

Uporczywe Migreny

Szczęśliwcem jest ten kto ich nie doświadczył i nie jest w ich niewoli, nie przeżywa często tego ogromnego dyskomfortu psychiczno-fizycznego który z sobą niosą. Mało tego, wielokrotnie bowiem odnosimy wrażenie że na dodatek są bardzo złośliwe i dopadają nas w momentach i miejscach najmniej przez nas oczekiwanych, na spotkaniach towarzyskich lub biznesowych, różnych uroczystościach, przed lub w czasie podróży, w teatrze czy też w kinie, podczas treningu, jazdy samochodem, rowerem itp. Potrafią strasznie komplikować nie tylko życie prywatne, z czym się często godzimy i staramy w samotności i ciszy sobie z nimi radzić, gorzej gdy komplikują nam życie zawodowe stając się naszym przekleństwem.

Schorzenia migrenowe znane były od czasów starożytnych, pierwsze wzmianki odnotowane są już 5000 lat temu, opisywane były również przez Galena. Chorowali na nie tak znani ludzie jak: Freud, Paskal, Nobel, Chopin, Bethowen. Przyczyny ich powstawania nie są do końca dobrze rozpoznane. Najczęściej charakteryzują je napadowe połowiczne bóle głowy o różnym nasileniu i czasie trwania (od 4 do 72 godzin) zlokalizowane są przeważnie 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 (światło, hałas). Jeszcze do niedawna sądzono że migreny to choroby intelektualistów i arystokracji, którzy w swym dworskim życiu ulegają nadmiernej egzaltacji i nudzie. Dlatego często słyszymy u lekarza diagnozę, ma pan/pani „hrabiowską chorobę”

Wyróżnia się dwie podstawowe postaci migren, klasyczną zwaną również migreną z aurą, występuje w około 15% wszystkich migren, towarzyszą jej zazwyczaj zaburzenia widzenia, mroczki przed oczami, drętwienie i znieczulenie części ciała, zaburzenia mowy, niedowład, mrowienia, pojawiają się one od 5 do 20 minut przed atakami migreny. Gdy ból ustępuje pozostaje uczucie rozbicia, senności, wyczerpania i osłabienia

Migrena pospolita jest częstsza i występuje w około 80% jest określana jako migrena bez aury (tzn. bez charakterystycznych objawów poprzedzających wystąpienie bólu). Cechuje ją pulsujący ból umiejscowiony zazwyczaj z jednej strony głowy, ból ten może trwać od kilku godzin do nawet kilku dni, przy wysiłku fizycznym ból migrenowy zdecydowanie się nasila. Pozostałe migreny (siatkówkowa, podstawna, dziecięca, okoporaźna, z porażeniem innych nerwów czaszkowych) stanowią niewielki margines około 5% wszystkich migren.

Ta krótka charakterystyka objawów pozwoli uspokoić tych, których migreny dotknęły po raz pierwszy w swoim życiu. Osoby takie często ulegają panice, sądząc że to może być związane z uciskiem jakiegoś guza w głowie i chorobą nowotworową, co potęguje tylko dolegliwości migrenowe. Oczywiście konsultacja lekarska w takich przypadkach jest konieczna.

Przypuszczalne przyczyny powstawania migren

Prawdopodobnie główną przyczyną powodującą migreny jest stres, jest też prawie pewne że choroba jest dziedziczona i często występuje rodzinie dotykając kilku członków tej samej rodziny, istnieje jeszcze kilka teorii ich powstawania, ale nie będę tu o tym pisał. Ważna i raczej mało optymistyczna jest wiadomość że

migren nie można całkowicie wyleczyć, mogą one wręcz przejść w stan przewlekły (występowanie ataków bólu głowy przez 15 dni w miesiącu, przez ponad 3 miesiące)

Warto wiedzieć że istnieją czynniki które mogą pośrednio inicjować powstawanie migren, i potęgować objawy w już trwających migrenach, należą do nich:

