

Ble kvitt migrene



Tekst og foto: Marianne Otterdahl Jensen

Therese Marie Aarsæther (29) hadde slitt med kronisk migrene siden tidlig i tenårene. Med nytt kosthold ble hun frisk i løpet av få uker.

Therese slet med plager som svingende blodsukker og svimmelhet. Ofte slo det ut i et kraftig migreaneanfall. Etter mange og grundige undersøkelser i Norge, skjønte legene fortsatt ikke hva som feilte henne. Det var i England hun fikk en diagnose. En medelev på kiropraktorstudiet fikk henne utredet i skoleklinikken. Endelig fikk hun et navn på plagene. Vestibulær migrene, eller atypisk migrene, som det også heter. Hjemme på ferie i Oslo fikk hun migrenemedisin av legen. Men smertene var de samme og i beste fall ble tiden på anfallene redusert.

– Jeg var vant til å spise annenhver time. Blodsukkeret var ustabilt og uten frokost kunne jeg lett svime av.

Migreneanfallene kunne komme tre til seks ganger i måneden, de var så plagsomme at det var bare å legge seg på et kaldt, mørkt rom. Jeg ble veldig var for lyder og lys. Den første dagen var alltid verst, og jeg kunne bli liggende i flere dager, forteller Therese.

Gratis ebok: [Last ned ebok](#) med flere gode øvelser for deg med hodepine.



F
or fire år siden, da hun var 25 år, bestemte hun seg for å gjøre et forsøk på å forandre på kostholdet. – Vi gikk «all inn», forteller hun. Sammen med samboeren, Kim, la de om hele kosten. – I dag er jeg helt kvitt hodepinen. Jeg trodde det skulle bli veldig vanskelig, spesielt å kutte ut brød, men det gikk overraskende fint. Til frokost spiser jeg gjerne litt omelett eller stekt egg med grønnsaker, hjemmelaget kefir, ost, spekemat, eller en smoothie tilsatt ekstra fett. Therese har ikke lenger migrene. Som en bonus har hun heller ikke leddsmerter som tidligere plaget henne. Hun sover bedre, har

finere hud, er kvitt betennelser, og er i bedre humør.

– Jeg er rett og slett ikke så «hangry», lenger, ler Therese. Dagen starter hun med fersk kaldpresset Omega-3. På kvelden smører hun seg inn med magnesiumolje, den blir tatt opp igjennom huden. – Magnesiumoljen skal også forbedre søvnen, og det har den faktisk gjort.

Om det er en placeboeffekt, vet jeg ikke, men det fungerer iallefall for meg!

Ny matstart



idligere hadde kostholdet stort sett bestått av raffinert mat, halv- og helfabrikata, jo kjappere, dess bedre.

– Jeg kjøpte mest mulig ferdigmat, og spiste masse sjokolade. Hadde alltid et søtsug. Jeg stoppet ikke å spise før godteriskålen var tom. Dermed gikk blodsukkeret rett opp, før det stupte i kjelleren igjen.

Blodsukkerfallet ble en trigger for migreneanfallene, men ved å fjerne triggeren, uteble også hodepinen. Som et forvarsel kunne Therese kjenne en varm følelse og prikking i nakken, synet skrumpet inn og det pep i ørene. Da skjønnte hun hva som

skulle komme.

Nå lager Therese all maten selv, helt fra bunnen av. På søndager setter hun og samboer Kim seg ned og planlegger måltidene for uka som kommer. De er gode på logistikk og på kjøleskapet henger lista med ukemenyen. Mye er langstekt og langkokt. Sukker og stivelse er helt kuttet ut.

Maten står og «gjør seg selv», jeg slipper å henge over grytene og passe på.

De kjøper slaktet gris og storfe, og parterer det hjemme på kjøkkenet. Lam, høner og ender slakter de selv.



