرند.

< روغن اسانس شکوفه های پرتقال (Neroli) از گل ها استخراج می شود. هم گل ها و هم برگ ها خواب آور و ضد اسپاسم هستند. که این دلیل کمک کردن آن ها به افراد سمپاتیک در آرام شدن است.

< یک قاشق غذاخوری از برگ های خشک شده را در یک فنجان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید.

< همچنین می توان ۵ قطره از روغن اسانس نرولی (شکوفه های پرتقال را با ترتیبی منظم با آب وان حمام مخلوط کرد.

* نکات کلیدی

* افراد سمپاتیک افرادی برون گرا، اجتماعی و در معاشرت راحت هستند.

* با این همه ، آنان ممکن است نگران و در کارهای متناقض باشند.

* گیاهانی که از آن ها باید استفاده گرد گل بابونه آلمانی ، گزنه، نعنا، شاه تره و پرتقال تلخ است.

نکته ۴۵

از مجادله اجتناب کنید

بعضی از افراد هنگامی که عصبانی می شوند سردرد می گیرند . اگر شما از جمله آن افراد هستید نمی توانید انتظار داشته باشید افرادی که با آنان زندگی می کنید در برابر خواست های شما تسلیم شوند و خاموش بمانند . باید مصالحه را یاد بگیرید.

هنگامی که دو تبدیل به یک می شود

در یک زوج، یکی از آنان اغلب دارای دستگاه عصبی سمپاتیک غالب و دیگری دستگاه عصبی پاراسمپاتیک غالب است. این امر اغلب غالباً به دلیل تمایل طبیعی ما برای یافتن اختلالات مکمل در شریک ماست، چه این افراد دوست و یا عشق ما باشد. اگر هر کدام از این زوج به دیگری اجازه بدهند که زمانی خودشان باشند، مشکلی پیش نمی آید؛ ولی اگر یکی از آنان غالب باشد، دیگری

باید تحمل و به ناگزیر طبیعت درونی خود را سرکوب کند. دستگاه عصبی غیر ارادی به واسطه این تحریف تحت تأثیر قرار می گیرد و در نهایت واکنش نشان می دهد.

شریک خود را بپذیرید و لی خود را سرکوب نکنید

هنگامی که فردی از نوع سمپاتیک با فردی پاراسمپاتیک زندگی می کند ، گاهی به آرام تر شدن برای جلب رضایت دیگری احساس نیاز می نماید. اگر این کار زیاد اتفاق نیفتد دستگاه عصبی پاراسمپاتیک واکنش نشان می دهد و سردرد می تواند ناشی از آن باشد. همین امر در مورد فرد پاراسمپاتیک که خود را وا می دارد تا فعال و پرنرژی باشد نیز اتفاق می افتد .

برای اجتناب از این عواقب دشوار هر یک از دو شریک زندگی باید طبیعت دیگری را بدون قربانی کردن طبیعت خودش بپذیرد. این بهترین راه برای اجتناب از مقابله با فشارها و مشاخره هایی است که بیشتر وقت ها باعث بروز سردردهای شدید در افراد مستعد می شود.

••• آیا می دانستید:

< به نظر می رسد سردرد های عارضه ای ارثی است. هر نسل حداقل یک عضو دارد که به سردردهای مکرر دچار می شود.

< بی تردید عامل ژنتیکی در این کار دخیل است ؛ ولی این واقعیت که سردرد از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود بیشتر به علت عادات و رفتارهایی است که در خانواده آموخته شده اند.

< اگر شما مستعد به ابتلا به سردرد هستید توجه کنید که آیا فرزندان شما سمپاتیک یا پاراسمپاتیک هستند. به آنان بیاموزید که خود را آن چنان که هستند بپذیرند ، بدون آنکه طبیعت خود را سرکوب کنند و یا مغلوب دیگران شوند. این برای سعادت بزرگسالی آنان حیاتی است.

* نکات کلیدی

* زوج ها (دوستان ، زنان و شوهران و غیره) اغلب یکدیگر را تکمیل می کنند : یکی از آنان سمپاتیک و دیگری پاراسمپاتیک هستند.

* اگر این مورد صدق می کند ، هر یک از آنان باید آن را بپذیرد و اجازه دهد شریک دیگر زمانی برای خود بودن داشته باشد ، در غیر این صورت این کلافگی در فردی که همیشه تسلیم می شود، اغلب به سردرد می انجامد.

نکته ۴۶

با احساسات خود کنار بیایید

بعضی سردردها به علت عواملی روان شناختی ، مانند ناتوانی در مدیریت احساسات پیش می آید. شاید زمان آن رسیده باشد که مدیریت کردن این بخش از خودتان را بیاموزید. ما خودمان را نمی بینیم....

بسیاری از افراد مغلوب احساساتشان می شوند، زیرا خودشان را به اندازه کافی نمی شناسند و یا از خودشان زیاد خوششان نمی آید . به محض شنیدن عبارتی نامهربانانه یا ملاحظه تردید و شک قرمز می شوند، ضربان قلبشان افزایش می یابد و کاملاً داغان می شوند. ان فشار درونی به سردردی دردناک می انجامد. این که شما چه عصبانی می شوید یا قادر به بروز دادن نارضایتی خود نیستید، چه خاموش می مانید و یا منفجر می شوید مسئله اساسی این است که یاد بگیرید درک کنید ، بپذیرید و خود را نشان دهید. هر چه در سرکوب احساسی شدید و راجعه سعی بیشتری شود آن احساس را در درون شما سخت تر می گردد و با وجود اراده شما ، به دنبال راهی برای بیرون آمدن است و از سوی دیگر ، اگر شما احساس را بپذیرید ، به تدریج خودش محو خواهد شد.

.....همچنان که ما واقعاً هستیم

چندین روش روحی - احساسی وجود دارد که می تواند به حس اعتماد به نفس شما کمک کند. برای مثال ، هدف از درمان گشتالت (Gestalt) رسیدن به آگاهی از واقعیتی حیاتی است : برداشت ما از خودمان و جهان پیرامونمان تنها آنچه را احساس می کنیم یا به ظاهر می بینیم تشکیل نمی شود ، این شکل درمان برداشت ما را به محیط جسمی و روانی آن مربوط می کند . ما به طور عینی مشاهده نمی کنیم، بلکه واقعیت خودمان را می سازیم، زیرا حواس ما به ما اجازه می دهد فقط آنچه را آن زمان مناسب است ببینیم. درمان گشتالت در صدد یافتن راهی برای آگاه گردن ما از «مکانیسم اجتنابی» است تا بتوانیم به درکی وسیع تر و محتمل تر از خود و افراد پیرامونمان برسیم.

