

Dr. Mercola

A migrén okai és legjobb kezelési módjai

Úgy tűnik, a migrénnek legtöbb köze az életmódhoz és a táplálkozáshoz van, vagyis a migrén sikeres kezeléséhez életmódunk és táplálkozásunk megváltoztatása vezethet el.

Hálás vagyok érte, hogy sosem volt migrénem, de a migrénes fejfájás a világon az egyik leggyakoribb egészségügyi probléma, gyakoribb, mint a cukorbetegség, az epilepszia, és az asztma együttvéve.

Több mint 37 millió amerikai szenved migréntől, és ebből közel ötmillió havonta él át migrénes rohamot. Összesen a világ népességének kb. 13%-a szenved súlyosabb vagy enyhébb formában migréntől.

A migrénes fejfájások gyakoribbak a nőknél: 15-18 %, míg a férfiaknál csak 6-7%. Az érintett nők migrénjének 60%-a összefügg a menstruációs ciklussal.

Gyakorisága ellenére, a migrénes fejfájás még mindig az egyik legkevésbé értett rendellenesség. A probléma egy részét az képezi, hogy az elszendvedők annyira különböző tüneteket tapasztalnak.

A lüktető, perzselő fájdalom mellett, ami lehet csak a fej egyik oldalán vagy az egész fejben, van, aki érzi a migrént megelőző "aurát", mások viszont nem. Kísérheti hányinger, hányás, láz, hidegrázás, izzadás és/vagy fény- hang- és szagérzékenység.

Akinek még soha sem volt migrénje, az első alkalommal nagyon megijedhet az esetleges neurológiai tünetektől, amelyek utánozhatják a sztrókot látászavarokkal, akár rövidtávú látásvesztéssel, vagy pontok illetve hullámvonalak látásával, és/vagy a végtagok zsibbadásával.

A migrének összefügghetnek az abnormális véredény struktúrával

Hosszú ideig tartotta magát az a teória, hogy a migrént az agyban létrejövő vaszkuláris változások okozzák: a véredények először összeszűkülnek és csökken az áramlás, majd kitágulnak és feszülnek, ami fájdalomjelző neuronokat aktivál.

Azonban az újabb kutatások ellentmondanak ezzel a teóriával, miután a kutatók végül kimutatták, hogy a migréneket nemhogy nem előzi meg érszűkület és csökken az áramlás, hanem éppen ellenkezőleg: egy közel 300%-os keringési növekedés figyelhető meg! Ennek ellenére, mire a migrénes roham teljesen kibontakozik, a keringés normálisnak tűnik, vagy akár kicsit csökkentnek is.

Egy kis megfigyeléses vizsgálatban nemrég azt találták, hogy a migréneseknek más felépítésűek az agyi erei, mint azoknak, akiknek nincs migrénje.

A 170 résztvevőből 56-nak aurás migrénje, 61-nek aura nélküli migrénje volt, 53-an pedig kontrollalanyok voltak. A kutatók egy, az agy alján elhelyezkedő, Willis kör nevű artériarendszert vizsgáltak, amely az agynak szállít vért. Azt találták, hogy a hiányos Willis kör szignifikánsan gyakoribb a migréneseknél. Mivel a látásért felelős kortex az agy hátsó részén található, ahol a legkomolyabb rendellenességeket találták, ez megmagyarázza a migrént kísérő látászavarok eredetét.

Egyéb hipotézisek

Egy 29 genomasszociációs tanulmányból álló meta-analízis öt genetikai régiót talált, amely összefügg a migrénnel, és 134-et, amely hajlamosít rá.

Egy másik feltevés szerint a migrén az idegrendszer agytörzsi rendellenessége miatt alakul ki. Bár az agy legtöbb területe nem fogad vagy ad tovább fájdalm jeleket, ez alól kivétel egy "trigeminalis rendszer" nevű érzékelő rendszer, amely bonyolult folyamatokon keresztül továbbítja a fájdalomjelet a szenzoros agykéregbe (ahol a testi érzetek keletkeznek).

Egy másik teória az agy szerotoninszint változását okolja, illetve a megoldatlan érzelmi problémák miatt keletkező finomen-ergiká keringésének zavarát, ami fájdalomérzetben nyilvánul meg. A B-vitaminhiányt, mint lehetséges faktort is górcső alá vették, és több tanulmányból kiderül, hogy a B6, B12 és B2 adagolása megelőzheti vagy csökkentheti a rohamok előfordulási gyakoriságát.