Vi bruker hele dyret, forteller Therese, vi prøver å spise alt, hjerte, lever, nyrer, all innmat. Bein og knoker steker eller koker vi kraft av. Grønnsaker dyrker vi på Øverland gård i Bærum, der er vi andelseiere. Jeg anslår at vi spiser 95 % økologisk. Men jeg er ikke helt «religiøs». Når pappas gamle tante på 92 år serverer sin hjemmebakke kake, er jeg bare nødt til å smake. Det hender jeg skeier ut, men jeg tåler det mye

bedre nå. Før, hvis jeg hadde spist mye karbohydrater, kunne det føles som å våkne med bakrus dagen derpå.

Jeg er rett og slett ikke så hangry, lenger.

Knekt koden

Borte er frykten for å besvime. Therese forteller om en ubehagelig episode for mange år tilbake. På et kjøpesenter treffer hun en gammel bekjent, så bare seigner hun om. Når hun våkner, står en haug med mennesker rundt henne. Noen insisterer på å ringe etter ambulanse, men Therese får avverget det og krabber bort til en benk. Med vann og et eple fortært, drar hun på legevakten. EKG blir tatt, men den er normal. Legene mistenker både Ménières sykdom (hvor hørselstap og svimmelhet er vanlig) og balanseproblemer. Til slutt er det Magnus Willanger, en norsk sisteårsstudent ved [AECC i Bournemouth](#), som «avslører» problemet.



I perioder, når nakken blir for stiv, får hun hjelp av en av

kiropraktorkollegaene sine til å behandle spenningene.

– Før kunne anspenhet i nakken utløse migrene, forklarer Therese. Det kan være fordi det er en bindevevsforbindelse mellom øverste nakkevirvel og hjernebinnen.

I tillegg til at hun selv gjør [avspenningsøvelser](#), trener hun muskulaturen mellom skulderbladene og ryggen. Og yogatreningen en gang i uka vil hun absolutt ikke gå glipp av. Nå er både migrenen og søtsuget borte. Interessen for sammenhengen mellom kosthold og god helse er blitt viktig for Therese, og i dag studerer hun ernæring som hun senere kan bruke i jobbsammenheng.

– Jeg slet med plager i mange år og oppfordrer andre i samme situasjon til å ikke gi opp, stå på! En diagnose og svar på et bedre liv finnes.



Mat som har gjort underverker for Therese:

- Økologisk frukt og grønt
- Økologisk fisk og kjøtt
- Innmat
- Kjøttkraft
- Melkesyregjæret drikke (kefir og kombucha)
- Fett
- Tilskudd av fersk omega-3 og magnesiumolje

Thereses gode tips:

Slik finner du din diett:

For å finne dietten som passer for deg, vil jeg anbefale at du over en periode på 12 uker gradvis går over til å lage all mat fra bunnen av. Basere kostholdet på rene og næringsrike råvarer, [kutte ut unødvendige tilsetningsstoffer og raffinert mat](#). Smarte triks, som å fryse ned hjemmelaget kraft, gjør det veldig enkelt å trylle fram gode retter. Planlegge uken og sette av tid en dag i uken til å sette opp ukens matplan og planlegge innkjøp. Deretter kan det bli litt prøving og feiling for å finne ut av om det er andre matvarer du ikke tåler så godt, da blir det enklere å finne ut av hva du reagerer på. Hodepinedagbok kan være et veldig nyttig verktøy for dette, dersom du sammenligner matplanen med hodepinedagboken. Det krever litt ekstra innsats i starten, men er vel verdt det!

Tekst og Foto: [Marianne Otterdahl Jensen](#)

Denne artikkelen ble orginalt publisert i Kamille Puls og publiseres her etter tillatelse fra [Egmont](#).

Artikkelen inneholder ingen referanser til vitenskapelig dokumentasjon og er utelukkende en enkeltstående anekdotisk beretning om hvordan en migrenepasient ble bedre.

Årsak til migrene er ofte komplekst og multifaktorielt og det er vanskelig å identifisere spesifikke behandlinger som hjelper. Denne artikkelen er ment som inspirasjon og bør leses som dette.