

Migrane mit Ayurveda ganzheitlich behandeln

Worüber wir sprechen:

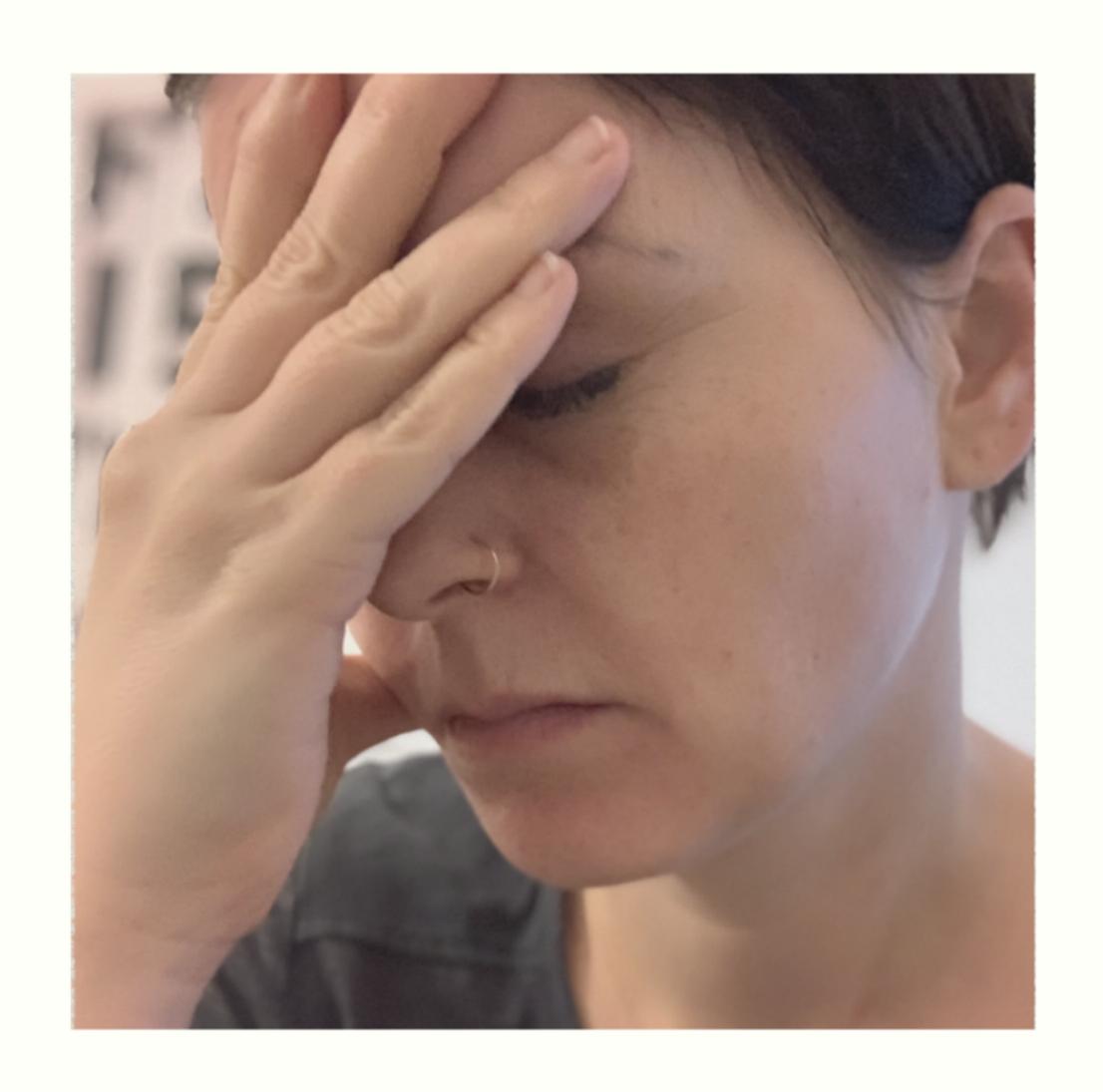
- Fakten zu Kopfschmerzen
- Fakten zu Migräne
- Das Migränegehirn
- Migränetrigger Stress
- Therapie in der Schulmedizin
- Migräne aus Sicht des Ayurveda
- Die Doshas in der Attacke
- Therapie im Ayurveda

Fakten — Du bist nicht allein!

- 47 Millionen Deutsche leiden an Kopfschmerz
- 18 Millionen Deutsche haben Migräne
- Es gibt 250 verschiedene Kopfschmerzformen (primäre und sekundäre)

Wie fühlt sich Migräne an?

- halbseitig, seitenwechselnd
- starke Intensität,
- pochend-pulsierend
- Begleitsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit
- Aura
- Nichts geht mehr!!



