

# Αντιμετωπίστε την ημικρανία με φυσικό τρόπο!

## Αντιμετωπίστε την ημικρανία με φυσικό τρόπο!



Η Ημικρανία αποτελεί μια ιδιαίτερα δυσάρεστη κατάσταση. Χαρακτηρίζεται από σοβαρούς πονοκεφάλους που καλύπτουν το ένα ημισφαίριο της κεφαλής, αλλά έχει και άλλα συνωδά συμπτώματα. Παλαιότερα η ημικρανία θεωρούνταν ψυχολογική διαταραχή, σήμερα πλέον, είναι αναγνωρισμένη ως νευρολογική κατάσταση που επηρεάζει περίπου το 10% του πληθυσμού, ενώ μεγαλύτερο είναι το ποσοστό των ασθενών που έχουν γενετική προδιάθεση. Στην πλειοψηφία τους οι ασθενείς είναι γυναίκες, από τις οποίες περίπου οι μισές συσχετίζουν τις ημικρανίες με τον ορμονικό τους κύκλο. Η ακριβής αιτία είναι άγνωστη, εντούτοις οι ερευνητές πιστεύουν ότι οι κρίσεις έχουν να κάνουν με «χημικές αλλαγές» στον Εγκέφαλο. Σε αυτές τις αλλαγές εμπλέκονται αιμοφόρα αγγεία και συγκεκριμένα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου.

Πολύ συχνά η φαρμακευτική αγωγή αποτελεί την πρώτη γραμμή αντιμετώπισης των συμπτωμάτων, παρόλο που πιο “φυσικές επιλογές” φαίνεται να είναι εξίσου, αν όχι περισσότερο, αποτελεσματικές.



Πρόσφατη μελέτη χώρισε 91 ενήλικες πάσχοντες από ημικρανία σε τρεις ομάδες για λόγους σύγκρισης. Στη μία ομάδα χορηγήθηκε toripamate (Toramax), εγκεκριμένο φάρμακο για τη πρόληψη και αντιμετώπιση της ημικρανίας στις Η.Π.Α. Στη δεύτερη ομάδα οι συμμετέχοντες εκτελούσαν πρόγραμμα ασκήσεων 40 λεπτών της ώρας, τρεις φορές την εβδομάδα. Οι συμμετέχοντες στη τρίτη ομάδα στη περίοδο της αξιολόγησης συμμετείχαν σε πρόγραμμα χαλάρωσης. Μετά από τρεις μήνες τα αποτελέσματα δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές όσο αφορά την αποτελεσματικότητα μεταξύ των τριών ομάδων. Υπήρξε μείωση των συμπτωμάτων και στις τρεις ομάδες.

Εντούτοις υπάρχει μια σημαντική παράμετρος που δεν πρέπει να διαφεύγει της προσοχής μας. **Η πρόκληση σημαντικών παρενεργειών από την μακροχρόνια χρήση της φαρμακευτικής αγωγής σε αντίθεση με τις άλλες επιλογές.** Για παράδειγμα στις παρενέργειες από το φάρμακο που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη μελέτη περιλαμβάνονται ναυτία, διάρροια και κόπωση.

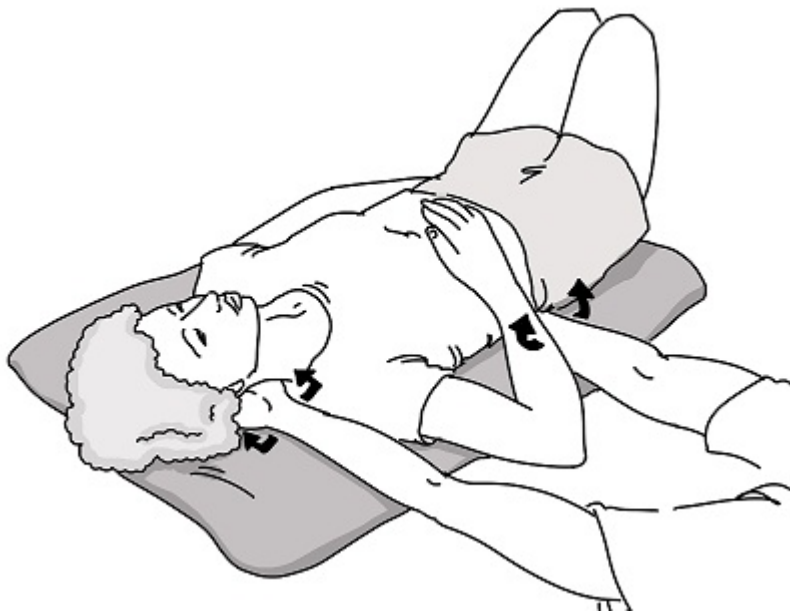
Τα ερωτήματα που πρέπει να απαντήσουμε στη πραγματικότητα είναι:

**Θέλουμε να αντιμετωπίσουμε το σύμπτωμα, ή να επηρεάσουμε την αιτία του προβλήματος;**



Υπάρχουν πολλά και καλά φάρμακα για να προλάβουν ή να σταματήσουν τον πονοκέφαλο. Είναι, όμως, αυτός ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης; Προτιμούμε να αντικαταστήσουμε τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματός μας με «ειδικά φάρμακα», ή να τον ενισχύσουμε ώστε να αντιμετωπίσει το πρόβλημα αποτελεσματικά, όπως εκείνος ξέρει καλύτερα από τον οποιονδήποτε ειδικό;

**Προς αυτή τη κατεύθυνση, δηλαδή της βελτίωσης της λειτουργικότητας του κεντρικού νευρικού συστήματος και ως εκ τούτου της ενίσχυσης με φυσικό τρόπο του αμυντικού μηχανισμού του οργανισμού, δραστηριοποιείται η Κρανιοϊερή Θεραπεία του Dr John Upledger.**



Η Κρανιοϊερή Θεραπεία είναι μία ήπια, μη φαρμακευτική, θεραπεία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά για την θεραπευτική αγωγή πολλών παθήσεων σε όλες τις ηλικίες. Είναι εξαιρετικά ήπια, μη επεμβατική και δεν προκαλεί δυσφορία ή ενόχληση στον ασθενή ούτε ενέχει κινδύνους ή αντίθετες παρενέργειες. Συμπληρωματικά, ο ασθενής θα πρέπει να ακολουθεί ένα **πρόγραμμα αεροβικής άσκησης**. Δραστηριότητες, δηλαδή, μικρής έντασης, αλλά μεγάλης αξίας. Η άσκηση κάνοντας στατικό ποδήλατο, περπάτημα, κολύμπι κ.α. είναι δραστηριότητες που δεν κουράζουν, αλλά προκαλούν την **παραγωγή ενδορφίνης**, της χημικής, δηλαδή, ουσίας του σώματος που ελαττώνει τον πόνο και βελτιώνει την διάθεση.

ΠΗΓΗ:

To Your Health  
July, 2012 (Vol. 06, Issue 07)

**“Say No to Migraine Medication and Yes to Natural Care”**