

# OBSAH

Úvod.....9

## **Část 1: Jak porozumět migrénám, klastrovým a tenzním bolestem hlavy**

### **1. Kdo trpí migrénami, klastrovými a tenzními bolestmi hlavy?.....13**

Druhy bolestí hlavy.....14

Výskyt a rozsah bolestí .....18

Příznaky a symptomy..... 20

### **2. Možné příčiny a spouštěče ..... 23**

Genetické předpoklady.....24

Spouštěče bolestí hlavy..... 26

Imunitní reakce .....28

Neurovaskulární systém.....32

Oxid dusnatý.....38

Stresové reakce .....38

Histaminová intolerance .....39

Alergie a přecitlivělost na potraviny..... 40

### **3. Jakým způsobem jsou migrény nebo bolesti hlavy diagnostikovány? ..... 43**

Pacientova anamnéza ..... 44

Klinické rozhodování.....45

Kritéria diagnostiky ..... 48

### **4. Další přidružené problémy 50**

Epilepsie.....51

Fibromyalgie.....53

Syndrom dráždivého tračníku.....53

## **Část 2: Zvládání primárních bolestí hlavy**

### **5. Změny životního stylu .... 55**

Práce na změnách.....56

Poradci pro změnu životního stylu.....56

Zlepšení životního stylu v životě migrenika..... 64

Změny životního stylu u klastrových bolestí hlavy .....65

Změny životního stylu u tenzních bolestí hlavy .....65

### **6. PoVOZ, program ke změně životního stylu ..... 66**

PoVOZ .....67

12 kroků, jak bolestem předcházet, čeho se vyvarovat, co omezit a na co se připravit ..... 68

### **7. Fyzioterapie v léčbě primárních bolestí hlavy ...77**

Možnosti fyzioterapie .....78

Péče chiropraktika ..... 79

Léčba bodů spouštějících svalovou bolest..... 80

Rovnováha čelisti .....81

Držení těla .....82

### **8. Chirurgické zákroky jako léčba primárních bolestí hlavy..... 83**

Operace migreniků.....83

Operace k léčbě klastrových bolestí hlavy.....84

## 9. Doplnková a alternativní léčba..... 86

Tradiční čínská medicína.....	87
Naturopatie.....	88
Homeopatie.....	89
Léčba dle ajurvedy.....	90
Léčba těla i mysli.....	91

## 10. Doplnky stravy..... 93

Výživové doplňky.....	94
Bylinná léčba.....	96

## 11. Terapie stravou..... 98

Plánování dietního režimu.....	99
Průvodce fakty o potravinách ...	100
Průvodce skupinami potravin v souvislosti s primárními bolestmi hlavy.....	105

## Část 3: Dietní plán s nízkým obsahem histaminu

### 12. Principy a praxe nízkohistaminového dietního plánu..... 120

Histamin v teorii.....	121
Jakým způsobem strava ovlivňuje hladinu histaminu obsaženého v těle.....	123
Principy dietního režimu s nízkým obsahem histaminu.....	125
Průvodce dietním režim s nízkým obsahem histaminu.....	126
Seznamy potravin podle obsahu histaminu.....	128
Výhody a nevýhody.....	133

### 13. Dietní plán s nízkým obsahem histaminu – tipy a triky v kuchyni.....134

Příprava kuchyně.....	134
-----------------------	-----

Uspořádání kuchyně.....	134
Nákup potravin.....	135
Poslední záchrana.....	136
Když vše ostatní zradí.....	137

### 14. Plánování menu s nízkým obsahem histaminu.....138

Plánujte dopředu.....	139
Čtyřtýdenní jídelníček.....	140

## Část 4: Recepty pro úlevu od primárních bolestí hlavy

Úvodní slovo k receptům.....	154
Snídaně.....	155
Pečivo a muffiny.....	171
Předkrmy, svačiny a nápoje.....	187
Polévky.....	199
Saláty a dresinky.....	219
Ryby a vegetariánské hlavní chody ..	233
Kuřecí, hovězí a telecí maso.....	253
Přílohy.....	267
Dezerty.....	285

Další autoři.....	304
Použité zdroje.....	305