

MANEJAMIENTO DE MIGRAÑAS

I. ALIMENTOS ASOCIADOS CON MIGRAÑAS

Alcohol
Vino tinto
Champagne
Bebida Dulce
Vodka
Ron
Cerveza
Vino Blanco

QUESOS

Cheddar
Brie
Stilton
Camembert
Queso Azul
Requeson y queso fresco
Queso de jack (esta bien)
Yogurt
Crema Agria
Crema de mani
Chicharos/Gandules

II. OTROS FACTORES

Luz del sol (use lentes oscuros)
Sombrero

ALTURAS (cambio rapido)

Humo (especialmente de cigarillo mentol)

Pastillas anticonceptivas

Vapores de pintura, gasolina

Vescarga de carro, Barniz

III. SIEMPRE COMA LOS ALIMENTOS

DEL DIA - HACER EJERCICIOS
Regularmente reduce los incidentes de migrañas

Ridos agrive las migrañas

IV. COLORES ARTIFICIALES DE ALIMENTOS

Carne procesadas (con puerco)
"Hot dog"

Salami
Jamon
Bolonia
Tocino
Salchichas

Chocolate
Comidas en Escabeche
Platanos
Puerco
Café o te en exceso
Monosodium glutamate ("Accent")
Cebolla ajo (en exceso)
Refresco de dieta
Aguacate
Vitamina A, D Niacina (B y C esta bien)

Luces Fluorescente
(lentes oscuros son beneficios)
Largos Viajes por carro
(peor con fumador en carro)

PASTILLAS DE HORMONAS

Perfume
No sobre duerma
El "smog" Hace las migrañas peor
Tension emocional puede agrivar migrañas