

**Glavobolja** predstavlja jedan od najsloženijih problema medicine, zato što postoji isuviše mogućih uzročnika, koji mogu izazvati jedan te isti konačni rezultat – glavobolju.

Često je uzrok glavobolje virusna infekcija. Kod nekih žena glavobolja nastaje u periodima koji se podudaraju sa početkom ciklusa. Glavobolje mogu nastajati usled povećanja pritiska ili alergijske reakcije u sinusima glave, tzv. sinusna glavobolja.

Do analognog stanja može dovesti stres. Ponekad glavobolja može biti signal o opasnom stanju krvnih sudova (aneurizme ili začepljenja), ili o nastajanju tumora na mozgu.

Ukoliko patite od hronične glavobolje, izazvane vama poznatim uzrocima, kao što su: alergija, menstrualni ciklus i mnogi drugi faktori, trebalo bi da obratite pažnju na kvalitet ishrane i da primnjujete biološki aktivne preparate.

Zahvaljujući svojoj sposobnosti da stimulišu proizvodnju „korisnih“ prostaglandina, nezamenljive masne kiseline smanjuju grčeve krvnih sudova i mogu smanjiti pojavu glavobolja.

Glavobolja ponekad nastaje usled zloupotrebe ili suviše čestog korišćenja lekova za uklanjanje glavobolje – analgina, kafetina i čak aspirina. Ovi lekovi, ako se koriste često, iscrpljuju rezerve prirodnih supstanci u mozgu koje ublažavaju bol.

**Istraživanja** su pokazala da dodatne doze vitamina B<sub>6</sub> uporedo sa postepenom detoksikacijom organizma putem lagane i redovne redukcije uzimanja lekova protiv glavobolje dovode do rešenja problema.

Kod nekih ljudi se može razviti migrena nakon upotrebe namirnica koje su bogate prostim šećerima, budući da to može izazvati nagli porast nivoa šećera u krvi. Kada jedete zaslađenu hranu, nivo šećera u krvi se brzo povećava. Organizam dobija signal da proizvodi insulin, koji prenosi šećer iz krvi u tkiva za dalje korišćenje ili skladištenje i na taj način vraća nivo šećera u krvi na prethodni nivo.

Upravo prekomeran insulinski odgovor na slatku hranu, pri kojem se izlučuje mnogo insulina, koji snižava šećer u krvi suviše brzo na nizak nivo, i jeste uzrok migrene kod nekih ljudi.

Potrudite se da smanjite upotrebu šećera, kukuruznog sirupa, melase ili namirnica koje su proizvedene od njih, uključujući torte, pite sa slatkim punjenjem, kolače, keks, zaslađene napitke, zaslađene kaše za doručak, slatko i sladoled.

Osim toga, izbegavajte da unosite mnogo hrane koja sadrži skrob, budući da organizam može brzo da ga pretvori u šećer. U takvu hranu ubrajaju se: krompir, pšenica, kukuruz, pirinač i makaroni.

**Namirnice ili preparati koji sadrže bakar**, mogu doprineti razvoju napada glavobolje, budući da on ima dosta važnu ulogu u metabolizmu nekih supstanci u mozgu, koje izazivaju glavobolju. Ukoliko patite od migrena, nemojte uzimati preparate koji sadrže bakar. Osim toga, izbegavajte da koristite u ishrani namirnice, bogate bakrom, kao što su: čokolada, orasi, pšenične klice i morski plodovi.

**Ukoliko imate hronične glavobolje, potrudite se da se oslobodite od kofeinske zavisnosti.**

Aspartam, koji čini osnovu popularne zamene za šećer, poznate pod nazivom Nutra Sweet, može isprovocirati napade glavobolje kod otprilike 10 % ljudi, koji imaju predispoziciju za glavobolju.

U potpunosti izbacite iz obroka zamene za šećer (izuzev **stevije** ekstrakta južnoameričke biljke) i sve namirnice koje ih sadrže. Otprilike polovina ljudi, koja pati od hroničnih glavobolja bilo kojeg porekla, primećuje da alkohol deluje na njih kao pokretač za nastanak ovih simptoma. Među ljudima, koji su podložni napadima migrene, udeo onih koji smatra alkohol njenim uzrokom, uvećava se na 60%.

**Nitrati i nitriti**, koji su zastupljeni u konzervisanom mesu i parizerima, kod nekih ljudi izazivaju

napade migrene.

Crno vino, stari sir, komplikovani sosevi, bogati enzimima, kao i pavlaka, mogu sadržati veliku količinu aminokiseline tiramina, koja kod nekih ljudi nastupa kao inicijator migrenoznih napada.

Čokolada sadrži supstancu koja se naziva feniletilamin i koja može da izazove napad migrene.

**MIGRENA** nastaje kao posledica privremenog širenja krvnih sudova glave. Migrena predstavlja pulsirajuću glavobolju sa jedne strane, koja polako počinje i traje obično 12-18 sati.

