



H

ημικρανία είναι η νευρολογική εκείνη διαταραχή που μπορεί να κάνει το κεφάλι σας να «σπάσει».

Δεν είναι λίγοι αυτοί που υποφέρουν από ημικρανίες. Οι περισσότεροι μάλιστα περιγράφουν τον πόνο σα να είναι έτοιμο το κεφάλι τους να εκραγεί. Ο πόνος είναι αφόρητος και σε αρκετές περιπτώσεις συνοδεύεται από ναυτία, υπερευαισθησία στο φως, στο θόρυβο κ.λπ

Η ημικρανία μπορεί να διαρκέσει αρκετές ώρες και στις αιτίες της συγκαταλέγονται οι αλλεργικές αντιδράσεις, το άγχος, το πρόγραμμα που ακολουθείτε για τον ύπνο σας, η εμμηνόπαυση κ.α. Ωστόσο θεραπείες υπάρχουν και οι καλύτερες, λένε οι ειδικοί είναι οι εξής:

Βιταμίνη B2: Η κατανάλωση τουλάχιστον 400mg βιταμίνης B2 συμβάλει σημαντικά στη μείωση των συμπτωμάτων της ημικρανίας. Οι καλύτερες πηγές αυτής της βιταμίνης είναι το κοτόπουλο, τα αυγά, τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα δημητριακά.

Ειδικές Θεραπείες: Διάφορες μέθοδοι χαλάρωσης μπορούν να να αποβούν ιδιαίτερα χρήσιμες σε άτομα που πάσχουν από έντονες ημικρανίες. Το μασάζ,

τεχνικές χαλάρωσης και σωστής αναπνοής, η yoga, το tai chi και ο διαλογισμός μπορούν να κάνουν θαύματα σε αρκετές περιπτώσεις.

Πάγος: Ο καλύτερος τρόπος για να μειώσετε τη φλεγμονή, που προκαλεί η ημικρανία, είναι ο πάγος. Θεραπείες με βάση τον πάγο (ακόμα και κρύα κομπρέσα) θα σας παράσχει την καλύτερη δυνατή ανακούφιση από τον πόνο.

Botox: Κι όμως το botox δεν είναι μόνο για ζητήματα ομορφιάς. Τα οφέλη του botox στην περίπτωση ατόμων με προβλήματα ημικρανίας είναι πάρα πολλά. Πώς λειτουργεί όμως αυτή η θεραπεία; Οι ενέσεις του botox εισέρχονται ακριβώς στην προβληματική περιοχή απαλύνοντας τον πόνο. Όταν ο ασθενής πάσχει από ημικρανίες, υπάρχει ευαισθησία σε κάποια συγκεκριμένη περιοχή και ο πόνος είναι έντονος και επίμονος στο σημείο. Όταν η ένεση του botox εισέλθει στο σημείο αυτό, τότε τα χημικά ηρεμούν τα νεύρα και ανακουφίζουν από τον πόνο.

Νιασίνη: Αυξήστε την πρόσληψη τροφίμων πλούσιων σε νιασίνη. Τροφές όπως μαγιά, πολύσπορα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ντομάτες, ξηροί καρποί, ηλιόσπορος, συκώτι και ψάρια ενδείκνυνται για άτομα, που όντως υποφέρουν από ημικρανίες.

Πηγή: clickatlife.gr