HOHER ENERGIEVERBRAUCH

Migränegehirne verbrauchen mehr Energie

TOTALES ENERGIEDEFIZIT IM GEHIRN

FREISETZUNG VON
ENTZÜNDUNGSBOTENSTOFFEN AN
DEN GEFÄSSEN DES GEHIRNS

Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen an den Gefäßen des Gehirns

einer Kommt



Das Migränegehirn

- Grundanspannung
 höher
- keine Habituation
- "ständig unter Strom"

Hauptauslöser: Stress

CHRONISCHER STRESS ERHÖHT DIE DAUERANSPANNUNG IM KOPF

ERHOLUNGSPHASEN SIND NICHT MEHR MÖGLICH

STRESS TRENNT UNS VON DEN SIGNALEN UNSERES KÖRPERS

Und meistens ist es der Stress den wir uns selbst machen!

Migränetherapie Sicht



AKUTMEDIKATION

MEDIKAMENTÖSE PROPHYLAXE

NICHT-MEDIKAMENTÖSE PROPHYLAXE



MIGRÄNE AUS SICHT DES AYURVEDA

Vata-Störung zu viel Bewegung im Nervensystem = zu viel Energie wird verbraucht







VATA

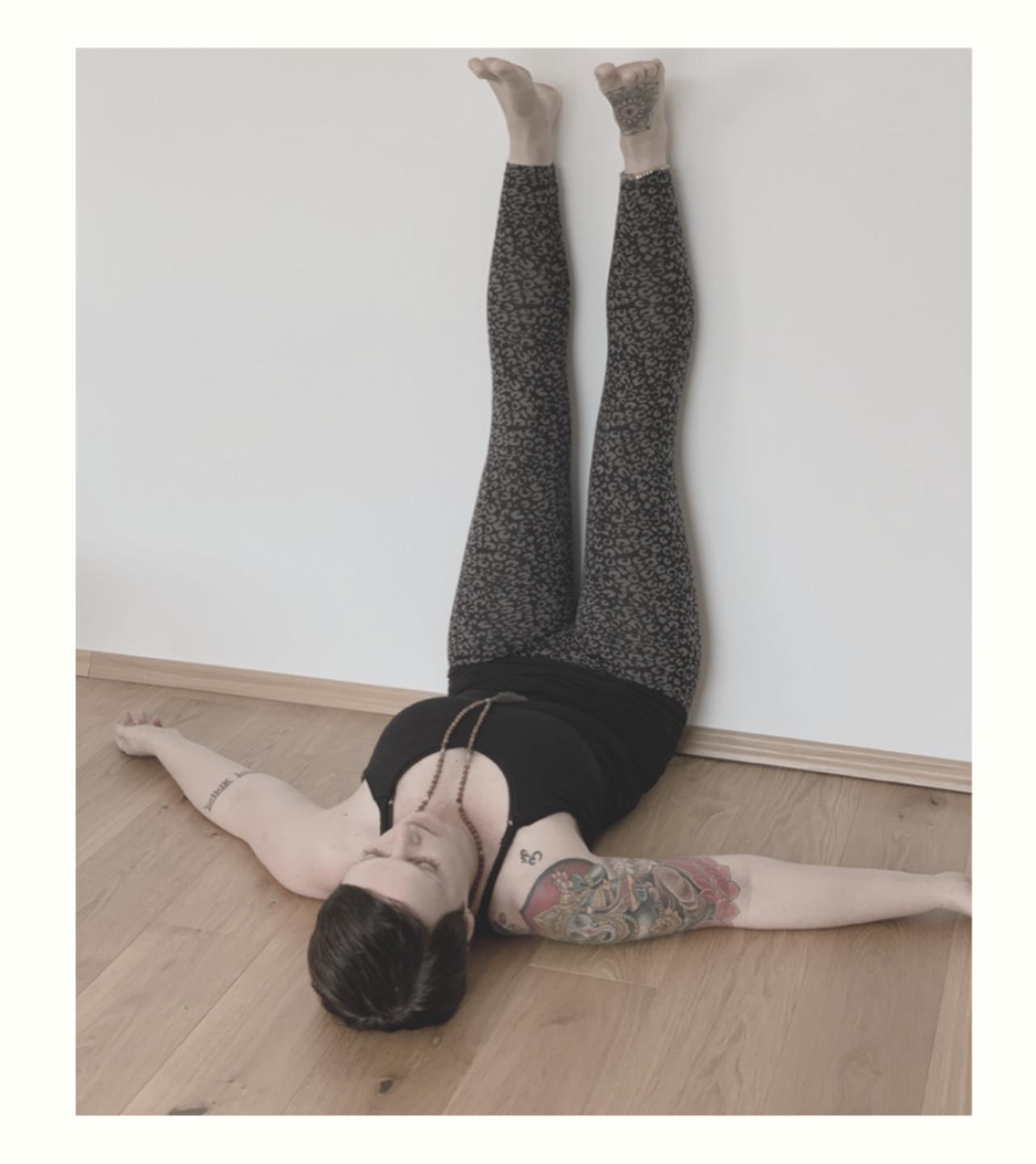
pulsierender Schmerz, Übelkeit, Benommenheit, Kopfhaut, Schwindel

PITTA

KAPHA

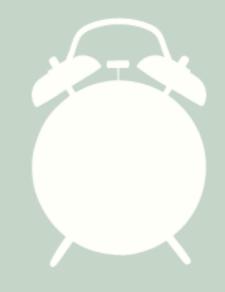
Akuttherapie

- Lernen Vorboten zu erkennen
- Kühlung vs. Wärme
- Pranayama
- Pfefferminzöl/Lavendelöl



Therapie aus Sicht des Ayurveda

Reduktion von Vata



Optimaler Tagesablauf



Optimale Ernährung



Bewegung und Entspannung



Medikamentöse Reduktion von Vata

Aus Sicht des Ayurveda ist Migräne heilbar

Aber deine Geburtskonstitution bleibt immer die Gleiche!

