

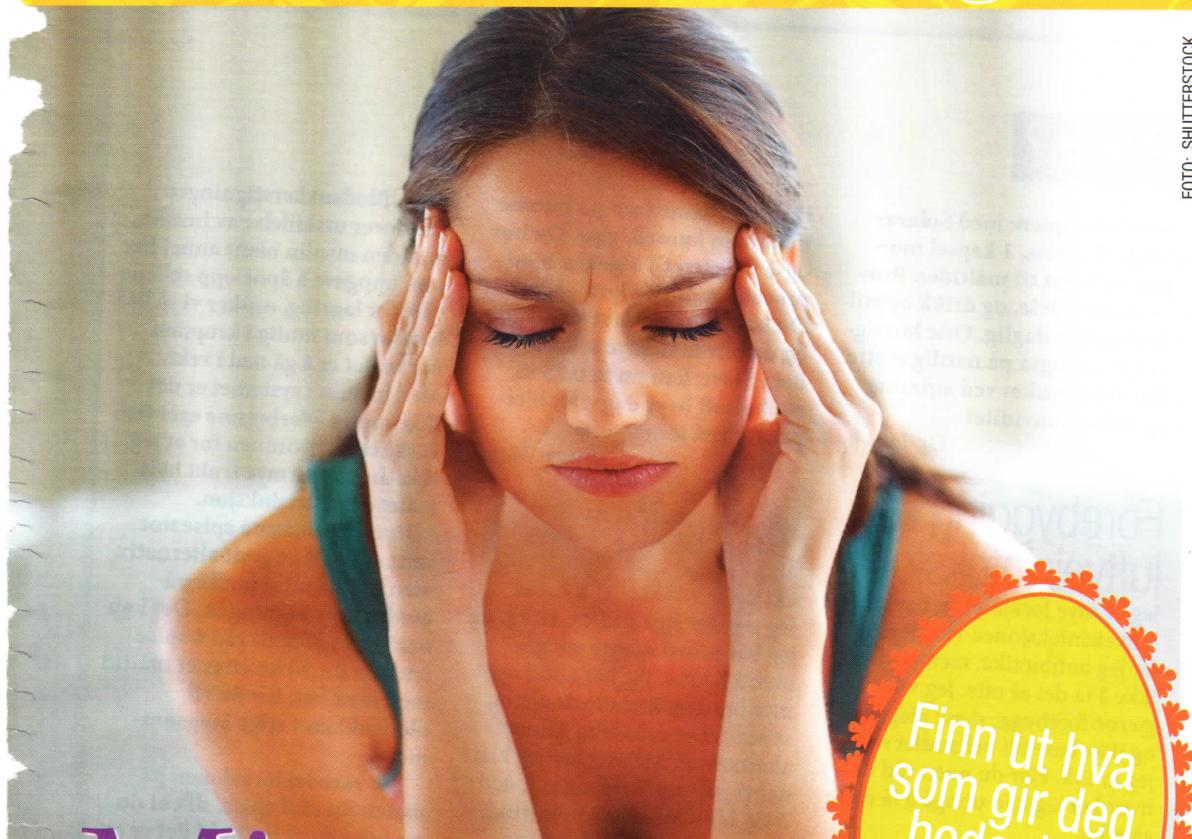


FOTO: SHUTTERSTOCK



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til Allers-legen!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Finn ut hva som gir deg hodepine

Migrene kan stoppes

Du trenger ikke å leve med migrene. Men du må finne årsakene for å bli kvitt den.

MIGRENE RAMMER FOLK i alle aldre, men hyppigst mennesker mellom 20 og 50 år. Det er flest kvinner som har migrene, og hele 60 prosent har migrene relatert til menstruasjonssyklusen.

Hovedårsaker til migrene:

- 1.** Hormonelle forhold og svingninger er hos mange den dominerende faktoren som utløser migrene. Migrenen vil ofte starte i puberteten, i forbindelse med menstruasjon, bedres under svangerskap og ofte forsvinne eller reduseres kraftig etter overgangsalderen.
- 2.** Stressnivået og følsomheten for stress kan være utløsende for migreneanfall hos mange. Noen har da gjerne en innledende fase

med spenningshodepine, som går over i et migreneanfall, eller de kan ha en vekselvis kombinasjon av spenningshodepine og migrene. Ofte finner man muskulære og/eller nakkemuskulære spenninger hos disse personene. Spenningene kan både utløse og forsterke hodepinen under anfall.

3. Fordøyelsesutløst migrene er en hyppig og velkjent årsak til migrene.

4. Noen medikamenter, som hjertemedisiner, østrogenholdige medisiner og sterke smertestilende medikamenter, kan utløse hodepine eller migrene.

5. Mangel på magnesium og enkelte B-vitaminer eller for mye av stoffer som kalsium og kobber kan utløse sterk hodepine eller migreneanfall.

Riktig behandling forutsetter at årsaken(e) til migreneplagene dine blir funnet:

- En tverrfaglig klinikk eller team kan ofte finne de bakenforliggende årsakene bedre enn en sykehusspesialist, som bare ser problemet fra en bestemt synsvinkel. For noen er årsakene sammensatte, og tilnærming og behandling må utføres med forskjellige metoder.
- Ved hormonelle svingninger er det særlig viktig å finne ut om det er **høyt eller lavt østrogennivå** som utløser migrenen. Høyt østrogennivå er oftest migreneutløsende. Man må da bl.a. unngå bruk av p-piller eller annet tilskudd med høyt østrogeninnhold.
- Vitenskapelige undersøkelser

Prøvd alt?

Dersom du har prøvd alt av terapeuter, spesialister, behandlere og medikamenter uten å få løst migreneproblemet ditt, kan årsaken sitte et helt annet sted, nemlig i hjernens egen biokjemi, signalstoffer og hormonnende stoffer. Alle disse er helt avhengige av at din ernæringsstatus er optimal og i balanse. Hvis ikke, vil alle andre behandlingsmetoder bare i beste fall ha en kortvarig effekt. En spesiell ernæringsanalyse vil avsløre om dette er den egentlige årsaken til din migrene.

viser at opptil 15–20 prosent av voksne migrenepasienter har minst en kostfaktor som utløser anfall. **Typisk problemmat** er skarpe oster (tyramidholdige), yoghurt, sjokolade og kakao, sitrusfrukter, kryddersild og ansjos, alkohol som rødvin og hvitvin, salami og færepølse (pga. nitritt og nitratinnholdet), soyasaus og kinamat (pga. natriumglutamat). Reaksjonen kan komme timer eller opptil en dag senere.

Rolf Luneng