

Piotr Obmiński

„Migrena stop!”

darmowy fragment

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment pełnej wersji pod tytułem:

["Migrena stop! 102 skuteczne sposoby na ból głowy"](#)

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#).

Darmowa publikacja dostarczona przez

[Darmowe Ebooki](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 16.09.2005

Tytuł: „[Migrena stop!](#)” (fragment utworu)

Autor: Piotr Obmiński

Korekta techniczna i skład: Anna Grabka

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Plebiscytowa 1

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

[BÓLE GŁOWY DOTYKAJĄ NIEMAL 90% MEŻCZYŹN I 95% KOBIEC](#) 4

[MIGRENA](#) 4

[BÓLE GŁOWY Z POWODU PROBLEMÓW Z ZATOKAMI](#) 6

[BÓLE GŁOWY SPOWODOWANE NAPIĘCIEM](#) 7

[102 RADY](#) 7

Bóle głowy dotyczą niemal 90% mężczyzn i 95% kobiet

Wszelki ból jest zły, jednak mało jest rzeczy tak psychicznie wyczerpujących, jak ból głowy. Wpływa on na nasze samopoczucie, na naszą wydajność, nawet na nasze życie społeczne. Jeszcze po jego ustaniu czujemy się psychicznie i fizycznie wykończeni.

Bóle głowy są różne. Można wyróżnić takie, których przyczyną jest migrena, których przyczyną są zatoki, oraz te wynikające z napięcia. Są one naprawdę bardzo różne, cechą wspólną jest w nich to, że dotyczą tej samej części ciała - głowy.

Jednak większości bólów głowy daje się uniknąć. Fakt, jest oczywiście w aptekach duża ilość leków pomagających uśmierzyć ból głowy. Po co jednak czekać, aż się zacznie? Czy nie lepiej po prostu postarać się, by głowa nie zaczynała nas boleć? Czy nie lepiej zapobiegać, niż leczyć?

Niniejsza książeczka zawiera koło setki prostych, ale bardzo skutecznych rad na temat jak zapobiec bólom głowy. Zanim jednak dojdziemy do rad, dobrze będzie zrozumieć nieco bliżej różne rodzaje tych bólów.

Migrena

Migrena to rozsadzający głowę ból, rozpoczynający się z pozoru bez żadnego powodu. Powodem migreny są sprawy związane z naczyniami krwionośnymi umiejscowionymi w głowie. Konkretnie wydaje się, iż to napęcznienie naczyń krwionośnych zapewniających dostarczanie krwi do mózgu wyzwała ból. Z kolei przyczyny tego stanu mogą być u różnych ludzi różne, choć wiele z nich powtarza się u wielu osób.

Obok bólu głowy, innymi, niemal równie częstymi objawami ataku migreny są mdłości i zaburzenia wzroku.

Migreny są bez porównania najczęstszą formą bólu głowy. Dotykają 10 do 15 procent ludności świata. Szczególną cechą migreny jest to, że pojawia się na ogół w dzieciństwie lub w okresie dorastania, najczęstsza zaś jest u ludzi młodych i w średnim wieku.

Jedyną pozytywną rzeczą, jaką można powiedzieć o migrenie jest to, że z reguły z wiekiem ustaje. Nie ma ona natomiast nic wspólnego ze środowiskiem, w jakim żyje dana osoba, z jej wychowaniem, czy klasą społeczną. Ona naprawdę nikogo nie dyskryminuje.

Migreny mają ogromny wpływ na jakość życia danej osoby. Wpływa nie tylko na życie jej samej, ale także na życie jej najbliższego otoczenia. Ataki migreny mogą czasem być tak silne, że dana osoba musi zrezygnować ze swych normalnych czynności na trzy - cztery dni pod rząd.

Kiedy ból związany z migreną już się rozpocznie, jest to istna tortura. Czuje się to tak, jakby cała połowa naszej głowy była odrywana. W dodatku bardzo niewiele można wtedy zrobić, by ból ustał.