Azonban a kiváltó okok kérdésében még mindig sok az egyet nem értés. Eddig egyetlen hipotézis sem tudott magyarázatot adni az összes migrén típusra.

Gyakori migrént kiváltó okok

A környezeti tényezők jelentős szerepet játszhatnak a migrénes roham kiváltásában. Míg sokféle potenciális kiváltó ok létezik (és ami az egyik emberről kiváltja a migrént, az egy másiknál nem feltétlenül), a következők a leggyakoribbak:

- **Étel és ital:** búza, tejtermék, cukor, mesterséges tartósítószer, adalékanyagok, feldolgozott húspari termékek, alkohol, (különösen a vörösbor és a sör), aszpartám, koffein, monosodium glutamát (MSG) és néha a túl sok dióféle

- **Az alvási ciklus változásai:** A túl kevés és a túl sok alvás egyaránt képes migrént kiváltani

- **Hormonok:** Bizonyos nők a menstruáció előtt vagy alatt, illetve a terhesség vagy a menopauza alatt szenvednek migréntől. Másoknál a hormontartalmú gyógyszerek, pl. fogamzásgátlók

vagy a hormonhelyettesítő terápia a kiváltó ok.

- **Allergiák:** ételallergiák és ételérzékenységek, allergia vegyi anyagokra

- **Stressz/Poszttraumás stressz:** Bármilyen érzelmi trauma kiválthat migrént, azután is, hogy a stresszhelyzet már elmúlt.

- **Külső stimulánsok:** erős fény, neonvilágítás, hangos zajok, erős szagok, (még jó illatok is)

- **Dehidratáció és/vagy éhség:** Étkezések kihagyása vagy a böjtölés gyakori kiváltó okok

- **Fizikai megerőltetés:** Szélsőségesen intenzív edzés vagy akár szex

- **Időjárás változások, és/vagy légnyomás változások**

Vajon ételallergia okozza a migrént?

Ha a PubMed.gov-ba beírjuk a "migrén" és az "ételallergia" keresőszavakat, kb. 160 tanulmányt fog kiadni, tehát ne beszéljünk le a két dolog közötti összefüggés jelentőségét. Egy 2010-es randomizált, kettős vak, keresztmetszeti tanulmányban kimutatták, hogy egy hethetes táplálkozási megszorítás statisztikailag szignifikáns csökkenést eredményezett az aura nélküli migrének gyakoriságában. A leggyakoribb migrént kiváltó élelmiszerek:

• Búza és glutén	• Kukorica
• Tehéntej (a joghurt és a fagylalt is)	• Citrus gyümölcsök
• Gabonák	• Tojás
• Nádcukor	• Aszpartám
• Élesztő	• MSG

Kerüljük el a feldolgozott élelmiszereket, mivel mindenféle színezéket, ízfokozót, tartósítószer és egyéb adalékanyagot tartalmaznak, ami az egyéb ételallergiás tünetek mellett fejfájást és migrént is okozhat. Vizsgáljuk meg, hogy mire kell odafigyelnünk, ha meg akarjuk állapítani, hogy van-e ételérzékenységünk vagy allergiánk:

- Étkezés után tapasztalunk-e puffadást, szelesedést, folyamatos bűfögést vagy bármilyen emésztési problémát?

- Szendvünk-e krónikus hasmenéstől vagy székrekedéstől?

- Bedugul-e az orrunk evés után?

- Alacsony-e az energiaszintünk és álmosnak érezzük-e magunkat evés után?

Ha a fenti kérdések bármelyikére igennel válaszoltunk, akkor érdemes tovább nyomozni. Részletes étkezési napló írásával nyomon követhetjük a problémás élelmiszereket. Ennek nem csak az a haszna, hogy a migréntől megszabadulunk, hanem a beleink egészségét is helyreállíthatjuk, ami mind a fizikai, mind az érzelmi-pszichológiai egészség szempontjából igen fontos.

Az egyik legjobb módszer az eliminációs diéta alkalmazása, amely során minden gyanús élelmiszert kiiktatunk az étrendünkől. Ha a tünetek néhány napon belül javulnak, akkor jó nyomon járunk. Ha nem tudjuk, mire vagyunk allergiásak, akkor néhány hétig érdemes minden fent említett élelmiszert elhagyni.