Czynniki zewnętrzne

- a. Ostre oślepiające światło
- b. Zbyt intensywny hałas
- c. Mocne i niezbyt przyjemne zapachy
- d. Niektóre pokarmy np.: pomidory, orzechy, ser żółty i pleśniowy, czekolada, owoce cytrusowe, pikantne przyprawy, produkty z aspartamem, produkty marynowane lub kiszone, mocne alkohole, kofeina, ciężkie tłuste potrawy
- e. Leki(estrogeny np. tabletki antykoncepcyjne, leki rozszerzające naczynia krwionośne, nitrozwiazki stosowane w chorobach serca)
- f. Zmiany ciśnienia atmosferycznego
- g. Mniejsze lub średnie urazy czaszki

Czynniki wewnętrzne

- a) Osłabienie organizmu
- b) Nadmierne zmęczenie oraz przepracowanie
- c) Stres
- d) Dziedziczenie
- e) Ciąża, klimakterium, menstruacja
- f) Intensywne ćwiczenia fizyczne
- g) Nadmiar długi sen
- h) Głód
- i) Za szybkie rozluźnienie po nadmiernym stresie

LECZENIE

W leczeniu konwencjonalnym stosuje się najczęściej specyfiki przeciwbólowe i przeciwzapalne, oraz obkurczające naczynia krwionośne. Najczęściej stosowana jest ergotamina i jej pochodne oraz tryptany wypisywane na receptę, z ogólnie dostępnych aspiryna, panadol, apap, paracetamol, ibuprofen, również voltaren, olfen, majamil itp. Z lekami należy postępować ostrożnie, czasem bywa tak że im więcej leków przeciwbólowych bierzemy tym ból się nasila, jest to tzw. Efekt odbicia, po odłożeniu leków ból

ustaje. Mogą nastąpić także różne powikłania polekowe: zgagi, stany zapalne błony śluzowej żołądka i dwunastnicy, owrzodzenie błony śluzowej i przewodu pokarmowego, bóle brzucha itp.

W profilaktyce i leczeniu migren dobre rezultaty można osiągnąć stosując metody związane z naturoterapią np.

AKUPUNKTURA - polega na leczeniu za pomocą cienkich igieł, nakłuwana się nimi określone punkty na ciele człowieka położone na przebiegu kanałów energetycznych zwanych meridianami. Wykonują ją specjaliści chińscy, skąd metoda ta pochodzi, lub przeszkoleni lekarze polscy których mamy dosyć liczne grono.

AKUPRESURA - często mylnie zwana refleksoterapią, również wywodzi się z terenu Chin i jest pochodną akupunktury. Polega na masażu uciskowym określonych punktów ciała zwanych receptorami. Są to miejsca dobrze unerwione i mające związek z określonymi organami naszego ciała. Przy migrenie w tej metodzie zaleca się masaż uciskowy receptorów: skroni, błędniaka, przytarczycy, żołądka. Receptory te znajdują się na naszych stopach i wewnętrznej stronie dłoni

ĆWICZENIA JOGI - proponuję zapisać się do jednej ze szkół jogi których w Polsce nie brakuje, gdzie pod bacznym okiem instruktora zostaniemy wprowadzeni w jej tajemnice, zajęcia prowadzone są dla ludzi w różnym wieku

ŚWIECOWANIE USZU - jest to nieskomplikowany zabieg polegający na ogrzewaniu ucha specjalną świecą która żarząc się wytwarza podciśnienie wysysające zalegającą w uchu woskowinę i inne zanieczyszczenia. Zabieg ten powinien wykonywać doświadczony terapeuta, ponieważ ucho jest bardzo delikatnym organem.

AROMATOTERAPIA - polega na stosowaniu w określonych schorzeniach odpowiednio dobranych olejków eterycznych poprzez: *inhalację, kąpiele, masaże*. W migrenach najczęściej polecane są olejki: *lawendowy, eukaliptusowy, rozmarynowy, bazyliowy, miętowy*. Tutaj wiele zależy od indywidualnych upodobań, i osobistej wrażliwości na zapachy, każdy musi sobie dobrać zapach po którym będzie czuł się najlepiej.

