

Bad news: Der findes ingen kur mod migræne. Good news: Der findes en vej til færre og mildere anfald. Det mener i hvert fald coach og forfatter Gitte Koldtoft, der selv lider af migræne.

AF MAJBRIIT LACUHR.
FOTO: GETTY IMAGES.

Fortvivl ikke. Store mænd med navne som Presley, Chopin, Tchaikovsky, Darwin og Cæsar har lidt bag deres imponerende succeser – af migræne.

Kilde: Migræneforbundet.dk

• BIOLOGI

- Migræne er en neurologisk sygdom, du er født med. Har
- en af dine forældre migræne, har du 50 pct. risiko. Har
- begge forældre, har du 75 pct. risiko.

Du skal elske dig selv...
OG din migræne!

Smøg ærmerne op – og skru ned for migrænen

Gitte Koldtofts bog er spækket med eksempler og konkrete links. Er man ikke vant til bøger i selvhjælpskategorien, kan særligt den spirituelle del af holismen virke noget luftbåren. Men som hun selv siger:

„Er det ikke ligegyldigt, om det er frelst og fanatisk, hvis det har givet en migræniker livet tilbage?“

Bogen er udkommet på Nyt Nordisk Forlag og koster 249,95 kr.



Gitte Koldtoft, som har skrevet den spritnye „Hjælp, jeg har stadig migræne! Få metoden til et næsten smertefrit liv“ (Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S, 250 kr.), er foredragsholder, coach og forfatter til „Wauw-effekten“ (sammen med Pernille Aalund) og „Mere energi“. Og har desuden en bachelorgrad i retorik og massekommunikation.

Du kan møde hende her: EnerGitte.dk

Måske kender du de der dage, hvor verden går i sort, fordi dit hoved ikke vil makke ret. Det er, som om der ikke er plads til knoglerne derinde. Brummelyden fra computeren føles som en jetjager, der er ved at lande på din trommehinde, sollyset stikker i dine pupiller som en issyl, og alle stærke dufte trykker hårdt på kvalmeknappen. Og du må aflyse tusemiddagen, biografturen, familiefødselsdagen og rulle ned for solen, ungernes stemmer, fjernsynet og søge ly under dynen, til monsteret har forladt dig. Det gør ca. en halv million danskere ifølge Lars Bendtsen, overlæge fra Glostrup Hovedpineklínik.

Coach Gitte Koldtoft har skrevet bogen „Hjælp, jeg har stadig migræne!“ fordi hun selv har migræne monsteret inde under huden og har haft det igennem mange år. Hun indrømmer, at der desværre ikke findes nogen „one size fits all“-kur, men hun kan lære dig, hvordan du slutter fred med det og lærer at leve med det. Så når du sætter dig til rette i sofaen med Gitte Koldtofts bog, skal du smøge ærmerne op, for vil du have et bedre liv med færre og mildere anfald, må du gøre arbejdet selv. Det 194 sideres inspiration til at sadle om og gøre din livsstil mere migrænevenlig. Opskriften består af et holistisk miks af noget fysisk, noget psykisk og noget spirituelt.

Krop, sind og sjæl. F.eks. står der følgende i hendes bog:

„I stedet for at tænke, at ingen må opdage, at du føler dig utilstrækkelig i forhold til din mand, dine børn, dit arbejde, skal du acceptere, at migrænen er en læremester, der fortæller dig, at det, du kæmper imod, vokser – og det, du accepterer, mildnes. Det vigtigste er ikke, hvordan andre tænker om dig, men hvordan du behandler dig selv. Når du ikke er blid ved dig selv, tænder du migrænehjernen!“

Klik ind på ALTFordamerne.dk og få gode tips til at spise din migræne væk.



6 RÅD MOD MIGRÆNE

1 Lav SPIRITUEL AEROBIC hver dag

Nærvær, tid til dig selv, tid til stilhed, tid med den guddommelige energi. Forbind dig selv med kærlighed i stedet for frygt. Det handler ikke om at opnå det sorte bælte i at presse sig selv. Det handler om at behandle sig selv så nænsomt, at migræneknapperne tændes så sjældent som muligt.

2 Giv dig selv et MANTRA

F.eks. „Jeg accepterer og elsker alle dele af mig selv – også migrænen“. Husk, at du er både din styrke og dine skyggesider, og hvis du elsker og accepterer dine skyggesider, så mister de deres tag i dig. Sig, „Ja, jeg har migræne – men migrænen har ikke mig!“ Vær åben og fortæl om din migræne.

3 Dyrk POSITIV SELVSNAK

Hæng små sedler rundt omkring med positive bekræftelser. Mediter dagligt på dit positive mantra.

4 Kend dine GRÆNSER

Flyt aftaler, hvis pludselig kalenderforhold opstår, i stedet for at vente på, at det ydre liv på magisk vis ændrer sig. Lad være med at bebrejde dig selv – du skal vide, at du altid gør dit bedste med de ressourcer, du har lige nu.

5 Find din MEDICIN

Nok så „frelste“ eller „højtsvævende“, dele af Gitte Koldtofts udsagn kan virke, så anerkender hun samtidig, at medicin er nødvendig. I et vist omfang. Og allerførst skal du finde ud af, hvilken type hovedpine, du lider af. Er det overhovedet migræne? Eller måske „bare“ spændingshovedpine? Eller måske endda menstruationsmigræne (hormonel migræne), som er særligt genstridig? MEN medicin skal kobles med livsstilsændringer som stressmanagement, sund kost og motion. Og Gitte Koldtoft har specifikke doseringsforslag til at knocke smerten bedst muligt og undgå overforbrug. Før hovedpinedagbog

– enten i din kalender, eller download på Hovedpineforeningen.dk.

6 SPIS rigtigt

Du bliver, hvad du spiser! Jo bedre helbred, jo mere robust er du over for alle sygdomme og ubalancer – også migræne. Kroppen er din medspiller, ikke din fjende. Gitte Koldtoft selv lever på femte år stort set af smoothies, juice, økologisk kød, fisk, mandler og nødder. Men kosten kan ikke ses isoleret, den skal kobles med energistyring. Generelt for alle migrænikere gælder det, at man skal tage et dagligt kosttilskud af multivitamin, 100-200 mg Q10, 100 mg B2 og 300-500 mg magnesium. Men der er mange flere tip til kosten i bogen – også for dig, der lider af hormonal migræne. Undgå sukker, simple kulhydrater og antiinflammatorisk kost, som f.eks. rødt kød. (Inflammationen opstår, når kroppen går i en slags undtagelsestilstand for at klare store udfordringer og farer og er skadelig på længere sigt).