••• آیا می دانستید:

< درمان گشتالت را در اوایل قرن بیستم فریتز پرلز (Fritz Perls) بنیاد گذاشت. این روش جنبه های متناقض شخصیت ما را که اغلب از خودمان پنهان می کنیم، بیرون می آورد.
< در طول یک جلسه درمانگر بیمار خود را توسط جلب کردن توجه او به رفتارهای غیر ارادی و یا تن خاص صدا راهنمایی می کند.
< در این روش بیمار به بروز دادن یک احساس، مطالعه یک برخورد ، ژرف یابی کردن یک احساس برای کسب اعتماد به نفس بیشتر تشویق می شود.

نکته ۴۷

از درگیری بپرهیزید

درگیری با دیگران عامل دیگری است که تعادل درونی را به هم می زند و بنابراین باعث بروز سردرد می شود. درگیری همیشه درک نادرست ناشی می شود و درک نادرست زمانی رخ می دهد که ارتباط با دیگران شکست خورده است . تجزیه و تحلیل کنش و واکنش در جست و جوی راهی برای ترمیم این شکست هاست.

فرضیه

تجزیه و تحلیل کنش و واکنش روشی دست یافتنی برای درک عملکرد هر فرد، چه در درون خود و چه با دیگران، است. آموختن تجزیه و تحلیل کنش و واکنش میان خود و دیگران ما را قادر می سازد به این درک برسیم که چگونه باید زندگی خود اداره کنیم .

تجزیه و تحلیل کنش و واکنش بر پایه برداشتی جدید از آنچه در زندگی برای ما اتفاق می افتد است. هیچ چیز یا تقریباً هیچ چیز به طور کلی اتفاقی رخ نمی دهد. گویی ما به وسیلهٔ تحصیلات ، فرهنگ ، عادات و تجارب برنامه ریزی شده ایم. ما خود به خود و بدون فکر کردن طوری رفتار می کنیم که گویی از قبل برنامه ریزی شده ایم و این امر باعث کشمش درونی ما می گردد که به سردرد می انجامد.

تمرین

درمان شامل کشف طبیعت **کنش و واکنش** خود با افراد است- کدام بخش از شما با دیگران ارتباط برقرار می کند؟ بخشی که آموخته است، بخشی که فکر می کند یا بخشی که احساس می کند ؟ **تجزیه و تحلیل کنش و واکنش** نمایشنامه های مختلف را که ما درون خود و نیز در ارتباط با دیگران مدام تکرار می کنیم آشکار می سازد. تغییر پا برجا زمانی بدست می آید که شخص مربوط آنچه او را به رفتاری که دارد وادار می سازد، درک و احساس کند . با کمک درمانگر و تشویق های او توانایی نشان دادن احساسات مربوط به این رفتار را کسب می کند.

••• آیا می دانستید:

< اریک برن (Eric berne) در دههٔ ۱۹۶۰ **تجزیه و تحلیل کنش و واکنش** را بنیان گذاشت . یکی از ارکان فرضیهٔ او این است برداشت که شخصیت انسانی از سه حالت نفس (ego) ساخته شده است: کودک، والدو بزرگسال. والد قانون ها را وضع می کند، بزرگسال به طور منطقی می

اندیشد و تصمیم ها را می گیرد و کوچک احساس می کند و واکنش نشان می دهد. این سه حالت نیز متقابلاً اثر می کنند و پایه شکلی که با دیگران متقابلاً رفتار می کنیم بنیان می گذارند. برای هماهنگی درونی، لازم است آن ها با یکدیگر در تعادل باشند و در جوامع غربی غالباً کودک است که سرکوب می شود، مطیع و ساکت است در نتیجه ما افرادی می شویم که فقط با حالات والد و بزرگسال کنترل می شویم. به عبارت دیگر، افرادی منطقی، مسئول، قابل احترام؛ ولی خسته فغمگین و... به سردرد دچار می شویم.

*** نکات کلیدی**

- * درگیری مداوم باعث ایجاد سردرد در افراد مستعد می شویم.
- * آموختن بهتر ارتباط برقرار کردن از درگیری های غیر ضروری ممانعت می کند.
- * این کاری است که تجزیه و تحلیل کنش و واکنش قصد کسب آن را دارد.

نکته ۴۸

هورمون های خود را بررسی کنید

بعضی از سردردهای راجعه به علت تغییرات هورمونی است. این سردردها، بویژه در مورد زنان، درست پیش از دوران آغاز قاعدگی یا دوران یائسگی روی می دهد، تجزیه و تحلیل این هورمون ها می تواند این نوع سردرد را بهبود بخشد.

روابط ، خشنودی و لذت از زندگی

هر کسی، چه زن و چه مرد، از اوایل کودکی تا پایان زندگی ، تحت تأثیر همیشگی کنش و واکنش هورمون ها قرار دارد. هورمون ها انرژی، احساس هیجان و اشتیاق زایش می دهند. آن ها می توانند زیستن را لذت بخش ، ارتباطات را عمیقاً رضایت بخش و دید ما را مثبت و روشن کنند. با وجود این، وقتی میزان آن ها پایین می آید خلق و خوی ما هم می ریزد و روابط ما، از جمله زندگی جنسی، آسیب می بیند. تغییرات در ترشح هورمون ها گاهی اوقات بسیار استرس زا

هستند. و می توانند باعث بروز سردرد شوند. زنان بیشتر در معرض این امر قرار دارند ، هورمون های آنان بسته به دوره های منظمی است. پس احتمال خطر بیشتری برای برهم خوردن تعادل وجود دارد.