Atak migreny z czasem sam mija. Zazwyczaj, kiedy dotknięta nią osoba porządnie prześpi kilka godzin. Ataki występują z różną częstotliwością u różnych osób, potrafią od kilku razy w tygodniu, do bardzo sporadycznych, nawet tylko raz na kilka lat.

Choć na ogół atak migreny pojawia się niespodziewanie, u niektórych ludzi można go jednak przewidzieć. Na przykład istnieje większe prawdopodobieństwo ataku migreny w czasie menstruacji, oraz w sobotę rano, po stresującym tygodniu pracy.

Choć wielu z cierpiących na migrenę ma rodzinną historię tej dolegliwości, dokładna natura jej dziedziczenia nie jest dotąd znana. Uważa się, że ludzie cierpiący na migrenę odziedziczyli pewną nieprawidłowość w regulacji naczyń krwionośnych.

Niżej wymienione czynniki działają często jako wyzwalacze ataku migreny:

Stres jest jednym z podstawowych czynników mogących spowodować atak. Stresu zaś może być trudno unikać, jako że często stanowi on niejako integralną część życia zawodowego.

Złość także potrafi wywołać atak migreny. Ludziom o wybuchowym usposobieniu można zalecić, by nauczyli się kontrolować swój gniew. Najlepszą metodą jest oczywiście tradycyjne liczenie do dziesięciu. Następnym razem, kiedy poczujesz złość, zanim wybuchniesz, policz bardzo wolno od jednego do dziesięciu. Jest duża szansa, że do tego czasu znacznie się uspokoisz.

Zmęczenie - zarówno fizyczne, jak i psychiczne - także potrafi spowodować atak migreny. A zatem nie przeciążaj się za bardzo. Kiedy Twój organizm sygnalizuje Ci, że zaczyna mieć dość, odłóż to co robisz i odpocznij. Uświadom sobie, iż jeszcze nieco więcej zrobione dzisiaj nie zrównoważy Twojej, spowodowanej migreną, niezdolności do pracy jutro, albo przez kilka następnych dni.

Pozytywną wiadomością powinno być dla Ciebie to, że migrenom można w znacznej mierze zapobiegać. Jak? - to opiszemy w dalszym toku tej książki.

Bóle głowy z powodu problemów z zatokami

Także problemy z zatokami powodują bóle głowy. Zatokami to niewielkie puste przestrzenie w kościach twarzy, tuż pod skórą. Są one skoncentrowane w okolicach nosa, skroni i wokół oczu. Czasem, w wyniku infekcji, te przestrzenie są wypełnione śluzem i w stanie zapalnym. Prowadzi to do bólów głowy.

Istnieje wiele możliwych przyczyn zapalenia zatok, są to: alergia, skrzywiona przegroda nosowa, ostre przeziębienie, powiększone fragmenty śluzówki wewnątrz nosa, oraz trwająca ostra infekcja.

Bóle głowy spowodowane napięciem

Bóle głowy spowodowane napięciem także są częste u wielu ludzi. Wywołuje je stres i niepokój. Kiedy dana osoba jest zestresowana, pojawia się u niej ból głowy tego rodzaju. Za mało snu, niepokój, troski i zmartwienia stanowią przyczyny takiego bólu głowy.

102 rady

Jakakolwiek by nie była przyczyna Twych bólów głowy, większość z nich daje się unikać. Zastosuj się zatem do poniższych rad, a może będziesz zaskoczony widząc, że to naprawdę w dużym stopniu od Ciebie zależy uniknięcie bólu głowy.

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Aby uzyskać dostęp do pozostałych materiałów zawartych w tym ebooku, czyli konkretnie do 102 praktycznych praktycznych skutecznych porad, dzięki którym dowiesz się jak pozbyć się raz na zawsze bólu głowy w naturalny i zdrowy sposób, zajrzyj na stronę <http://migrena.zlotemysli.pl/>

**Dlaczego tylko nieliczni wiedzą jak zwalczyć ból głowy
i nie wiedzą co to migrena? [Kliknij tutaj i zobacz!](#)**

