Zioła na migrenę

29 lipca 2018

Migrena jest silnym, rwącym bólem głowy, który trwa nieustannie przez kilka godzin lub nawet dni. Niejednokrotnie migreny są zjawiskiem, które w sposób szczególny utrudniają nam normalne funkcjonowanie. Migreny mogą mieć różny przebieg. Ból migrenowy może mieć charakter ostry lub tępy.

Mogą być ciągłe lub pulsujące. Zlokalizowane w jednym miejscu lub rozsiane na całej okolicy czoła oraz głowy. Najczęściej bóle migrenowe rozpoczynają się od okolicy skroniowej i szybko obejmują jedną połowę głowy. Nieraz rozszerza się na obie połowy lub atakuje naprzemiennie jedną lub drugą.

Niekiedy bóle migrenowe pojawiają się okresowo. W innych przypadkach bóle migrenowe mogą występować przewlekle. Migrena rozwija się nagle, gdy naczynia krwionośne ulegają rozszerzeniu. Są to dolegliwości, które wskazują na naczyniowe bóle głowy.

Migrena może występować w każdym wieku, ale najczęściej pojawia się miedzy 25 a 55 rokiem życia. Dolegliwość częściej dotyka kobiety. U różnych osób migrena jest wywoływana przez różnorodne czynniki, do których możemy zaliczyć zmiany hormonalne związane z cyklem miesiączkowym u kobiet, pogodę,

ostre i drażniące światło, stres, zapachy, alkohol, czekoladę i niektóre pokarmy.

Naturalne metody leczenia migreny

Naturalne metody leczenia migreny ściśle powiązane są z naszą dietą. Prowadzenie dziennika spożywanych produktów szybko pozwoli nam ustalić, który z nich przyczynia się do wyzwolenia migreny. Kofeina jest bardzo pomocna w przerywaniu migren, ale jednocześnie bywa czynnikiem ją wywołującym. Powinna być wyłączona z naszej diety.

Zaleca się także unikanie serów, alkoholi, czy produktów mięsnych, a w szczególności tych produktów, które w swoim składzie zawierają azotany, sos sojowy i glutaminian sodu. Racjonalnie należy, także skomplementować się witaminami zwłaszcza witaminą A, gdyż mogą one przyczynić się do wystąpienia migren. Ból migrenowy zmniejsza seria fachowo wykonanych nakłuć akupunktury. Praktykowanie jogi i innych technik relaksacyjnych pozwala na ograniczenie zwiastunów przepowiadających migrenę. Masaże są, także jedną z metod, stosowaną od stuleci w łagodzeniu bólów migrenowych głowy. Masaż tylnej części karku, skóry głowy i twarzy powoduje rozluźnienie napiętych mięśni. Do wykonania masaży możemy użyć ziół na migrenę w formie olejków z szałwii lub róży.

Jak pozbyć się migreny przy pomocy ziół na migrenę?

Zioła na migrenę skutecznie łagodzą uciążliwe objawy. Do leczenia dolegliwości możemy wykorzystać zioła na migrenę, występujące w postaci tabletek lub kapsułek. Do ziół stosowanych na migrenę możemy zaliczyć złocień maruna inaczej zwany maruną, liść mięty, korę wierzby czy napary z rozmarynu. Zioło na migrenę w postaci maruny, przyjmowany codziennie w postaci kapsułek, zmniejsza u niektórych osób częstotliwość

nieprzyjemnych napadów migreny. Herbatka z zioła na migrenę jakim jest liść mięty pieprzowej, pomaga w zwalczaniu nudności towarzyszących w migrenie. Rozmaryn lekarski to zioło na migrenę, które zwiększa miejscowo przepływ krwi. Olejek z zioła na migrenę, może być stosowany do masażu skroni przy bólach migrenowych głowy. Zioło na migrenę w postaci rozmarynu wykazuje działanie przeciwbólowe.

Odwary i nalewki z zioła na migrenę, sporządzone z kory wierzby działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo oraz przeciwgorączkowo. Wierzba biała to zioło na migrenę, które dzięki zawartości salicylanów, skutecznie łagodzi bóle głowy oraz wszystkie bóle reumatyczne. Uszczelnia naczynia krwionośne i zapobiega nadmiernej krzepliwości krwi. W walce z migrenami pomocne będą, także zioła na migrenę medycyny tybetańskiej takie jak Agar 35 lub Jumar 25.

Domowe sposoby zapobiegania migrenie

Najlepszym sposobem zapobiegania migrenie jest zidentyfikowanie i unikanie w miarę możliwości czynnika wywołującego ją. Często prowadzony przez nas odpowiedni styl życia oparty na aktywności fizycznej, odpoczynku, oraz właściwym sposobem odżywiania, polegającym na wypracowaniu regularnego spożywania posiłków i niedopuszczaniu do odczuwania długotrwałego głodu, stanowi skuteczną, choć długą drogę zapobiegania migrenie. Jeżeli czujemy symptomy wskazujące na nadchodzącą migrenę, wówczas możemy unikać napadów bólów migrenowych przyjmując kwas acetylosalicylowy lub ibuprofen z kofeiną czyli szklanką coca-coli lub gorącej kawy. Należy także dużo odpoczywać, kładąc się w cichym i przyciemnionym pokoju.

Zdjęcie: Jerzy Gorecki (CC0)
Źródło: Ziola-Na.net