نشانگان پیش قاعدگی و یائسگی

چرخه قاعدگی زنان به طور طبیعی مشتبه ماه قمری است. به عبارت دیگر هر بیست و هشت روز تکرار می شود. در طول نیمه اول چرخه، بدن برای آماده شدن به منظور تخمک سازی بیشتر استروژن ترشح می کند ، سپس برای تحریک شکل گیری پلاسنتا در آمادگی برای جنین احتمالی به ترشح پروژسترون می پردازد. اگر هیچ تخمکی بارور نشد ، قاعدگی همه نسوج ناخواسته را بیرون می راند و بدن دوباره آماده می شود که این مراحل را تکرار کند. بعضی از زنان به سختی از عهده این تغییرات هورمونی بر می آیند. شاید به این دلیل که این تغییرات یکباره اتفاق می افتد یا مقدار یکی از هورمون ها بسیار کم و یا بسیار زیاد است . این عوامل می توانند روز های درست پیش از قاعدگی را بسیار دردناک سازند . جمع شدن مایع، داغ شدن ، تغییرات حالت روحی و سردرد ممکن است اتفاق بیفتد. این مشکلات با آغاز یائسگی به طور فزاینده ای بیشتر می شود. با این همه با تقویت هورمون ها در اوقات مختلف چرخه می توان این مشکل را حل کرد . گاهی فقط خوردن قرص ضد حاملگی مخلوط ممکن است برای مهار نشانگان پیش قاعدگی کافی باشد ؛ ولی گاهی نیز باید به توصیه های بسیار دقیق تر پزشک متخصص عمل کرد.

...آیا می دانستید:

< امروزه هورمون های گیاهی از گیاهانی همچون سویا و سیب زمینی هندی (yam) می توان برای تصحیح عدم تعادل هورمونی زنانه به طور طبیعی استفاده کرد.

< سویا حاوی فیتو – استروژن (phyto – oestrogen) و سیب زمینی هندی حاوی موادی است که پروژسترون تولید می کند . بدن می تواند از این مواد طبیعی برای رفع کمبود خود استفاده کند.

< به این دلیل که درمان های طبیعی مواد فعال کم تری دارند، ممکن است بدن بهتر از مواد هورمونی شیمیایی تحمل کند؛ ولی به هر حال تأثیر کمتری نیز دارند .

***نکات کلیدی**

* تغییرات ناگهانی در میزان هورمون ها می تواند باعث استرس درونی و در نتیجه سردرد شود.

* این امر بویژه در مورد زنان در دوران قاعدگی ، بلوغ یا یائسگی صدق می کند.

* پزشک می تواند داروهایی برایتان تجویز و توصیه هایی درباره معاینات بعدی به شما بکند.

نکته ۴۹

روان درمانی شاید کمک کند

بعضی از افراد کل زندگی شان را حول محور سردردشان می گذارند . آنان در می یابند با این کار منافعی را کسب می کنند که اکراه دارند از دستشان بدهند. در این زمان روان درمانی می تواند کمک کند.

بدن پیام هایی را ارسال می کند

هیچ چیز بدون مقداری ارتباط با ذهن اتفاق نمی افتد. بعضی از سردردها مستقیماً به فشارهای روانی انباشته شده مرتبط اند. یک مراجعه به روان درمانگر فرصتی برای حرف زدن درباره آن می دهد که به شما در کشف این پیام ها کمک می کند . داشتن مشکل در پذیرش افکار ، طرح ها، احساسات ، فشارها و یا رنجش ها ، مشکلات کاری یا مجادلات خانوادگی خاص می توانند موجب بروز استرس منجر به سردرد شوند. سردردهای کوبنده و یا فشار شدشد درد که به دور سر می

آید ، این سردردها ، سردردهای عصبی شناخته می شوند . به هر حال ، سهل انگاری در امور کارساز نیستن. هر بدن، بسته به تجارب فردی که از آن اوست ، روشی ویژه برای بروز خود دارد. روشن کردن ژرفای وجود

روان درمانی صحیح می تواند دید درونی را برای اینکه اصلاً چرا سردرد می گیرید ، به شما بدهد . برای مثال ، ممکن است درد فواید خاصی برای شما داشته باشد. در بعضی از افراد این راهی برای فرار از مسئولیت های متعدد یا جلب توجه بیشتر از حد عادی است. اشتیاق خودآگاه برای رهایی از سردرد با آرزوی نا خودآگاه برای نگهداری آن ها به دلیل منافعشان در مبارزه است. با حرف زدن درباره مشکل امکان دارد این کلاف پیچیده و ژرف را گشود و مسائل را آشکارتر دید . گاهی همین کار برای متوقف کردن سردردها کافی است؛ زمانی که آن ها از نظر روان شناختی برای ما غیر ضروری هستند.

••• آیا می دانستید:

< روانکاو لزوماً درمانگر نیست. با مدرک دانشگاهی در روان شناسی و آموزش های کلینیکی او مشکل را تجزیه و تحلیل و، در صورت لزوم ، شما را به متخصص معرفی می کند. درمان هایی شامل گفت و گو ، شناخت درمانی برای افسردگی و اصلاحات رفتاری برای درمان ترس ها.

< درمانگران «گفت و گو درمانی» را برای مشکلات روانی توصیه می کنند. اگر چه منبع درمان احتمالاً فروید است، امروزه بسیاری از درمانگران با طیف وسیعی از آموزش ها وجود دارند. پیش از انتخاب درباره نحوه درمان و میزان تعلیمات درمانگر تحقیق کنید.

< روانکاو و درمانگری با تعلیمات بالاتر است که درمانی قوی تر را برای چند جلسه در هفته به مدت چند سال ارائه می کند. به طور ساده او از شما می خواهد بر روی کاناپه ای دراز بکشید و حرف بزنید.

< تنها روان پزشک ، پزشکی متخصص نیز هست. او با مواردی بسیار جدی از اختلالات روانی سروکار دارد و در درمان از دارو استفاده می کند.

* نکات کلیدی

* ممکن است سردردها نحوه بیان بدن از دشواری در پذیرش افکار ، عقاید و احساسات خاصی باشد.

* گاهی سردرد ها می توانند منافی داشته باشند که ما به طور ناخودگاه نمی خواهیم از دست بدهیم.

* زمانی که ما اهداف و محرک های پیچیده خود را درک کنیم می توانیم خود را از درد بی مورد رها سازیم.

نکته ۵۰

شما مغناطیسی هستید!

گاهی اوقات از آهن ربا برای آرام کردن عضلات و تسکین درد می توان استفاده کرد. این درمانی مؤثر برای سردردهایی است که از مشکلات عضلانی و استخوانی ناشی می شوند.

