

Hovedpiner og migræner PDF

Ricki Ostrov



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Ricki Ostrov
ISBN-10: 9788772307381
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1298 KB

BESKRIVELSE

Arbejdsdagene bliver længere og livet kun mere stresset! Så hovedpine og migræne er en alt for velkendt dagligdags følgesvend. Der er endnu ingen permanent kur for migræner og hovedpiner, men der er kommet nye og forbedrede behandlingsformer frem – og metoder til at lindre smerterne og mindske generne i hverdagen. Bogen giver dig overblik over både konventionel og anerkendte medicin samt terapier og veje til håndtering af smerter i hovedet, der kan supplere mere traditionel behandling. Korrekt kost og ernæring er meget vigtige for, hvordan du kontrollerer dine smerter. Bogen indeholder et udvalg af eksklusions-opskrifter, så du undgår de almindelige udløsende stoffer og kommer udenom problematiske fødevarer. Bogen giver dig den information, du har brug for, så du kan kontrollere dine hovedpiner og migræner – i stedet for at de kontrollerer dig.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Lider du ofte af spændingshovedpine, kan du have gavn af fysioterapeutiske øvelser for nakke og skuldre. Læs her om årsager til og behandling af hovedpine.

Er migræne kun noget, neurotiske overklassekvinder får? Er hovedpinepiller uskadelige? En professor i hovedpinesygdomme tager dig her med gennem sandt og falsk om ...

Hovedpine og migræne behandles med akupunktur. Klinikken i Nordsjælland er godkendt og drives af erfaren og veludannet behandler.

HOVEDPINER OG MIGRÆNER

[Læs mere ...](#)