

## PRZEKLĘTE MIGRENY

Szczęśliwy ten kto ich nie doświadczył, szczególnie tego ogromnego dyskomfortu psychiczno-fizycznego który z sobą niosą. Mało tego, często bowiem odnosimy wrażenie że na dodatek są bardzo złośliwe i dopadają nas w momentach i miejscach najmniej przez nas oczekiwanych np. spotkaniach towarzyskich lub biznesowych, różnych uroczystościach, przed lub w czasie podróży, w teatrze czy też w kinie, podczas treningu, w dyskotecie itp. Wielokrotnie potrafią komplikować nie tylko życie prywatne, co jeszcze w odosobnieniu można znieść, gorzej gdy robią to z naszym życiem towarzyskim i zawodowym.

### Czym są migreny

Schorzenia migrenowe znane były już ponad 5000 lat temu, opisywane były również przez Galena, ich przyczyny nie są do końca dobrze rozpoznane. Charakteryzują się najczęściej napadowymi połowicznymi bólami głowy, o różnym ich nasileniu i czasie trwania (od 4 do 72 godzin), najczęściej zlokalizowanymi w skroni, w okolicy czołowej, za gałką oczną, bywają często pulsujące, rozsadzające, uciskające, rwące, kłujące itp. Towarzyszą im zawroty Głowy, nudności z wymiotami, nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne, np. na światło, hałas itp.

### Wyróżnia się dwie podstawowe postaci migren:

1. Migrena klasyczna, zwana również migreną z aurą, występuje dosyć rzadko, towarzyszą jej zaburzenia widzenia, mroczki przed oczami, drętwienie i znieczulenie części ciała, zaburzenia mowy, niedowład, mrowienia. Pojawiają się one od 5 do 20 minut przed atakiem migreny. Gdy ból ustępuje pozostaje uczucie rozbicia, senności, wyczerpania i osłabienia.
2. Migrena pospolita, określana jako migrena bez aury (tzn. bez charakterystycznych objawów poprzedzających wystąpienie bólu) jest najczęściej występującym rodzajem migreny. Cechuje się pulsującym bólem umiejscowionym zazwyczaj z jednej strony głowy, ból ten może trwać od kilku godzin, do nawet kilku dni, przy wysiłku fizycznym ból migrenowy zdecydowanie się nasila.

Oprócz powyższych dwóch postaci migren, które stanowią około 95% wszystkich migren, spotyka się jeszcze migreny:

- ✓ Migrenę siatkówkową (z niedokrwieniem siatkówki)
- ✓ Migrenę okoporaźną (z wystąpieniem podczas lub po bólu, przemijającego porażenia nerwu okoruchowego lub odwodzącego)
- ✓ Migrenę z porażeniem innych nerwów czaszkowych (najczęściej podjęzyczkowego lub twarzowego)
- ✓ Migrenę podstawną (omdleniową, z niedowładem połowicznym, z możliwymi zaburzeniami mowy, wzroku, świadomości)
- ✓ Dziecięce zespoły migrenowe

### Możliwe przyczyny występowania migren

Generalnie przyjmuje się że głównym sprawcą wywołującym migreny jest stres. Istnieje też duże prawdopodobieństwo że choroba jest dziedziczna, często występuje rodzinnie i dotyka kilku członków tej samej rodziny. Zaobserwowano również że wiele innych czynników może bezpośrednio wpływać na powstawanie migren, są to zarówno czynniki zewnętrzne oraz wewnętrzne.

### **Czynniki zewnętrzne**

- a) Ostre oślepiające światło
- b) Zbyt intensywny hałas
- c) Mocne zapachy
- d) Niektóre pokarmy np. pomidory, orzechy, ser, czekolada, owoce cytrusowe, pikantne przyprawy
- e) Alkohole
- f) Leki (estrogeny np. tabletki antykoncepcyjne, leki rozszerzające naczynia krwionośne, nitrozwiazki stosowane w chorobach serca)
- g) Zmiany ciśnienia atmosferycznego
- h) Mniejsze lub średnie urazy czaszki

### **Czynniki wewnętrzne**

- a. Osłabienie organizmu
- b. Zmęczenie oraz przepracowanie
- c. Stres
- d. Dziedziczenie
- e. Ciąża, klimakterium, menstruacja
- f. Intensywne ćwiczenia fizyczne
- g. Długi sen
- h. Głód
- i. Szybkie rozluźnienie po nadmiernym stresie