Aztán néhány naponta, egyesével iktassuk vissza a korábban elhagyott ételeket, éhgyomorral, így nyomon követhetjük, hogy melyik okoz problémát.

Vigyázzon az aszpartámmal és az MSG-vel!

Mind az aszpartám, mind az MSG (monosodium glutamát) hírhedt migrén kiváltók. Az aszpartám egyéb neurológiai tüneteket is képes előidézni, mint pl. látászavarok és végtagszibbadás.

Az aszpartámmal kapcsolatban az egyik probléma a metanol, amivé a szervezetben alakul. Az ember nem rendelkezik azokkal a védőmechanizmusokkal, mint más állatfajták, amelyek egy enzim segítségével ártalmatlanná teszik a metanolt, mondja Dr. Woodrow Monte, aszpartám szakértő. A migrénesek számtalan metanol mérgezés tünetet fognak felismerni: fejfájás, lüktető migrén, fülszűrés, szédülés, hányinger, bélrendszeri zavarok, gyengeség, szédülés, hidegrázás, memória kihagyás, érzéketlenség, végtagfájdalmak, viselkedészavarok, ideggyulladás.

Étrenddel a migrén ellen

Sok ember szabadult meg a migrénjétől a paleo étrend segítségével, aminek a lényege, hogy "csak olyat egyél, ami feldolgozás nélkül fogyasztható". Ez azt jelenti, hogy semmilyen gabonát, kenyeret vagy tészta, pasztórizált tejterméket nem eszünk, viszont sok friss gyümölcsöt-zöldséget, némi diófélé, zsírokat, s minél tisztább forrásból származó halat, csirkét, és marhát.

Íme, hogy melyek a "természetes étkezés" lényeges pontjai:

- Zárjuk ki az összes gluténtartalmú ételt

- Biotermesztett zöldségek, legeltetett marha, GMO összetevők nélkül

- Zárjuk ki a mesterséges édesítőszeret, különösen az aszpartámot

- A szénhidrátokat főleg zöldségekből fogyasszuk el, kivéve a kukoricát és a burgonyát, amit kihagyunk. A nem zöldségekből származó szénhidrátbevitel minimalizálása javítja a leptin és inzulin szignált, ami szintén javítja a migrént

- Koncentráljunk a feldolgozatlan, teljes ételekre, nyersen vagy enyhén főzve, (kb. az ételünk egyharmadát fogyasszuk nyersen)

- Jó minőségű, helyben termelt dolgokat együnk

Forrdította, kivonatot készítette: Mezei Elmira

Forrás: tenyek-tevhitek.hu

Eredeti forrása: Dr. Mercola: Migraines-What Causes Them, and How You Can Best Address Them

Sáfrányos szeklice

(*Carthamus tinctorius*)

Leírás és előfordulás:

egy éves, lágyszárú növény. Gyökere karószőrű, elágazó. Szára felálló, fehéres színű, a felső részén elágazó, magassága eléri a 100 cm-t. Levelei 5-10 cm hosszúak, épek vagy szúrósan fogazottak, kopaszok. A szár alsó részén található levelek ülők, a felső részen levők szárölelők. A hajtásvégeken álló, fellevelekkel körülölelt fészekvirágzatban a virágok kezdetben sárgák, majd narancsszínűre, vörösre változnak. A virágzás ideje júliustól szeptemberig tart. Őshazája Nyugat-Ázsia.

Felhasznált részei:

a teljes nyílás után szedett csöves virág (*Carthami flos - Ph. Hg.!*), a mag (*Carthami fructus*) és a magból hidegen préseléssel előállított zsíros olaj (*Carthami oleum - Ph. Hg.!*).

Főbb hatóanyagok:

a virágokban szaflórsárga színanyag, szintelen flavonoidok, szaflór poliszacharidok és zsírsavak, a termésekben zsíros olaj (linolsav- és az olajsav-észter főbb alkotórészekkel).

Főbb hatások:

az olajnak érelmeszesedés gátló és koleszterinszint csökkentő; a virágok poliszacharidjainak immunmoduláns, a virágokból készült kivonatnak kardiotonikus és értágító.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

a zsíros olajat az érelmeszesedési folyamat lassítására és a vér koleszterin szintjének csökkentésére alkalmas készítmények alkotórészeként, ill. kozmetikai készítmények viőanyagaként, a virágdrogot elsősorban élelmiszerszínezékként.