روشی بسیار قدیمی

بعضی از سردرد ها ، مانند درد عصبی آرنولد (Arnold's neuralgias) به علت آسیبی که به اعصاب یا ستون مهره های گردن وارد شده و یا گرفتگی های عضلانی ، ایجاد می شوند. مگنوتراپی (درمان با آهن ربا) روشی است که در آن آهن رباهای کوچک را بر روی مناطق دردناک قرار می دهند. پس از مدت زمان کوتاهی گرفتگی ها و التهاب ها و دردها محو می شوند . این روش درمانی بسیار قدیمی است و در هر دو متن طب باستانی چینی و هندی که متعلق به هزاران سال پیش از میلاد مسیح هستند، ذکر شده است.

چگونگی کارکرد آن

آهن ربا می تواند به وسیله بیومگنتیسم (bio- magnetism) یا به عبارت دیگر ، حساسیتی که همه موجودات زنده به میدان مغناطیسی زمین دارند، درد را تسکین دهد . گمان برده می شد که ما گیرنده های ویژه آهن ربایی در نوک انگشتان، پشت گردن و نیز لگن خاصره ، در زنان و سینوس ها داریم. در واقع ، آهن ربا کیفیت تسکین دهنده درد دارد. قطب شمال آن آرام کننده و قطب جنوبش دارای تأثیرات ضد درد و ضد التهابی است.

••• آیا می دانستید:

< می توان مگنت (آهن ربا) را از داروخانه تهیه کرد. فقط قرار دادن آن ها بر روی نواحی درد کافی است. در حدود ۸۰٪ مواد دردها از بین می روند. درمانگران متخصصی هستند که آهن رباها را فیبرهای عصبی مناسب، کاملاً دورتر از ناحیه واقعی درد قرار دهند.

* نکات کلیدی

- * مگنتوتراپی شامل گذاشتن آهن ربا بر روی نواحی دردناک است.
- * این روش می تواند مؤثر برای تسکین دادن بعضی از سردردها باشد.

نکته ۵۱

از دندان هایتان مراقبت کنید

بدن ممکن است واکنش های ناخوشایندی به دندان های نارديف شده، نامرتب، دندان هایی که به طرز بدی پر شده و یا ترک خورده و دارای عفونت ریشه ای باشند نشان دهد. گاهی این عوامل می توانند باعث سردردهای شدید شوند، اگر چه ممکن است دلیل واقعی این امر شناخته شده نباشد . به هم سائیدن دندان ها در شب نیز باعث سردرد می شود .

چیزی است که به سادگی ممکن است به آن بی توجهی شود

هنگامی که دندان‌ها بد قرار گرفته‌اند، همهٔ دندان‌های یک ردیف ممکن است کمی تغییر مکان داده باشند. این امر باعث اختلال در حرکات دندان‌ها هنگام جویدن می‌شود و امکان دارد مشکل به عضلات گردن نیز سرایت کند. درد از آنجا تا کمر در ستون فقرات پایین می‌آید؛ ولی غالباً به طور مکرر در پشت گردن، شقیقه‌ها و یا پیشانی حس می‌شود.

به دندان‌پزشک مراجعه کنید

اگر شما به سردردهای راجعه دچارید و شک دارید که ممکن است دندانهایتان باعث این دردها باشند، نباید در مراجعه به دندان‌پزشک تردید کنید. بهتر است ارتودنتیست متخصص را برای این کار انتخاب کنید. اگر دندان‌ها و چانهٔ شما به هنگام جویدن بد قرار می‌گیرند، او می‌تواند این را به شما بگوید، و اگر چنین باشد، دندانی را که مسبب بروز این مشکل شده است خواهید یافت.

••• آیا می‌دانستید:

<ساییدن دندان‌ها به هم (دندان قروچه) ممکن است باعث بروز سردرد شود.

* نکات کلیدی

* بد ردیف شدن دندان‌ها و حتی دندان‌های لق می‌توانند باعث فشارهای عضلانی منجر به سردردهای شدید شوند.

* به دندان‌پزشک، ترجیحاً ارتودنتیست، مراجعه کنید. او می‌تواند تشخیص دهد آیا دندان‌ها باعث بروز این مشکل هستند یا خیر.

* پرشدگی دندان‌های خود را به طور منظم کنترل کنید.

نکتهٔ ۵۲

بازگشت به استخوان‌ها

بدن انسان دستگاهی بسیار دقیق است . ساختمان استخوان بندی آن قادر است به هنگام لزوم جزیی ترین تطبیق ها را انجام دهد. با وجود این ، اگر به این ساختمان برای قرار گرفتن در موقعیتی دشوار به مدت طولانی فشار بیاید یا وادار شود در معرض رشته ای ضربه قرار گیرد، احتمال دارد که اعتراض کند و سردرد نتیجه این اعتراض باشد .

به متخصص استخوان مراجعه کنید

ممکن است عجیب به نظر بیاید که برای یافتن درمانی برای سردرد باید با متخصص استخوان ، مفاصل و عضلات مشورت کرد ؛ ولی آن قدرها هم که به نظر می آید عجیب و غیر عادی نیست. آرتروز در مهره های گردن می تواند باعث بروز سردرد هایی شود که از پشت سر شروع می شود و به سوی جمجمه پیشروی می کند. استخوان شناسی بر پایه این نظریه کلی قرار دارد که استخوان ها و عضله ها با همه دستگاه های بدن تعامل دارند.

استخوان شناس (ارتوپد) به دنبال جزیی ترین اشکال در استخوانی - عضلانی می گردد و آن ها را با حرکات ملایم ولی سخت درمان می کند . ارتوپدی جمجمه درمانی بر روی حرکات ظریف و نامحسوس جمجمه تمرکز دارد . هنگامی که جمجمه «به طور بند بند» درست عمل می کند ، حتی مایع نخاعی بیشتری نیز موجود است. قابلیت بدن برای خود درمانی ، برای یافتن تعادل و سلامت بقیه کارها را انجام می دهد.

دردهای راجعه

واکنش های دردناک گاهی اوقات در مکانی بسیار دور از منبع و سرچشمه مشکل احساس می شوند . هنگامی که بدن ، به علت قرار گرفتن در وضعیتی دشوار مجبور است، با یک مفصل درگیر شود ، شروع به تطبیق دادن خود می کند. در ابتدا این کار به سادگی انجام می شود و احساس ناراحتی پیش نمی آید. با وجود این، در نهایت عضلانی که خود را مجبور به تطبیق دادن کرده اند،

خسته و ملتهب می شوند. به این دلیل است که گاهی چون زانو شما در وضعیت ناراحت کننده ای قرار گرفته است، گرفتار کمر درد و یا به علت مشکلی در گردن دچار سردرد می شوید.