### **Leczenie**

W leczeniu stosuje się najczęściej leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, oraz obkurczające naczynia krwionośne zapobiegające występującym często rozszerzaniu wewnątrzczaszkowych naczyń krwionośnych. Często stosuje się leki będące pochodną *sporyszu*. Nasi czytelnicy z pewnością pamiętają lata 60 i 70 ubiegłego wieku, gdy w zbożach na polach można było bardzo często zobaczyć pasożytujący na kłosach przetrwalnik grzyba zwany buławinką czerwoną lub powszechnie *sporyszem*. Został on później całkowicie wytępiony opryskami chemicznymi, dziś już go prawie nie spotykamy. Jego główną substancją biologicznie czynną jest *ergotamina*, otrzymywana obecnie metodą syntetyczną. Ergotamina i jej pochodne, dihydroergotamina, lizuryt, metergolina, pizotyfen, metysergid, to najczęściej zalecane leki stosowane doustnie i doodbytniczo. Następną grupą leków stosowanych w leczeniu schorzeń migrenowych są *tryptany* np.: sumatryptan, są to leki agonistyczne receptorów 5-HT<sub>1</sub> powodujące zwężenie naczyń krwionośnych mózgu. Nie powinny one być łączone z ergotaminą i na odwrót, leki z ergotaminą nie powinny być łączone z tryptanami.

Jak w przypadku wszystkich leków i tych nie należy nadużywać, mogą bowiem wystąpić bóle brzucha, nudności, wymioty, skurcze mięśni, ogólne osłabienia itp.

**W profilaktyce migren dobre rezultaty daje stosowanie leków pochodzenia naturalnego**

Homeopaci zalecają najczęściej: Colocynthis Ptk.Nr34 Pentarkan DHU, R16-Krople na migrenę, Cyclamen Ptk. Nr39 Pentarkan DHU. Pomaga stosowanie akupunktury i refleksoterapii, najczęściej i najchętniej używany jest sok ze świeżego ziela chryzantemy-*złocień maruny*-pod handlową nazwą **Mariomigran** (producent Herbapol Klęka S.A.) do nabycia bez recepty w sklepach Zielarsko-Medycznych i Aptekach, można tam również otrzymać herbatkę w saszetkach **Matefit-fix**(producent Herbapol-Białystok S.A.)

**Osobiście proponuję czytelnikom kurację sprawdzoną od wielu lat i przynoszącą bardzo dobre rezultaty.**

Przygotowanie kuracji może być trochę uciążliwe, lecz skompletowane zestawy wystarczą na dłuższy okres czasu, w jej skład wchodzi mieszanki mające wpływ zarówno na układ krwionośny, jak i nerwowy, oraz znoszące bóle głowy.

1.- koszycki rumianku

- owoce jarzębiny
- kwiat wrzosu
- ziele melisy
- szyszki chmielu
- korzeń podróznika
- owoc róży
- korzeń lubczyka
- korzeń kozłka
- kwiat głogu
- kwiat lawendy
- korzeń arcydzięgla

2. – morszczyn pęcherzykowaty

- ziele jemioty
- kwiat głogu
- kora wierzby
- korzeń kozłka
- ziele ruty
- ziele fiołka trójbarwnego
- kwiat bzu czarnego

- owoc róży
- ziele serdecznika
- ziele skrzypu
- kłącze perzu
- liść pokrzywy

### 3. – ziele nawłoci

- kora kasztanowca
- ziele rdestu ptasiego
- ziele jemioły
- ziele ruty
- ziele serdecznika
- kwiat głogu
- ziele tawuły
- liść brzozy
- kora wierzby
- kwiat bzu czarnego

### 4. – szyszki chmielu

- korzeń kozłka
- liść maliny
- liść melisy
- korzeń omanu
- liść mięty pieprzowej

### 5. – nasiona kminku

- ziele rdestu ptasiego
- liść brzozy
- ziele morskoczynu pęcherzykowatego
- ziele szałwii

- ziele skrzypu polnego
- ziele pokrzywy
- ziele jemioli
- kwiat głogu
- owoc róży
- ziele krwawnika

Mniej cierpliwi mogą sobie zrobić trzy pierwsze zestawy, również będą pomocne, poszczególne zestawy wsypać najlepiej do osobnych torebek i ponumerować. Proponuję pić co trzy dni inny zestaw np. trzy dni zestaw nr 1, trzy dni zestaw nr 2, trzy dni zestaw nr 3 itd. Później proszę powtarzać od początku. Na jednorazowe użycie sypiemy jedną łyżkę stołową do szklanki i zalewamy wrzątkiem, odstawić do naciągnięcia(20-25 minut) pić trzy razy dziennie przed posiłkami. Ilość sypanych ziół możemy sobie regulować, osoby skromniejszej postury mogą sypać po pół łyżki na 1 szklankę, w razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości postępujemy podobnie, z pewnością po krótkim czasie miną.

Wojciech Biernat

Tel.601620349 e-mail [w.biernat@zielarz.info](mailto:w.biernat@zielarz.info)