

Migraine en hoofdpijn

Tessa Gottschal & Marijke de Waal Malefijt

ISBN 90.202.0662.1

€ 4.95

Uit voorraad leverbaar

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
Indeling	11
Is er verschil tussen hoofdpijn en migraine?	14
Wat voor soort hoofdpijn heb ik?	18
Wat is voetreflexzone-therapie?	34
Aandachtspunten bij zelfbehandeling	37
De zones op de voet gevolgd	40
Doe-het-zelf-voetreflex bij zenuwstelselproblemen	44
Doe-het-zelf-voetreflex bij hormonale problemen	49
Doe-het-zelf-voetreflex bij rug en ruggewervelp Problemen	54
Doe-het-zelf-voetreflex om te reinigen	59
Doe-het-zelf-voetreflex bij energetische hoofdpijn	63
Psychische aspecten bij hoofdpijn	65
De neus-ademhaling (swara-yoga)	70
Chakra-stuwing	72
De wervelkolom als telefooncentrale	76
Voedingsadviezen bij hoofdpijn	79
Aanvullende informatie	87

Voorwoord

Migraine en hoofdpijn: een lastig probleem én een gecompliceerd probleem. Er zijn zo veel mogelijke oorzaken waarom iemand hier last van krijgt, dat menig behandelaar vast ooit gedacht heeft: Ik geloof dat ikzelf hoofdpijn krijg alleen al van het zoeken naar een oplossing.

En dat is nu precies waar het om gaat: het vinden van de *juiste* oplossing. Door onze eigen ervaring met hoofdpijn en die van onze cliënten hebben wij in de loop der jaren steeds meer inzicht gekregen in dit verschijnsel, alsook inzicht in de minstens zovele behandelingsmogelijkheden.

Door goed te luisteren en te kijken naar onze cliënten en naar onszelf wanneer een van ons 'geveld' werd door hoofdpijn raakten wij telkens meer gefascineerd door dit onderwerp. Wij merkten dat de redenen en oorzaken waarom iemand hoofdpijn krijgt zo talloos zijn, dat de behandelingsmethoden minstens zo divers moesten zijn.

Tal van variabelen trachten wij in dit boekje aan te reiken. Dit alles in de hoop dat u als lezer vooral één ding hieruit onthoudt: Uw hoofdpijn is uniek voor u, dus ook uw oplossing van dit nare probleem is uniek!

Daarnaast registreerden wij dikwijls dat iemand als klacht hoofdpijn/migraine opgaf, maar dat hij eigenlijk vier of zes verschillende soorten hoofdpijn/migraine had. Doordat deze soorten elkaar in hoog tempo afwisselen, kunt u gauw geneigd zijn dit als één hoofdpijn/migraine te zien. Leert u beter te registreren bij uzelf wáár uw hoofdpijn vandaan komt en wat de hoofdpijn/migraine heeft opgeroepen, dan zult u ook steeds beter in staat zijn de juiste oplossing bij die hoofdpijn/migraine te vinden.

Samenvattend

Voorop willen wij stellen dat er niet slechts één methode tegen hoofdpijn/migraine bestaat. Geen enkele methode -hoe goed ook- helpt 'altijd en bij alles en iedereen'. Vaak hebben wij moeten constateren dat therapeuten -verguld en enthousiast over hun specifieke vak- uit het verloren dat andere therapievormen minstens even waardevol én noodzakelijk zijn. Wij hopen dat iedereen even enthousiast over zijn eigen therapie blijft, maar tevens leert zien dat andere 'ingangen' even goede resultaten kunnen geven. Dit alles met slechts één doel voor ogen: u als hoofdpijn/migraine-cliënt verlicht te geven.

Backcover

Dit ankertje over migraine en hoofdpijn valt op door de meervoudige therapeutische aanpak en vooral praktische werkwijze om wat aan deze vervelende klachten te doen. Door een uniek vragensysteem is te achterhalen wat de werkelijke aard van het probleem is. Iedere migraine of hoofdpijn kent zo zijn eigen oorsprong. Behandeld worden hoofdpijn en migraine als gevolg van onder andere vaatproblemen, een overbelast zenuwstelsel, hormonale disbalans, rug- en nekaandoeningen, verminderde weerstandsvermogen, ontstekingen, stofwisselings- en spijsverteringsproblemen (inclusief allergie), vergiftigingen, gebits- en littekenstoornissen, elektrostress, psychische factoren en nog vele anderen.

Tal van suggesties worden gegeven die kunnen bijdragen tot herstel van bovengenoemde verstoringen zoals: speciale diëten, orthomoleculaire mogelijkheden, doe-het-zelf-voetreflexprogramma's, homeopathie, kruiden, ademhalingsoefeningen, energetische oefeningen, klank oefeningen, ontgiftingsmethoden, ontspanningstechnieken, wisselbaden, aromatherapie, optologie, healing, psychotherapeutische mogelijkheden.