••• آیا می دانستید:

< ارتوپد فرانسوی لیونل ایزار تل (Lionelle Issartel) عقیده داشت که ارتباط داخلی کلید و پایه عقیده اصلی استخوان درمانی در این روش است. او می گفت: «اگر شما پا بر روی دم گربه بگذارید صدا از طرف دیگر می آید!»

< بنا به قوانین استخوان درمانی (ارتوپدی) هر بخشی از بدن نه تنها به استخوان ها، تاندون ها و عضلات متصل است، بلکه به تمام اندام های دیگر شامل مغز و ذهن نیز اتصال دارد.

< به این دلیل است که یک دوره استخوان درمانی موفق در حالت افسردگی می تواند باعث شود دوباره احساس عالی داشته باشید.

* نکات کلیدی

* گاهی به علت بد قرار گرفتن استخوان ها یا مفاصل در دیگر قسمت های بدن سردرد ایجاد می شود.

* استخوان درمانی (ارتوپدی) می تواند این عملکردهای غلط را تصحیح کند و درد را تسکین دهد.

* استخوان درمانی مجموعه به طور کامل بر تطبیق ریز و نامحسوس استخوان های مجموعه تمرکز دارد.

نکته ۵۳

عناصر کمیاب را امتحان کنید

ممکن است سردرد ها تنها به علت عدم وجود مواد کمیاب باشد؟ این مواد معدنی در مقادیری بسیار ناچیز در بدن یافت می شوند؛ ولی به عنوان (واسطه) در واکنش های بیوشیمیایی حیاتی بدن نقش اساسی بازی می کنند.

«کمیاب» به معنی کوچک خیلی کوچک

مقدار مواد کمیاب در بدن به قدری ناچیز است که مدت های طولانی از آن ها به عنوان شکلی از مواد زاید یاد می شد و این کار تا حدود دهه ۱۸۹۰، هنگامی که کشف شد آن ها اهمیتی ضروری برای حیات دارند، ادامه داشت. بدون وجود آن ها بسیاری از واکنش های بیوشیمیایی بدن به دشواری صورت می گیرد و بعضی اصلاً صورت نمی پذیرد . کمبود مواد کمیاب باعث رماتیسم، بی خوابی، خستگی و البته سردرد می شود.

منیزیم: گمان می رود که نقش اساسی در کارکرد دستگاه مرکزی عصبی داشته و برای عبور پیام های عصبی مان سلول ها ضروری باشد. این ماده همچنین کمکی برای افراد مبتلا به سردردهای ناشی از فشارخون بالاست.

منگنز: ماده کمیابی که ممکن است برای غلبه بر حساسیت (آلرژی) مفید باشد. گاهی اوقات تأثیر بسیاری بر رها شدن از شر سردردهای سمج دارد مصرف آن به همراه کبالت می تواند سردردهای ناشی از عدم تعادل هورمونی به علت یائسگی را تسکین دهد.

••• آیا می دانستید:

< مواد کمیاب را می توان بدون نسخه از داروخانه ها تهیه کرد. آن ها به شکل مایع، قرص و یا پاستیل های مکیدنی در بازار یافت می شوند.

< یک دوره مصرف مواد کمیاب دست کم سه هفته به طول می انجامد و می توان آن را هر قدر لازم باشد تکرار کرد. آن ها غالباً با ویتامین ها ترکیب می شوند تا ذخایر بدن را بازسازی و قدرت مقابله آن را با بیماری و عفونت ها بیشتر کنند .

< یک نمونه خون و یا بویژه تا مو نشان خواهد داد که آیا شما از نظر مواد کمیاب کمبود دارید یا

خیر؟

* نکات کلیدی

* سردردها گاهی مربوط به کمبود مواد کمیاب می شود.

* این مواد معدنی به مقداری ناچیز در بدن وجود دارند؛ ولی در میلیون ها واکنش شیمیایی

اساسی برای ادامه حیات نقشی اجتناب ناپذیر بازی می کنند.

نکته ۵۴

به زندگی خود کمی رنگ بدهید

آیا می دانستید که رنگ ها می توانند باعث تسکین درد، بویژه سردرد شوند؟ رنگ ها، اگر درست

انتخاب شوند ، بازتاب نور رنگی در بدن نفوذ می کند و با خود آسایش می آورد. کروموتراپی

(chromotherapy) را امتحان کنید.

پرتو های الکترومغناطیس

رنگ و نور پرتو انسان را تحت تأثیر قرار می دهند : رنگ آبی دارای اثری آرامش بخش و رنگ

قرمز تحریک کننده است. ای ن واکنش ها تنها روانی نیستند در حقیقت، رنگ ها پرتوهای

الکترومغناطیس با طول موج های مختلف هستند که چشم آن ها را می گیرد و مغز تبدیل به

احساس رنگ می کند . بدن نیز آن ها را جذب و به آن ها واکنش نشان می دهد. برای مثال

نوزادان مبتلا به یرقان را زیر لامپ هایی با زیر نور آبی قرار می دهند زیرا طول امواج این رنگ ،

بیلی روبین عامل بیماری را در هم می شکنند و پرتو فرابنفش موجود در نور خورشید برای

ساختن

ویتامین D به منظور داشتن استخوان های قوی و سالم کمک می کند . کروموتراپی برای سردرد

نیز کارساز است: در این روش درمانی به بیمار با نورهای رنگی مناسب حال وی کمک می کند.

رنگ ها انرژی را آزاد می کنند

پرتو های رنگی نور را ، برای تسکین درد، بر روی نقاط طب سوزنی می تابانند . درمانگر رنگ مناسب با شکلی از انرژی که به وسیله آن نور خاص آزاد می شود ، انتخاب می کند. برای مثال ، قرمز انرژی گرم ، سبز انرژی خشک و نارنجی انرژی سرد را آزاد می کنند.

سپس درمانگر نقاط طب سوزنی را مطابق با قوانین جریان انرژی در طب سنتی چینی ، مشخص می کند و پرتو شدید را از یک فیبر- اپتیک (Fibre- optic) به این نواحی می تاباند . این درمان زیاد طول نمی کشد «به طور کلی در حدود ده دقیقه» و معمولاً دویا سه جلسه برای مشاهده آثار مثبت آن کافی است. پرتوهای نور رنگی در درمان بیماری های التهابی ، از جمله بعضی سردردها، بسیار مؤثرند.

