

Hoofdpijn

De meeste mensen hebben wel eens last van hoofdpijn. Oorzaken kunnen zijn: stress, veel schermgebruik of te veel alcohol e.d. Maar echte (soms chronische) migraine is wel even wat anders. Dat is verschrikkelijk ingrijpend en pijnlijk. Het kan je werk en je sociale leven behoorlijk verpesten. Maar wat kun je eraan doen? Vanuit mijn ervaring als orthomoleculair therapeut weet ik dat de oplossing heel vaak ligt in voeding. Ik zal je vertellen hoe dat zit.

Voeding is heel vaak de sleutel

Mijn grote voorbeeld is Janneke. Toen zij in april 2017 bij mij kwam, leed ze al 45 jaar lang aan extreme hoofdpijn. Ze was ten einde raad want ze had al van alles geprobeerd, maar haar migraine werd er niet minder van. Ze had artsen bezocht, therapeuten, was glutenvrij gaan eten, lactosevrij, suikervrij, had medicatie geslikt en had diverse therapieën ondergaan. Niets hielp. Er was geen dag dat ze niet naar bed moest omdat ze het anders niet volhield. Ze had gehoord dat je met voeding toch wel heel veel kunt doen en dat ik al een aantal mensen van hun hoofdpijn af had geholpen. Niet door de pijn te bestrijden maar door de oorzaken weg te nemen. Ze hoopte dat ik iets voor haar kon betekenen. En dat was ook zo, want een paar weken nadat ze was begonnen met mijn programma De EetLijn was haar hoofdpijn voor 90% verdwenen. Bekijk hier de video van Janneke waarin ze jou hoop wil geven dat hoofdpijn niet levenslang hóeft te zijn.

Versterk het zelf genezend vermogen van je lichaam

Vooropgesteld: Ik ben geen arts. Ik ben wél specialist, namelijk in voedingsgeneeskunde. Dat wil zeggen dat ik mensen coach op om een natuurlijke manier, m.b.v. een veranderde leefstijl en gezonde voeding, hun klachten te overwinnen en hun gezondheid terug te krijgen. Dat is mijn grote passie. En vanuit die passie heb ik een voedingsprogramma opgezet waarmee duizenden cliënten hun leven al hebben veranderd. Heel veel aandoeningen komen namelijk voort uit een tekort aan voedingsstoffen en een verkeerde leefstijl. Wanneer je goed voor je lichaam zorgt dan versterk je het zelf genezend vermogen. Maar dat niet alleen, je lichaam heeft ook een pijnstillend vermogen. Als je dat eenmaal weet dan kost het toch geen moeite om je leefstijl zo te veranderen dat je geen paracetamol meer nodig hebt?

Weg met dat paracetamolletje

Er bestaan veel verschillende soorten hoofdpijnen. Van hele lichte hoofdpijn die je af en toe ervaart, tot clusterhoofdpijn die vaak in de overgang opspeelt, en zelfs zware migraine. In deze blog zal ik het hebben over zware hoofdpijn. Deze wordt vaak bestreden met paracetamol, héél veel paracetamol! Het wordt zó vaak gebruikt dat paracetamol het meest winstgevende medicijn ter wereld is geworden. Hoewel zijn naam heel onschuldig klinkt (neem maar een paracetamolletje), slik je toch steeds weer allerlei chemische stofjes die niet lichaamseigen zijn. Dat is gewoonweg niet gezond. Bovendien neem je bij het gebruik van veel paracetamol het pijn herstellend vermogen van het lichaam weg.

Wat zijn de oorzaken van zware hoofdpijn?

Probeer in alle gevallen zoveel mogelijk chemische pijnstillers te vermijden. Ga in plaats daarvan op zoek naar de veroorzaker van je hoofdpijn en zoek een natuurlijke oplossing. Veel voorkomende oorzaken van hoofdpijn zijn verkeerde voeding en een verkeerde houding. Daarnaast is de boosdoener vaak een overdaad aan straling via schermen van computer, mobiel, tablet en tv. Wanneer je lichaam een vochttekort heeft door bijvoorbeeld alcohol zal er direct hoofdpijn optreden. En niet onbelangrijk zijn de factoren slaaptekort en stress.

Tips om wel of juist niet te doen

Migraine heeft in veel gevallen met voeding te maken. Maar hoe weet je nou welke voedingsmiddelen effect hebben op jouw gezondheid? Dan kun je eenvoudig uitproberen met de volgende tips. Je kunt ze een voor een elimineren uit je eetgewoontes en zo erachter komen of het beter wordt of niet. Hieronder geef ik tips die voor jou het verschil kunnen maken.

Wel doen:

1. Drink voldoende en neem voldoende zout. Goed zout, wel te verstaan. Met voldoende drinken en voldoende goed zout herstel je heel snel je vochthuishouding en bind je het vocht in je lichaam. Vochttekort is namelijk ook één van de oorzaken van hoofdpijn. Als je De EetLijn Methode gaat volgen, zal je ervaren wat het water- en zoutprotocol met je kan doen.
2. Drink pepermuntthee.
3. Amandelen zijn heel gezond en bevatten stofjes die kunnen helpen bij hoofdpijn.
4. Ga wandelen.
5. Bouw een regelmatig slaapritme op.
6. Eet zoveel mogelijk biologisch omdat restanten van bestrijdingsmiddelen ook hoofdpijn kunnen veroorzaken.
7. Neem extra supplementen zuivere Omega 3. Omega 3 herstelt de celwand waardoor er meer voedingsstoffen in de cel opgenomen kunnen worden en afvalstoffen er beter uit kunnen. Zowel een tekort aan voedingsstoffen als een overschot aan afvalstoffen zijn triggers voor hoofdpijn en/of migraine.