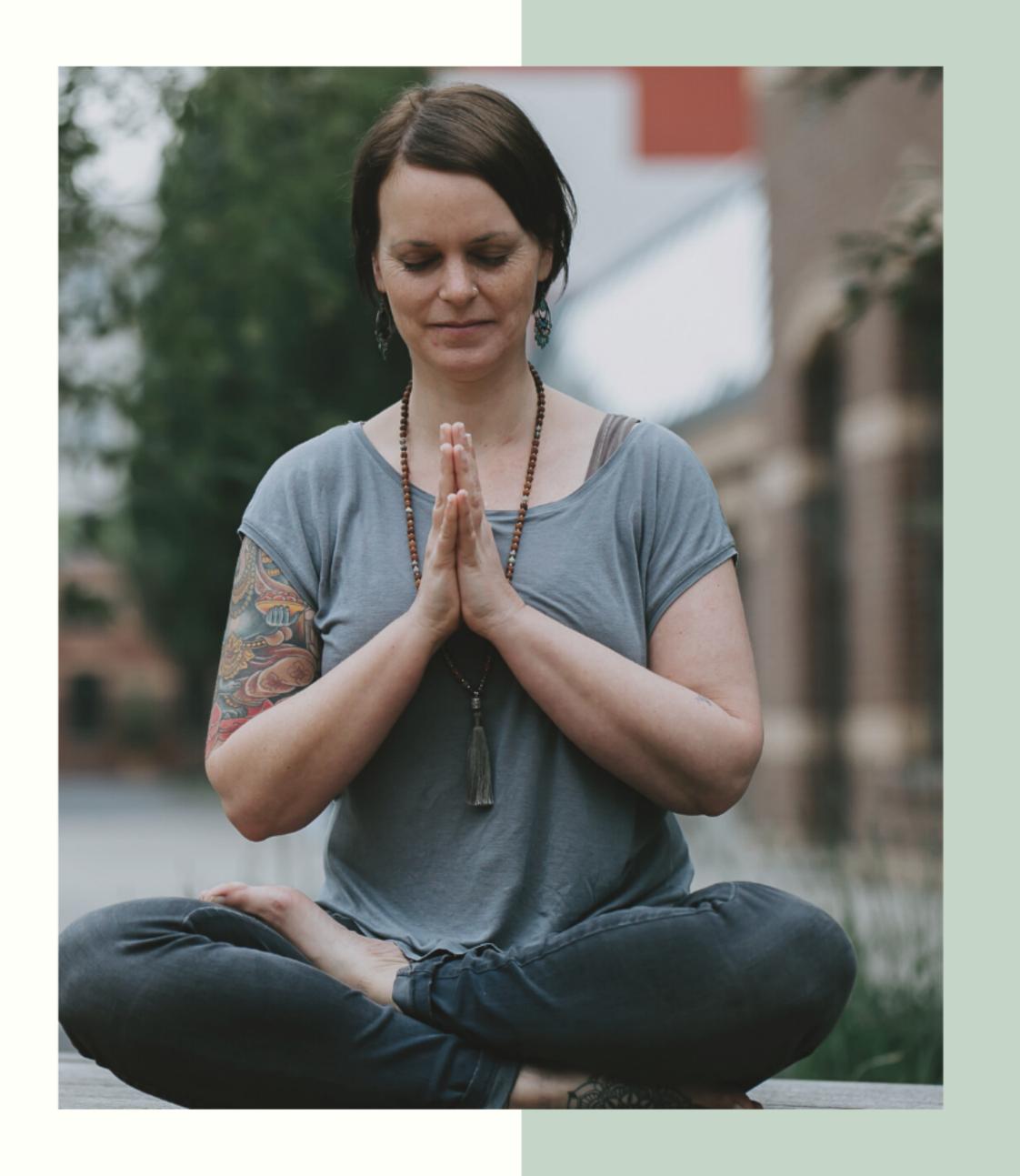
YOGA BEI MIGRANE

GEZIELTE DOSHA-REDUKTION MÖGLICH



YOGA LINDERT STRESSSYMPTOME





reduziert Vata

bringt dich wieder in Kontakt mit dir selbst

reduziert Stresssymptome

hilft dir deine Bedürfnisse wieder wahrzunehmen

Willst du mehr wissen?

www.drnadinewebering.com

MIGRÄNE natürlich behandeln Ayurveda

Ganzheitliche Methoden und Rituale, um Schmerzen vorzubeugen und zu lindern









riva

Dr. Nadine Webering