MASAŻE - najlepszy efekt daje masaż który zaczynamy od skroni, następnie masujemy kręgosłup szyjny, a później przechodzimy do masażu ramion. Do masażu możemy wykorzystać olejki eteryczne używane w aromaterapii. Masaż powinien trwać od kilku do kilkunastu minut

OKŁADY - przynoszą z reguły dosyć szybką ulgę, najpopularniejszy to zimny kompres na czoło, w opinii stosujących okłady najlepiej stosować jednocześnie ciepły okład na kark i zimny na czoło, można równolegle prowadzić inhalację z odpowiadających nam olejków eterycznych. Później należy położyć się w ciemnym i cichym pomieszczeniu i możliwie jak najdłużej wypoczywać.

STOSOWANIE METODY B.S.M - tzw bioemanacyjne sprzężenie z mózgiem, przywraca równowagę wewnętrzną organizmu zachwianą przez choroby i urazy. Polega na przykładaniu dłoni do głowy, nad ośrodkami kory mózgowej zawiadującymi chorymi częściami ciała.

HOMEOPATIA - polega na stosowaniu wysoce rozcieńczonych substancji, które leczą choroby o objawach powstałych w wyniku spożycia tychże substancji. W przypadku migren dysponuje wieloma lekami które dobrze nam dobry homeopata, w naszym poradniku proponuję zwrócić się bezpośrednio do Pani Agnieszki Kamskiej, będącej wspaniałym praktykiem tej specjalności.

ZIOŁOLECZNICTWO

Jak już wspomniałem migreny są schorzeniem praktycznie nie dającym się wyleczyć, dlatego proponuję zainteresowanym stosowanie kuracji ziołowej, która przynosi bardzo dobre rezultaty, nie niesie z sobą skutków ubocznych, co jest ważne z punktu widzenia chorego, można ją bez obaw stosować z krótkimi przerwami przez dłuższy okres czasu. Należy przygotować następujące zestawy:

1. Korzeń kozłka – liść mięty pieprzowej – szyszki chmielu – liść maliny – liść melisy
2. Kwiat głogu – ziele jemioli – morszczyn pęcherzykowaty – kora wierzby – korzeń kozłka – ziele ruty – ziele fiołka trójbarwnego – kwiat bzu czarnego – owoc róży – ziele serdecznika – ziele skrzypu – kłącze perzu – liść pokrzywy
3. Owoc dzikiej róży – ziele fiołka trójbarwnego – liść melisy – liść rozmarynu – szyszki chmielu – kwiatostan głogu

Poszczególne zestawy skompletować i wymieszać, wsypać do osobnych torebek czy też pojemników, ponumerować, pić co 3 dni inny zestaw np. 3 dni zestaw nr 1, następnie 3 dni zestaw nr 2, i 3 dni zestaw nr 3, powtarzać od początku aż do wypicia wszystkich ziół. Na jednorazowe użycie sypać 1 łyżkę stołową mieszanki na jedną szklankę zalać wrzątkiem i odstawić na 20 – 25 minut, pić 30 minut przed posiłkami. Ilość sypanych ziół możemy sobie regulować, osoby o skromnej sylwetce mogą sypać np. pół łyżki na 1 szklankę, tak samo można postąpić w przypadku jakiegoś dyskomfortu na początku picia ziół. Zestaw nr 2 jest obszerny, lecz doskonale działa na bóle głowy. Podana kuracja jest terapią wstępną, później dobieram około sześciu zestawów jedenastokładnikowych i po wypiciu ich zmieniam na następne, zainteresowani mogą skontaktować się ze mną telefonicznie, gotowe zestawy możemy wysłać pocztą, tak że odpada konieczność szukania ich na własną rękę.

Nie zawsze istnieje możliwość przygotowania sobie ziół w domu, cz też w pracy, możemy wtedy korzystać z gotowych preparatów zielarskich np. nalewki z chryzantemy złocień maruna pod nazwą *Mariomigran* produkowanej przez Herbapol w Klęce.

Dobre rezultaty przynosi terapia skojarzona np. picie ziół z gimnastyką jogi, z masażami, metodą B.S.M. czy też świecowaniem.

Wojciech Biernat Tel. 601620349

Email – w.biernat@zielarz.info