



מ'גרנה

שוב יש לי מיגרנה!!!

אם אתם מזדהים עם המשפט הקודם, אתם לא לבד...
רבע מהאנשים בישראל סובלים ממיגרנה!
נשים סובלות פי 3 מגברים.
שליש מהסובלים חווים מיגרנה כמה פעמים בחודש...

אז מה זה בעצם?

ובכן, מיגרנה היא כאב המופיע לרוב בצד אחד של הראש, מורגש כמו הלימות של פטיש, מלווה ברגישות לאור, לרעש ולריח ולפעמים גם בבחילות והקאות. יכול להימשך בין מס' שעות למס' ימים. הסיבות למיגרנה כוללות בין היתר: תורשה, שינויים הורמונליים, שינוי בהרגלי התזונה והשינה, מתח נפשי...
הטיפולים במיגרנה כוללים בין היתר: משככי כאב, שמירה על

מתח נפשי נמוך, שחרור קבוע של שרירי הצוואר, תזונה קבועה ולא "מגוונת" מדי, שעות שינה סדירות... וכמובן- רפואה משלימה! דיקור סיני, רפלקסולוגיה, שיאצו, בהחלט יכולים להקל על מיגרנות!