Kod svakog trećeg čoveka koji pati od migrene, primetna je aura (stanje, koje prethodi napadu) 10-30 minuta pre samog napada. U to vreme dolazi do treptanja svetlosti u očima, neosetljivosti i delimičnog privremenog gubitka vida. Takav oblik migrene naziva se **klasična migrena**

-  
Drugi oblik, pri kojem se ne primećuje aura, naziva se **običajna migrena**

-  
Do pojave migrene, po pravilu, dolazi nakon određenih vremenskih intervala – mesečno se beleži 2-4 napada. Po pravilu, napadi su češći u periodima emocionalnog stresa.

Upotreba određenih namirnica u ishrani provocira napad. Najčešće su uzročnici stari sirevi, čokolada, kokošja jetra, kobasice, citrusi i kofein. Napadi mogu biti ubrzani upotrebom alkoholnih napitaka, kao i umorom, rashlađivanjem tela, promenom vremena i temperature, menstruacijom, nastankom ovulacije ili trudnoće.

**Migrene** su često praćene mučninom, povraćanjem i povišenom osetljivošću prema svetlosti. Jaka glavobolja ponekad izbaci čoveka iz normalnog ritma. Čovek, koji pati od migrene, po

pravilu se bolje oseća kad priligne.

Ponekad se preporučuje psihoterapija. Prema metodi individualne psihohigijenske korekcije ljudi, koje muči migrena, obučavaju se kako da uklone bol, koncentrišući se na protok krvi prema rukama, prilikom pojave prvog simptoma napada. Kako pretpostavljaju lekari, ova metoda biopovratne veze osnovana je na tome da krv kao da se „povlači“ (usmerava na drugu stranu) i ne dospeva u mozak za vreme migrenoznog napada.

Ukoliko je migreni podložna žena, potrebno je da izbegava uzimanje oralnih kontraceptivnih preparata. Oni mogu ubrzati napad migrene.

Kod dece uzrok migrene može postati alergija na namirnicu. Najčešće su napadi izazvani sirom, orasima i čokoladom.

***Migrenozna neuralgija je analogna migreni ali, po pravilu, je još teža u svom toku. Obično su žrtve muškarci. Migrenozna neuralgija počinje naglo i obično traje od 15 minuta do 3 sata.***

Migrenozna neuralgija često budi čoveka iz sna. Oči tom prilikom suze, nos je začepljen. Za razliku od onih koji pate od migrene, ovaj bolesnik je suviše uzbuđen da bi prillegao. Tokom dana beleži nekoliko napada takve boli, a sve zajedno može potrajati 6-8 nedelja. Zatim bolovi mogu nestati i ne ponavljati se skoro godinu dana.

Migrenozna neuralgija može biti ubrzana upotrebom alkohola, preparata koji šire krvne sudove, nitrata i antihistaminskih medikamenata. Nasledni činilac u slučajevima migrenozne neuralgije nema nikakvu ulogu. Migrena i migranozna neuralgija nazivaju se vaskularnim bolestima, budući da pri njihovom nastanku dolazi do promena u krvnim sudovima.

### BIOKOREKCIJA MIGRENE I GLAVOBOLJE

**Prva faza** – uspostavljanje narušenog metabolizma i mikrocirkulacije moždanog tkiva.

1. **„BILJNA ESENCIJA ZA MRŠAVLJENJE - TABLETE“**: uzimati pre jela, rastvarajući u ustima 2 puta po 2 tablete dnevno. Popiti sa 1/2-1 čašom mlake vode.
2. **„BIOKALCIJUM ZA POBOLJŠANJE RADA MOZGA“**: uzimati ujutru, 30 minuta pre doručka, po 1 kapsulu sa 250 ml vode.
3. **„BIOCINK“**: uzimati po 2 kapsule uveče, 1,5 sat nakon večere, sa 250 ml vode.
4. **„ANTILIPIDNI ČAJ“**: ujutru, sat pre uzimanja hrane, preliterati jednu kesicu čaja sa 500 ml vruće vode i sačekati da odstoji 15 minuta, piti malim gutljajima 10-15 min. Istu kesicu popariti sa 500 ml vode i popiti popodne.

**Predviđena doza za kuru: 1 mesec.**

**Druga faza** – održanje normalnog metabolizma nervnog tkiva, odbrana organizma od uticaja stresa i umirujuće dejstvo.

5. **„ČAJ ZA MRŠAVLJENJE“**: preliterati jednu kesicu čaja litrom vode, poklopiti i ostaviti da odstoji 7-14 minuta. Uzimati jednu čašu 4 puta dnevno.

6. **„TABLETE ZA SPAVANJE“**: uzimati po 1 tabletu 1-2 sata pre potrebnog sna, dobro sažvakavši tabletu i ispivši 0,5 čaše mlake vode.
  
7. **„SPIRULINA“**: 2 puta po 2 prethodno izmrvljene tablete dnevno, 1,5 sat vremena nakon ručka i večere, piti sa toplim čajem od šipka do 300 ml tokom 7 dana, zatim je dozu potrebno povećati na najviše 5 tableta jedanput dnevno nakon ručka.
  
8. **„SAN GAO“**: uzimati 2 puta po 2 kapsule dnevno pre jela, piti sa čajem.

**Predviđena doza za kuru - 2 meseca.**

Trajanje osnovnog programa korekcije - 3 meseca.

U toku godine sprovode se najmanje 2 kure lečenja.