••• آیا می دانستید:

< در پژوهش هایی که در سال ۹۷۷ در دانشگاه لیل در فرانسه به عمل آمد ثابت شد که باکتری خاصی ، اگر در معرض نور آبی یا بنفش قرار بگیرد خواهد مرد، در حالی که نور قرمز باکتری های استرپتوکوک و استافیلوکوک و نیز باکتری دیفتری را می کشد.

< همچنین معلوم شده است که خیارهایی که در زیر نور قرمز رشد کرده اند بزرگ تر از خیارهایی هستند که زیر این نور نبوده اند و نیز رنگ آبی ویتامین C موجود در برگ ها را افزایش می دهد.

< سرانجام آنکه، تخم های ماهی ، بنا به کیفیت نوری که به آن ها می رسد، زودتر یا دیرتر بار می آیند. این امر ثابت می کند که نور تأثیر جدی بر موجودات زنده دارد.

*نکات کلیدی

* کروموتراپی سردردها را به وسیله تاباندن پرتو نورهای رنگی بر نقاط خاص طب سوزنی درمان می کند.

* نقاط خاص و رنگ ها، بنا به تأثیری که می خواهیم به دست آوریم، انتخاب می شوند.

* یک جلسه این نوع درمان در حدود ده دقیقه طول می کشد و آثار مثبت آن را می توان پس از دو یا سه جلسه مشاهده کرد.

نکته ۵۵

خود را به درمان با آب معدنی مهمان کنید

تمام آب های چشمه های آب معدنی ، چه سرد و چه گرم ، چه از منبعی بسیار عمیق در زمین و یا از سطح زمین باشند کیفیت های طبی دارند: بعضی حاوی سولفور، بعضی سولفات، بعضی منیزیم و بعضی به مقدارهای بیشتر و کمتر دیگر مواد معدنی هستند . بعضی از آب ها برای درمان سردرد بسیار مفیدند.

آب ، همه جا آب

شهرهای دارای چشمه آب معدنی مثل ویتل(vittel) و ویشی(vichy) در فرانسه متخصص در ارائه درمان سردرد هستند. این امر بیشتر به دلیل کیفیت های ویژه آب های آنجاست. آب ویتل بویژه سرشار از منیزیم است؛ ماده ای معدنی که برای عملکرد مغز و دستگاه مرکزی عصبی ، حیاتی است. بیشتر آب های سرد حاوی عناصر کمیاب فلزی ادرار آورند و آب های حاوی کلسیم پاک کننده کبد هستند ، در حالی آب های کربونیک خواب آور و برای کارکرد صحیح دستگاه گوارش سودمندند.

خود را ارزیابی کنید

اما درمان حرارتی چیزی بیش از آب است . اگر شما به سردردهای مزمن دچارید هستید، مسبب بیماری در طول سال ها ، با تعداد زیادی از عوامل در هم آمیخته است. درمان حرارتی فرصتی است که خود را ارزیابی کنید و به درک بهتری از خود برسید.

به این دلیل است که تشکیلات خدماتی موجود در چشمه های آب معدنی اغلب شامل خدمات افراد متخصص نیز هست. اگر علت سردردهای شما جنبه های روانی باشد، در ویشی گروهی از

روان شناسان و روانپزشکان برای مشاوره در دسترس هستند. در ویتل دندانپزشکی در دسترس قرار دارد که بررسی کند آیا سردردهای شما به دلیل وجود مشکل در دندانهایتان است. مراکز دیگر، سوفرولوژی یا جلسات شیاتسو (shiatsu) را ارائه می کنند. شما باید در مورد نزدیک ترین مرکز چشمه آب معدنی و خدماتی که در آن ها انجام می گیرد تحقیق کنید.

••• آیا می دانستید:

< یک دوره کامل درمان حرارتی سه هفته به درازا می کشد و تحت نظارت طبی انجام می گیرد . دوره های کوتاه تر درمان ، که به شما برای بازگشت به تناسب و فرم خوب کمک می کند ، نیز در دسترس قرار دارند.

< این روش درمانی شامل حمام ها ، دوش ها ، حوله ها ، کمپرس ها، ضمادها ، ماساژ و جکوزی است. البته شما نی توانید آب را بنوشید، آن را به بینی بکشید یا غرغره کنید.
< بسیاری از مراکز (آب درمانی) تالاسوتراپی، همچنین درمان های خشک مثل ماساژ ، آرام شدن ، آرامش درمانی و طب جریان انرژی را انجام می دهند.

* نکات کلیدی

* از آنجا که مشخصات آب های مناطق مختلف با یکدیگر متفاوت است، هر یک از مراکز آب معدنی در درمان بیماری های متفاوتی تخصص دارند.

* بعضی از مراکز چشمه های معدنی، به درمان های ویژه در بهبود سردردها اقدام کنند.

* خدمات افراد متخصص معمولاً در این مکان در دسترس قرار دارد.

نکته ۵۶

روغن های اسانس

روغن های اسانس عصاره های فشرده گیاهان دارویی هستند. گاهی اوقات ماساژی ساده با روغن اسانس برای برطرف کردن سردرد کافی است.

اجزاء تشکیل دهنده مؤثر سردرد بسیار مؤثرند. روغن اسانس معمولاً از گیاه به وسیله عرق کشی و تقطیر بخار استخراج شود. اسانس های ، آن بسیار فشرده و متراکم هستند . برای مثال از پنج هزار کیلو گرم (۵ تن) غنچه گل سرخ یک کیلو گرم روغن اسانس گل سرخ به دست می آید. این روغن ها اثرهای مفید فراوانی دارند، از جمله خاصیت های ضدالتهابی ، تقویتی، درمانی و یا محرک تنها تعداد کمی از آن اثرها به شمار می آیند.

روغن های اسانس و سردردها

روغن های اسانس اسطوخودوس و نعنا بیابانی در درمان سه قطره از آن ها را بر روی نوک انگشتان خود بریزید و شقیقه ها یا پشت گردن را با حرکات کوچک چرخشی ماساژ دهید. همچنین می توان از روغن اسانس های کریسوم (chelicrysum) که به نام روغن مشت زن (boxer's oil) نیز شناخته می شود استفاده کرد، زیرا باعث تسکین سردردهایی می شود که به علت ضربه خوردن به وجود می آیند.

