



Migrena

Jak długo chcesz się tak męczyć

Migrena

Migrena ma przyczyny pierwotne, takie jak:

- nadużywanie lub stan po odstawieniu wszelkich używek;
- brak detoksykacji organizmu – problemy z wątrobą, zaparcia, biegunki, problemy z trawieniem;
- niedobory substancji odżywczych np. witamin z grupy B;
- nadciśnienie lub niskie ciśnienie krwi;
- narażenie na działanie substancji chemicznych (środki czystości, silnie konserwowana i przetworzona żywność, przebywanie w środowisku o dużym stężeniu produktów chemicznych lub metali „ciężkich” np. zakłady przemysłowe, przetwórcze itp.);
- zarażenie grzybami, mikroorganizmami i pasożytami;
- zbyt mała ilość płynów wypijana w ciągu dnia.

Migrena

Migrena ma przyczyny pierwotne, takie jak:

- zmęczenie i stres;
- nieregularne godziny snu – brak snu lub jego nadmiar;
- alergię;
- astenopia – czyli nekorygowane lub źle skorygowane wady wzroku;
- chroniczne zapalenie zatok;
- nieregularne posiłki i niski poziom cukru we krwi;
- zaburzenia hormonalne – szczególnie w okresie dojrzewania i menopauzy (zarówno przed i po);
- nieprawidłowa postawa – wady kręgosłupa;

Jakie są podstawowe zmiany, które należy wprowadzić?

Przede wszystkim zmiana diety na zdrową, przygotowywaną z dobrej jakości naturalnych produktów, bogatą w warzywa, jaja i dobrej jakości tłuszcze np. oliwa z oliwek czy prawdziwe masło. Woda też jest ważna, piję średnio lub wysokozmineralizowaną, a czasem wody lecznicze – mamy w Polsce wiele takich źródeł, ciepłe, aromatyczne napary ziołowe.

Wiele osób cierpi na niedobory witamin i minerałów, jednak przed każdą suplementacją warto wykonać badania poziomu witamin np. w krwi. Za mało to źle, ale za dużo też nie dobrze. Wprowadzić witaminy z grupy B szczególnie zawierające witaminą B2.

Trzeba zmienić także kosmetyki i domowe środki czystości na naturalne, ich dostępność jest ogromna. Proste środki czystości można zrobić w domu – pisałam o tym w mojej książce, a na warsztatach często opowiadam o kosmetykach.

Wyeliminować trzeba wszystkie preparaty zawierające sztuczne związki zapachowe, wszelkiego rodzaju spraye dezodoryzujące powietrze i zastąpić je naturalnymi olejkami eterycznymi. Wiele sztucznych związków zapachowych może wywoływać bóle głowy także u osób, które ich nie miały.

Jakie są podstawowe zmiany, które należy wprowadzić?

Wycofanie produktów, które mogą wywoływać migreny, a są to produkty zawierające siarczyny, tyraminę i fenyloalaninę czy konserwanty, czyli między innymi:

sery (głównie żółte);

czekolada;

cytrusy;

kawa, zwłaszcza jeśli masz nadciśnienie;

kiełbasy i wędliny;

niektóre ryby, zwłaszcza wędzone;

wina (szczególnie młode oraz czerwone, bogate w siarczyny);

wszystkie produkty konserwowane siarczynami np. suszone owoce, wina;

wszystkie produkty z substancjami wzmacniającymi smak np. z glutaminianem sodu, słodzikami np. aspartam oraz wieloma innymi, na które brakłoby miejsca;

bardzo zimne produkty;

słodkie produkty np. żelki.

Jakie są podstawowe zmiany, które należy wprowadzić?

