

Migrena ból głowy – koniec zniewolenia



Migrena, zniewalający ból głowy – czas pozbyć się dolegliwości.

Udowodniono, że te same składniki pokarmowe odpowiadają zarówno za bóle migrenowe jak i naczyniowe bóle głowy. Pojedyncze składniki pokarmowe rzadko wywołują bóle. Zazwyczaj przyczyną jest współdziałanie wielu czynników. Wiele pokarmów zawiera **tyraminy i azotyny**, mające bezpośrednie działanie na mózg. W niektórych przypadkach składniki pokarmowe powodują skurcz naczyń krwionośnych upośledzając przepływ krwi, a także stan zapalny naczyń okolicznych co powoduje napadowe bóle głowy.

Prostaglandyny – uważa się, że pokarm może mieć pośredni wpływ na występowanie bólu poprzez układ prostaglandyn. Prostaglandyny to hormony odpowiedzialne m.in za stany zapalne. Mogą pojawić się we wszystkich komórkach organizmu i oddziałują w miejscu, w którym powstają.

Tyramina – specjaliści z Amerykańskiego Towarzystwa Alergologicznego uważają, że 1/3 przypadków bólów głowy **wywołana jest przez dietę**. Produkty mające w swojej chemicznej strukturze aminy mogą wywoływać bóle głowy. Najbardziej znaną aminą wywołującą bóle głowy jest tyramina. Podwyższenie tyraminy we krwi powoduje wzrost ciśnienia krwi, co z kolei prowadzi do bólów głowy. Tyramina może kumulować się w organizmie. Zbyt duże stężenie może prowadzić też do kołatania serca.

Produkty zalecane i dlaczego.

Imbir – działa poprzez układ prostaglandyn, gdyż blokuje ich syntezę zmniejszając odczyny zapalne i ból. Można przyjmować imbir już w chwili odczucia zbliżającego się napadu. Najlepiej kilka razy dziennie w odstępach czasowych, tak aby ciągle dostarczać świeżej dawki. Osoby cierpiące na ataki migren powinny spożywać świeży imbir codziennie.

Ryby (łosoś, makrela, tuńczyk, sardynki) – nasycone kwasy tłuszczowe pochodzące z tłuszczów zwierzęcych biorą udział w tworzeniu się wyzwalających migreny substancji hormonopodobnych dlatego zmniejszenie spożywania mięsa i regularne spożywanie ryb może mieć długotrwały wpływ na przemiany biochemiczne w mózgu, co po pewnym czasie wpływać może na zmniejszenie częstotliwości napadów migren.

Otręby pszenne – i inne produkty bogate w miedź. Mikroelement zmniejsza ból. Niedobór miedzi prowadzi do przemian biochemicznych w mózgu co może prowadzić do zmian naczyniowych doprowadzając do częstych migren.

Papryka ostra – zawarta w niej kapsaicyna spowalnia związki odpowiedzialne za przesyłanie sygnałów bólu. Warto wprowadzić do codziennej diety.

Ziola - złocien maruna zawiera partenolidy związki hamujące uwalnianie serotoniny z płytek krwi. Liście można jeść na surowo (1-4 dziennie). Wawrzyn szlachetny (liść laurowy) lepiej stosować łącznie ze złocieniem co wpływa na zapobieganiu migrenom skuteczniej niż gdy stosowane są osobno. Miłorząb dwukłapowy wykazuje działanie przeciwzapalne, zmniejsza agregację płytek i wspomaga przepływ krwi przez co zmniejsza ryzyko występowania ataków migreny.

Produkty nie wskazane

Czekolada – ta, która zawierająca wyciąg z kakao. Biała, która zawiera masło kakaowe nie powoduje bólów głowy.

Sery dojrzewające – dojrzały Cheddar 7,5mg tyraminy na 15g sera; Mozzarella 2,4mg na 15g; Feta 1,1mg; Parmezan 1,1, angielski Stilton aż 17,3mg.

Czerwone wino – zawiera więcej tyraminy niż białe z winogron ale również zawiera związki fenolowe.

Kofeina – w pierwszym etapie może zmniejszyć bóle głowy, ale później wpływa na rozszerzenie naczyń mózgowych powodując nawrót większego bólu. Długofalowo kofeina więc może wywoływać bóle głowy.

Inne – kwaśna śmietana, mięso wędzone, konserwowane saletą, kwaszona kapusta, zielony groszek, cebula, owoce jak figi, daktyle, rodzynki, pomarańcze grejpfruty, cytryny, limonki, ananasy, banany, awokado a także dodatki do potraw: glutaminian sodu, aspartam, tartazyna (barwnik), kwas benzoesowy (konserwant)

Jak sprawdzić, które z produktów wywołują migrenę? Wyeliminować powyższe (kofeinę odstawić stopniowo) i unikać środków przeciwbólowych zawierających kofeinę. Gdy częstotliwość migren zmaleje lub ustąpi można po kolei wracać do wyeliminowanych produktów i spożywać je w taki sam sposób jak przed odstawieniem czyli np. gdy wcześniej do czerwonego wina zjadany był ser, warto tak samo zjeść (pamiętając, że łącznie składników może wywoływać bóle, a nie pojedynczo). Nie wprowadzać wszystkich wyeliminowanych produktów naraz, bo trudno będzie ocenić, który na nas wpływa negatywnie. Można trzymać się zasady powrotu do wyeliminowanej potrawy – jedna na tydzień.