

Pressemeddelelse

Ny bog: Hjælp at hente for fødevaremigrænikere

Ca. en halv million danskere lider af migræne. Hver tiende af dem har kronisk migræne, hvilket betyder, at de har mindst 15 dage om måneden med migræne. Det er altså en sygdom, som kan gå hårdt ud over den enkeltes dagligdag og livskvalitet.

Forfatterne til en ny bog om fødevaremigræne mener, at mange af de hårdest ramte migrænikere får migræne på grund af den mad, de spiser. Men for de fleste fødevaremigrænikere er det umuligt at finde ud af, hvilke fødevarer, der trigger dem.

Derfor har Kirsten Husum og Helle Torpegaard skrevet bogen Migrænekuren, som giver læserne:

- En køreplan til at finde ud af, om man får migræne af de største fødevarertriggere
- En helt ny kur, Migrænekuren, hvor man kan arbejde konkret på at slippe af med migrænen eller få færre og måske mildere anfald
- Ny viden, som skærper migrænikeres opmærksomhed overfor fødevarertriggere

Forfatterne siger ikke, at kuren virker på alle. Men den har hjulpet flere hårdt ramte migrænikere. F.eks. er den ene af bogens forfattere gået fra 30 månedlige anfald til 0.

Ikke to migrænikere er ens. Derfor er det nødvendigt, at man som migræniker finder sin personlige basiskost, som ikke giver migræne, og bliver bevidst om, hvad man kan spise, og hvad man skal undgå.

Med Migrænekuren får man helt konkret hjælp til selv at teste, om de madvarer, man spiser, trigger migrænen: Der er udførlige fødevarerlister og ideer til morgenmad, frokost og aften, når man følger Migrænekuren. Bogen indeholder også hverdagsopskrifter – lavet på de fødevarer, som ikke indeholder de kendte migrænetriggere.

Om forfatterne:

Helle Torpegaard, migræniker og journalist gennem mere end 25 år. Arbejdet over 10 år som nyhedschef på Dagens Medicin og er nu redaktionschef på Medicinske Tidsskrifter. Har på baggrund af research af fødevarertriggere lagt sin kost om og har fået reduceret sine migræneanfald fra 30 månedlige anfald til 0.

Kirsten Husum, tekstforfatter, journalist og redaktør. Facilitator, ekstern underviser i kommunikation, markedsføring og projektledelse. Cand.mag. i kommunikation.



Kirsten Husum og Helle Torpegaard: Migrænekuren. Find din personlige basiskost, som ikke giver migræne

Udgivelse: 20. september 2018

Kan købes på Saxo

Forlag: Killes Forlag

Omfang: 168 sider

Uejl. pris: 299 kr.

ISBN 978-87-970726-1-5

Mere info kontakt pressekoordinator: Kirsten Husum

info@kirstenhusum.dk, tlf. 25137113

Bøger tilsendes gerne i forbindelse med anmeldelse eller omtale