Ważne są także minerały, takie jak magnez czy potas – zakłócenia równowagi elektrolitycznej wpływają na częstotliwość migren, natomiast ich niedobory mogą wywoływać bóle głowy a także niedomagania układu sercowo-naczyniowego i skurcze mięśni. W momencie, w którym nauczyłam się rozpoznawać nadejście migreny, bardzo pomocny stał się napój – zwany domowym elektrolitem – o prostym składzie:

1 szklanka ciepłej wody (200ml) lub naparu z lipy, w lecie z zielonej herbaty

1 łyżeczka miodu

1 łyżeczka octu jabłkowego lub soku z cytryny (wolę ocet)

Sól kłodawska naturalna bez dodatków – tyle co na czubku łyżeczki

Wymieszać i wypić ciepłutkie. Takie coś zabieramy też ze sobą na wyjazdy i wyjścia w teren.

Zioła

Najbardziej pomocnym jest złocień maruna a właściwie wrotycz maruna (*Tanacetum parthenium*). Jednak nie może być stosowany jak tabletki przeciwbólowa, wtedy nie uzyskacie oczekiwanego efektu. W wielu krajach osobom z migreną podaje się go codziennie, w formie ekstraktu standaryzowanego na zawartość partenolidu w połączeniu z witaminami z grupy B.

W Polsce w badaniach ustalono czas podawania na 12 tygodni, dawka dzienna to 50-250 mg (0,2-0,6 mg partenolidu) lub 1-2 świeże listki wtedy poczujecie różnicę. Można też pokusić się o zrobienie nalewki. Jest bezpieczny a w medycynie ludowej jest stosowany także przeciwgorączkowo i przeciwbólowo u dzieci.

Najlepiej działa w połączeniu z korą wierzby lub wiązówką błotną. Partenolid obecny w ziele maruny jest badany obecnie także pod względem potencjalnego działania cytotoksycznego i cytostatycznego.

Złocienia maruna nie powinny używać go kobiety w ciąży oraz osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe.



Zioła



Kolejne super zioło to Lępieźnik różowy (Petasites hybrydius), który jest stosowany również w migrenach napadowych, a za granicą stosuje się go także w migrenach u dzieci. Należy stosować go ostrożnie ze względu na zawartość alkaloidów, jednak dostępne na rynku wyciągi najczęściej są ich pozbawione.

Surowcem zielarskim są kłaczka i liście lępieźnika. Zbierając kłaczka z koleżanką nie dość, że zaliczyłyśmy krioterapię w górskim potoku to udało nam się jeszcze połamać saperkę. Życie zielarza w kapsułce a właściwie w nalewce, bo zebrane kłaczka posłużyły do zrobienia intraktu. Jeśli pokusicie się o samodzielne zbieranie i przygotowanie intraktu z kłaczka lępieźnika to pamiętajcie, że nie można jej stosować dłużej niż 2-3 tygodnie. Dodatkowo należy przyjmować zioła osłaniające wątrobę.

Zioła



Kolejne super zioło to Lپیءنیک różowy (Petasites hybrydius), który jest stosowany również w migrenach napadowych, a za granicą stosuje się go także w migrenach u dzieci. Należy stosować go ostrożnie ze względu na zawartość alkaloidów, jednak dostępne na rynku wyciągi najczęściej są ich pozbawione.

Surowcem zielarskim są kłaczka i liście lپیءnika. Zbierając kłaczka z koleżanką nie dość, że zaliczyłyśmy krioterapię w górskim potoku to udało nam się jeszcze połamać saperkę. Życie zielarza w kapsułce a właściwie w nalewce, bo zebrane kłaczka posłużyły do zrobienia intraktu. Jeśli pokusicie się o samodzielne zbieranie i przygotowanie intraktu z kłaczka lپیءnika to pamiętajcie, że nie można jej stosować dłużej niż 2-3 tygodnie. Dodatkowo należy przyjmować zioła osłaniające wątrobę.

Zioła



Pomocne będą także imbir, krwawnik, mięta, kalina koralowa (zwłaszcza w nalewce), lawenda i melisa, bukwica, chmiel, koper włoski, kozłek lekarski, pierwiosnek, passiflora, przetacznik, tatarak, miłorząb japoński, golteria, boswelina. Jak również większość ziół relaksujących i uspokajających.