••• آیا می دانستید:

< از آنجا که روغن های اسانس بسار متراکم هستند، اگر قدرت داده شود، گاهی وقت ها می توانند سمی باشند. به جز اوقاتی که از آن ها زیر نظر پزشک استفاده می کنید، در سایر موارد از آن ها تنها برای ماساژ و یا در آژ وان حمام بهره بگیرید.

* نکات کلیدی

- * روغن های اسانس عصاره های بسیار متراکم گیاهان هستند که ترکیبات دارویی دارند.
- * بعضی از آن ها بویژه در آرام کردن سردردهای دردناک اثر بخش اند.
- * آن ها تنها برای استفاده خارجی هستند، به جز اوقاتی که طریقه مصرف دیگری به وسیله پزشک تجویز شده باشد.

ممکن است پاسخ در سوزنی باشد

طب سوزنی شاخه ای از طب چینی به شمار می آید که شناخته ترین آن ها در دنیای غرب است. درمانگر طب سوزنی انسدادهای انرژی را به وسیله استفاده از سوزن بر طرف می سازد و سردرد نیز در یک لحظه از بین می رود.

انرژی حیاتی در خدمت

هر موجود زنده ای به انرژی حیاتی نیازمند است. این انرژی برای تغذیه همه اندام های بدن در مسیر مجراهای درونی یا مریدیان ها د رگرددش است. گاهی این انرژی مسدود می شود که علاوه بر مشکلات دیگر ، به سردرد نیز می انجامد . لازم است این انسداد دوباره بر طرف شود.

بین yin بسیار زیاد یا یانگ yang بسیار زیاد

انرژی از دو بخش متقابل بین یین و یانگ ساخته شده است که باید همیشه با یکدیگر متعادل باشند. بین از نظر ماهیت سرد، مایع، خیس ، آرام و غم انگیز و یانگ گرمف سخت ، خشک، سریع و لرزانده است. درمانگر طب سوزنی برای شناختن مکانی که باید سوزن را فرو کند، به دنبال ریشه مشکل رخ داده می گردد تا دریابد در کدام قسمت انرژی مسدود شده است.

کدام اندام به کمبود انرژی دچار است ؟ آیا مقدار یین بسیار زیاد شده یا یانگ؟

••• آیا می دانستید:

< درمانگر طب سوزنی ، پس از یک مشاوره علت مشکل و نقاطی را که باید درمان شوند می یابد . سپس سوزن های ظریف استریل را در آن نقاط فرو می برد و چند دقیقه صبر می کند . پس از آن بیمار برای مدتی استراحت می کند . طب سوزنی غالباً بسیار امن است ؛ ولی برای جلوگیری از عواقب سوء، لازم و حیاتی است که سوزن ها از نوع یک بار مصرف باشند و یا در دستگاه استریل کردن های تأیید شده ف مثل اوتوکلاو و استریل، وارد شوند.

*نکات کلیدی

* طب سوزنی شامل متعادل کردن جریان انرژی حیاتی بدن است.

* این روش در درمان سردرد مؤثر است.

* سوزن های استریل و یکبار مصرف مورد استفاده قرار می گیرند.

نکته ۵۸

غذاهای چینی بخورید

طب چینی از درمان های فراوان دیگری بهره می برد که شامل رژیم غذایی نیز می شود. می توان به وسیله برنامه ریزی رژیم غذایی براساس قوانین جدی جریان انرژی ، سردردها را درمان کرد.

قلب، تابستان و آتش

بنابه اعتقاد به چینی ، سردرد ها در نتیجه اختلال در جریان انرژی درون مریدیان قلب عارض می شوند. هر یک از پنج اندام اصلی بدن به یک ماده نمادین و یک فصل متصل شده اند . قلب، متصل به آتش و تابستان است، بنابراین اگر شما مستعد سردرد هستید لازم است به آنچه در فصل تابستان می خورید توجهی ویژه مبذول دارید. انرژی موجود در مریدیان قلب همچنین مسئولیت وضعیت رگ های خون و نیز خود خون را به عهده دارد. بنابراین، بیشتر سردردها به علت گردش عارض می شوند.

غذای قلب

طبق دیدگاه چینی ها، هر آنچه خورده می شود جریان انرژی را تحت تأثیر قرار می دهد: بعضی غذاها بین و بعضی دیگر یانگ هستند. بعضی به قلب و بعضی دیگر به کبد یا کلیه ها اتصال دارند . سردردهای مزمن غالباً در نتیجه نبودن انرژی - ازدیاد بین - در مریدیان قلب عارض می شوند. غذاهایی که جریان انرژی را این مریدیان بهبود می بخشند طعمی تلخ و محرک دارند، از جمله (گوشت گوسفند، گندم، زردآلو، پیازها، قاصدک ها) قهوه نیز دارای طعمی تلخ است و افراد مبتلا به سردرد مزمن می دانند که یک قهوه خوب و قوی گاهی اوقات می تواند باعث رفع سردرد

شود. البته نباید به این روش درمان تأکید کنید، زیرا مقدار زیاد کافئین باعث بروز مشکلات دیگری می شود که ممکن است درمان را زیانبارتر از درمان اصلی کند.

••• آیا می دانستید:

< ازدیاد مقدار یانگ در مریدیان قلب می تواند گاهی اوقات سردردی از نوع بسیار متفاوت ایجاد کند: این نوع درد پراکنده، شدیدتر و کوتاه تر است.

< این درد مثل انفجار خشم منفجر می شود و سپس به همان سرعت که عارض شده است، از بین می رود.

< برای تسکین این نوع درد لازم است، مصرف تمام غذاهای تند را متوقف کنید.

نکات کلیدی

* طب چینی طرفدار انتخاب غذا براساس اثر آن ها بر جریان انرژی است.

* سردردها اغلب در نتیجه افزایش انرژی در مریدیان قلب است.

* غذاهایی که طعمی تند یا تلخ دارند، غالباً سردردها را تسکین می دهند، برای مثال گوشت گوسفند، زرد آلو، پیازها، قاصدک و گندم.

نکته ۵۹

بین (yin) و یانگ (yang) گیاهان

گیاهان دارویی شاخه دیگری از طب چینی را تشکیل می دهند. اعتقاد بر این است که آن ها نیز می توانند اختلالات جریان انرژی را تنظیم کنند، به شرطی که انتخاب طبق قوانین خاص صورت بگیرد.

