

Как избавиться от мигрени при помощи холода?

Миллионы людей знают, что такое мигрень, не понаслышке. О болезни написаны горы специальной и популярной литературы, множество статей во «всемирной паутине». Не исключение и Школа Жизни: по запросу «мигрень» поисковик, просматривая теги и названия, выдал четыре статьи. Поиск по текстам добавил еще полтора десятка.

В наш просвещенный век люди привыкли по малейшему поводу и при любом заболевании открывать аптечку и глотать «любимые» таблетки и пилюли. Так же лечим и мигрень. Таблетка парацетамола или аспирин считается единственно возможным средством.

Но опыт показывает, что ни тот, ни другой не прогоняют боль гарантированно. Могут помочь, а могут и не помочь. Кроме того, не всем людям они показаны, и кое-кому приходится выбирать между головной болью и вредом, причиняемым медикаментами почкам, печени и желудку. Да и нужно ли вообще «питаться» таблетками – вопрос еще тот.

Ведь головные боли мучили и наших предков, а они как-то без парацетамола обходились. Многие наши современники накопили собственный опыт борьбы с болезнями и могут себе позволить обходиться без медикаментов. Предлагаю желающим попробовать методы борьбы с приступами мигрени при помощи холода. На северный или южный полюс ехать не надо, вполне можно обойтись домашними средствами, доступными любому без исключения.

Прервать приступ мигрени можно без всякой посторонней помощи. Начинать процедуру лучше еще до начала самого приступа, на стадии его предвестников – так называемой ауры, когда голова еще не болит, но зрение уже становится нечетким, перед глазами возникают светлые и темные точки и т.д. Шейная мигрень – один из симптомов остеохондроза – не исключение, ее приступы можно лечить тем же самым описанным ниже способом.

Включите в ванной холодную воду и подставьте под струю кисти обеих рук, слегка потирая их друг о друга. Если вода слишком холодная, как говорится, «ломит», то можно временно прервать процедуру на несколько секунд и снова возобновить. Приступ

проходит через двадцать-сорок секунд после начала «сеанса криотерапии».

Можно обойтись и без водопровода и охладить кисти любым доступным способом, например, под вентилятором, снегом или выставив их в открытое окно при езде в автомобиле.

Как это работает? Скорее всего, дело в том, что на ладонях расположено большое количество чувствительных нервных рецепторов, каким-то образом влияющих на развитие приступа.

Интересный метод использования холода описан в статье о мигрени, размещенной в Википедии. Ее автор рекомендует использовать для лечения... мороженое. Ложку с мороженым (думаю, подойдет и эскимо на палочке) нужно поместить на мягкое небо в глубине глотки и удерживать до пропадания чувствительности, или пока не растает мороженое. В этом случае воздействию холода подвергается гипоталамус, и приступ прекращается достаточно быстро.

Конечно, нельзя утверждать, что предложенные методы – панацея. Мигрень – сложная болезнь, полностью избавиться от которой люди не могут на протяжении многих лет жизни. Но как альтернативу таблеткам, думаю, способы вполне можно попробовать. Не болейте.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)