

# PRZEWLEKŁA MIGRENA

## – czyżby pojawiła się skuteczna metoda leczenia?

Miewasz charakterystyczne dla migreny bóle głowy? Nie można ustalić ich przyczyny i w związku z tym nie możesz się ich pozbyć? Czy wiesz, że w wielu przypadkach przyczyną bólów migrenowych jest wczesna lub opóźniona reakcja organizmu na pokarmy. Wykrycie tego rodzaju nietolerancji na pokarmy jest możliwe dzięki specyficznemu badaniu krwi. Po ustaleniu przyczyny i jej usunięciu, w wyniku stosowania odpowiedniego odżywiania, możesz pozbyć się bólów migrenowych.

Migrena należy do grupy samoistnych bólów głowy. Cechami charakterystycznymi jest jej przewlekłość z nawracającymi atakami bólowymi. Migrena jest obecnie najczęstszą chorobą układu nerwowego, występującą u około 10-15% populacji. W większości przypadków osoby dotknięte tą chorobą leczą się same, jednak około 25% chorych ma dolegliwości tak silne, że musi korzystać z porad lekarskich. Tak szerokie rozpowszechnienie migreny spowodowało, że uznaje się ją za chorobę społeczną. Migrenę z punktu widzenia relacji objawy-przyczyny można porównać do wysypki skórnej lub żółtaczki. To z pozoru paradoksalne stwierdzenie odaje jedynie istotę złożoności przyczyn etiologicznych migreny. W pierwszym przypadku zmiany skórne mogą być spowodowane wieloma czynnikami m.in. chorobami zakaźnymi, alergią. W drugim, charakterystyczne dla żółtaczki zażółcenie powłok skórnych, może wystąpić w przebiegu wielu różnorodnych schorzeń m. in. niedrożności przewodów żółciowych lub uszkodzenia funkcji komórek wątrobowych w wyniku zakażeń wirusowych lub uszkodzeń toksycznych. Wśród głównych przyczyn wyzwalających ataki migreny wymienia się sytuacje stresowe, a w wysokim stopniu (po około 30% dla poszczególnych czynników), badane osoby wymieniają: zmiany pogodowe, czynniki pokarmowe czy cykl menstruacyjny u kobiet.

W tradycyjnej medycynie chińskiej za najczęstszą przyczynę migreny uważa się osłabienie funkcji wątroby. Bardzo wyraźnie podkreśla się rolę prawidłowego odżywiania,



a w celu uniknięcia ataków migreny zaleca się odpowiednią dietę. Powszechnie znane są pokarmy, które u osób wrażliwych mogą spowodować ataki migreny. Lista zakazanych produktów jest bardzo długa. Najczęściej wymieniane są: czekolada, kofeina, owoce cytrusowe, napoje alkoholowe, orzeszki ziemne, nasiona sezamu, słonecznika, dyni, fasola, groch, przyprawy kuchenne, różne gatunki mięs, ryb, drobiu, produkty nabiałowe – szczególnie zawierające kultury bakteryjne, różnego rodzaju, tak powszechnie obecnie stosowane, dodatki do żywności. Wśród tak wielu produktów wykrycie produktu żywnościowego prowokującego ataki migreny jest bardzo trudne. Nasza dieta jest wie-

loskładnikowa, a atak migreny może wystąpić po 2-3 dniach, a nawet później od momentu spożycia pokarmu, tak więc ustalenie tych relacji staje się prawie niemożliwe. Nawet zalecane przez lekarzy prowadzenie dokładnego dziennika wydarzeń i zjedzonych pokarmów przekracza możliwości interpretacyjne, bowiem za kolejnymi atakami migreny mogą stać różnorodne czynniki sprawcze. Z drugiej strony, w dalszym ciągu, jesteśmy pozbawieni wyraźnych zaleceń dietetycznych pozwalających uniknąć ataków migreny.

Tych niedogodności pozbawiona jest możliwa do uzyskania, w ośrodku Medycyny Metabolicznej i Estetycznej VIMED, dieta eliminacyjno-rotacyjna oparta o wyniki ba-

dań, indywidualnych dla każdego pacjenta. Dieta ta, nazywana Indywidualną Dietą Metaboliczną, ustalana jest na podstawie przeprowadzonego badania – testu in vitro, który pozwala na opracowanie tzw. Indywidualnego Kodu Metabolicznego pacjenta. Wynik testu to swoisty indywidualny profil immunologiczny, który pozwala ściśle określić pokarmy, które możemy spożywać oraz pokarmy, które należy wykluczyć z naszego jadłospisu.

W badaniu, dla każdego pacjenta, analizowanych jest 150 produktów spożywczych i substancji chemicznych powszechnie dodawanych do żywności. Przedmiotem analizy są elementy morfologiczne krwi pacjenta, które po okresie inkubacji z odpowiednio opracowanymi antygenami pokarmowymi są odczytywane przy pomocy specjalnej aparatury (mikroskop sprzężony z układem komputerowym). Oceniana jest reakcja komórek osoby badanej na poszczególne badane produkty żywnościowe. Analiza tego testu pozwala na indywidualne ustalenie zaleceń żywieniowych, w wyniku których pacjent otrzymuje konkretny, ustalony przez dietetyka, kilkutygodniowy jadłospis z zawartymi informacjami nie tylko co do tego nie należy jeść, ale to co jest przecież najbardziej istotne – co i w jakich ilościach należy spożywać.

Bardzo ważnym elementem jadłospisu jest również określenie wartości kolorystycznej zalecanej diety. Wielu z pośród pacjentów mających nadwagę po stosowaniu diety eliminacyjno-rotacyjnej pozbywa się zbędnych kilogramów, bez obserwowanego często efektu jo-jo. Potwierdzeniem skuteczności wykonywanego badania oraz stosowanej diety, jest czasem natychmiastowe ustąpienie napadów bólów migrenowych związanych z nieprawidłowym odżywianiem.



**MEDYCYNĄ METABOLICZNA  
I ESTETYCZNA**  
Ośrodek Diagnostyki i Terapii  
Niepożądanych Reakcji  
Pokarmowych  
przy Specjalistycznej  
Przychodni Lekarskiej  
**VIMED**  
Warszawa  
ul. Czernowiecka 9 lok. 31  
tel. (022) 409 19 06  
lub 504 191 938  
www.vimed.pl