گیاهان غربی انتخاب شده بر طبق قوانین چینی

چینی ها گیاهان دارویی خود را بنا به طعم و تأثیرشان بر جریان انرژی طبقه بندی می کنند . بعضی بین و بعضی دیگر یانگ هستند. مثل مورد غذا، آن ها نیز همگی به یک عنصر نمادین و یکی از پنج اندام اصلی بدن متصل هستند.

برای درمان سردرد، گیاهان یانگ وابسته به قلب باید انتخاب شوند، زیرا آن ها انرژی این مریدیان را ترمیم می کنند . با وجود این ، لازم نیست که برای تهیه گیاهان به پکن بروید. تیمی از محققان فرانسوی گیاهان دارویی غرب را بنا به قواعد طب چینی طبقه بندی کرده اند. بنابراین، می توانید سردردهای خود را با گیاهانی که به وفور در دسترس هستند و از قوانین انرژی چینی پیروی می کنند ، تسکین دهید.

گیاهانی که سردرد را درمان می کنند

بعضی از گیاهان را باید به شکل چای گیاهی و بعضی دیگر را به صورت روغن اسانس مصرف کرد.

- هر کدام از گیاهانی را که در زیر نام می بریم به شکل کپسول یا چای گیاهی مصرف کنید: بابونه گاوی، سنبل خطایی، گل سرخ وحشی، روناس، گیاهان پیر بهار و برنجاسف، رازیانه سفید، گنه گنه قرمز.

- از این گیاهان به شکل روغن اسانس برای ماساژ استفاده می شود(با یک روغن حاصل سنبل خطایی، پرتقال تلخ (neroli)، اسطوخودوس، گل سرخ محمدی ، راوید.

••• آیا می دانستید:

< برای پی گرفتن یک دوره ولقعی طب چینی بهتر است با متخصصی که قادر به کشف علت اصلی سردرد شماست مشورت شود.

< این علل می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. برای موفق بودن درمان دارویی ممکن است رژیم غذایی و انجام تمرین های چندباز کی گونگ (Qi Gong) به شما توصیه شود.

< داروهای گیاهی چینی در بعضی از ممالک جا نیفتاده است. انتخاب درمانگر با صلاحیت اهمیت زیادی دارد.

*نکات کلیدی

* گیاهان دارویی چینی ، بسته به طعم و خواص آن ها بر جریان انرژی بدن ، طبقه بندی شده اند.

*گیاهان در غرب با استفاده از همان قوانین طبقه بندی شده اند

* می توان از گیاهان غربی برای اجرای یک دوره درمان گیاهی طبق قوانین چینی جریان انرژی خوب، استفاده کرد.

نکته ۶۰

مراقب مسکن های شیمیایی باشید

گاهی اوقات داروهای شیمیایی برای تسکین درد بعضی از حملات میگرنی یا سردردهای پی در پی ضروری هستند. این داروها انواع مختلف دارند.

برای سردردهای ناشی از فشار یا میگرن های ملایم

مشکن ساده ای مثل پاراستامول (paracetamol) بهترین این مسکن ها و دارای عوارض جانبی کمتری است. آسپیرین و ایبوپروفین نیز مؤثرند ؛ ولی می توانند باعث ناراحتی معده ، خونریزی شکمی وحتى در بعضی افراد حتی آسم مهاجم شوند. گاهی پاراستامول با داروهای دیگری مانند کدئین، آنتی هیستامین و یا کافئین ترکیب می شود. داروهای خاصی نیز برای مبارزه با میگرن به نام تریپتان (triptans) که به عنوان گیرنده های سروتونین عمل می کنند . برای سردردهای ضد افسردگی تری سایلیک (tricylic) یا بتابلاکرها (beta- blockers) نیز یافت می شوند. این داروها فقط با نسخه فروخته می شوند و همیشه باید علائم و نشانه های بیماری خود را با پزشک در میان بگذارید و هرگز بیش از مقدار لازم مصرف نکنید.

قوانینی جدی برای مقدار مصرف تریپان (حداکثر دو روز در ۲۴ ساعت) وجود دارد. این داروها را برای اوقات اضطراری نگاه دارید ، زیرا مصرف مکرر آن ها باعث از بین رفتن قابلیت تأثیرگذاری شان می شود و بعضی از آن ها می توانند به دستگاه گوارشی آسیب برسانند . بیش از مقدار تجویز شده مصرف نکنید.

••• آیا می دانستید:

< در هم آمیختن داروها یا مصرف بیش از مقدار تجویز شده این داروها خطرهای جدی دارد. هرگز داروها را با هم مخلوط نکنید و همیشه فهرست اجزای تشکیل دهنده دارو را دقیقاً از روی جعبه بخوانید. به یاد داشته باشید که اگر همزمان داروی متفاوتی را مصرف و یا از داروهای گیاهی استفاده می کنید، هنگام تجویز دارو به وسیله پزشک حتماً او را آگاه سازید.

* نکات کلیدی

* داروهای ضد درد و ضد التهاب برای درمان سردرد تجویز می شوند.
* مسکن ها را باید به دقت مصرف کرد، زیرا می توانند باعث بروز عوارض جانبی شوند. هرگز بیش از مقدار تجویز شده مصرف نکنید.

نمونه پژوهشی

من برنامه درمانی خودم را خودم طراحی کردم.

جانم می گوید: «من در ابتدا از مسکن های تجویز شده بوسیله پزشک برای درمان سردرد استفاده می کردم. هنگامی که یکی از آن ها دیگر اثر نمی کرد ، داروی دیگر را امتحان کردم . هنگامی که بیست و سه ساله شدم از این کار دست کشیدم! من به این نتیجه رسیدم که گشتن به دنبال داروی معجزه آسا در این راه مرا به جایی نمی رساند. اینک روشی را که شامل شیوه های گوناگونی است طرح ریزی کرده ام. من چهار یا پنج نوع مسکن شیمیایی دارم که می دانم می توانم به آن امیدوار باشم؛ ولی چند داروی هومیوپاتیک به اضافه استخوان درمانی ، طب سوزنی و

جلسات ماساژ را نیز به آن ها افزوده ام . با وجودی که به نظر می رسد ماساژ ربطی به میگرن های من نداشته باشد، من گمان می کنم یک ماساژ آرامش بخش ضرری که ندارد، بلکه برای من مفید نیز هست.