Prosta herbatka na bóle głowy:

zioła mieszamy w równych częściach: ziele mięty, melisy, bukwicy, passiflory, krwawnika, owoc kaliny, dodajemy 1/3 części lawendy

1 łyżkę stołową ziół parzymy przez 10 minut pod przykryciem w 250ml wrzątku, wypijamy bardzo ciepło.

Zioła



Nie można zapomnieć o olejkach eterycznych, jeśli cierpicie na migreny i bóle głowy. Na mnie w bólu głowy działają super, a migreny po wprowadzeniu zmian w życiu na szczęście zdarzają się bardzo, bardzo rzadko – tylko w okresie bardzo nasilonego stresu i wtedy olejki przynoszą ogromną ulgę. Można kupić gotowe mieszanki lub pokusić się o samodzielne zmieszanie ich. Warto nosić przy sobie chociaż buteleczkę.

Doskonale działa mieszanka olejków z geranium, lawendy i mięty pieprzowej plus osobno stosowany przezskórnie rozcieńczony olejek z gałki muszkatołowej i olejek neroli, czyli z kwiatu pomarańczy (również rozcieńczony, gdyż jest to jeden z najdroższych olejków).

Olejki skuteczne w migrenie i bólach głowy to:

- geraniowy;
- lawendowy;
- rozmarynowy;
- z mięty pieprzowej;
- z mięty zielonej;
- z gałki muszkatołowej;
- neroli;
- ylang-ylang (jako niewielki dodatek);
- golteriowy;
- kadzidłowy;
- z szałwii muszkatołowej.

Przezskórnie używamy olejków rozcieńczonych w oleju bazowym, tak jak do masażu lub dyfuzujemy w powietrzu używając tradycyjnego kominka lub dyfuzora.

Zioła

W ajurwedzie migrenę traktuje się jako zaburzenie równowagi organizmu a przede wszystkim jako zaburzenie równowagi dosz – Vata, Pitta i Kapha – w organizmie. Te zaburzenia równowagi mogą być spowodowane takimi czynnikami jak np. niewłaściwa dieta, styl życia, stres i zmiany środowiskowe.

Obok detoksykacji organizmu stosuje się preparaty ziołowe poprawiające trawienie, przeciwbólowe i wspomagające odśluzowanie organizmu, między innymi takie jak:

Narikel Lavana – specjalnie przygotowywana sól kokosowa;

Sootshekhar Rasa – osiemnastokładnikowa mieszanka ziół i minerałów która detoksykuje, działa wiatropędnie, pobudza trawienie, działa przeciwwrzodowo i łagodząco, przeciwkaszlowo, wspomaga wydzielanie żółci, jest przeciwskurczowa, działa na układ sercowo-naczyniowy, wspomaga układ nerwowy także w depresji;

Sitopaladi Churna – pięcioskładnikowy proszek ziołowy o działaniu przeciwbólowym, tonizującym układ nerwowy, immunostymulującym i poprawiającym apetyt i trawienie;

Rason Vati – dziesięcioskładnikowa mieszanka wzmacniająca organizm;

Godanti Mishran – wieloskładnikowa mieszanka ziół i minerałów, przeciwbólowa i przeciwgorączkowa stosowana w bólach głowy.

Wszystkie powyższe mieszanki mają na celu uspokojenie i przywrócenie równowagi dosz naszego organizmu. W większości znajdziecie imbir, o właściwościach imbiru pisałam tu:





Dodatkowo zaleca się odstawienie używek, dostosowaną dietę, regularny sen około 8 godzin oraz regularną, umiarkowaną aktywność fizyczną np. godzinny spacer czy jogę.

Dodatkowo powinniśmy zadbać o możliwie jak największe obniżenie skutków stresu poprzez relaks ciała np. masaże i relaks umysłu, czyli lasoterapia, hortiterapia, medytacja lub np. czytanie książek, relaksujące hobby.

Dziękuję za uwagę



MAGDALENA MILDNER

**Fitoterapeutka, Zielarka,
Naturopata**

magda.mildner@gmail.com

www.magdalenamildner.com

tel. +48 517 48 14 14