

Nejlepší byliny na migrénu

Migréna je jedním z mnoha typů bolestí hlavy. Záchvat migrény někdy během života zažije 15–20 procent žen a 6–7 procent mužů. Celkově ale více než 90 procent z nás mělo někdy v životě období, kdy je nesnesitelně bolela hlava. Častější než migréna jsou takzvané tenzní bolesti hlavy, přičemž i ty dokážou pořádně znepríjemnit život. Pojdte s námi zjistit, jak si s různými bolestmi hlavy poradí bylinky.

Slovo odborníka

Existuje řada faktorů hrajících roli při vzniku migrény či silných bolestí hlavy. Mnohdy za tím mohou stát i naše životní postoje či nesprávně sestavený jídelníček. O komplexní a zároveň nekonvenční léčbě migrény se můžete dočíst na stranách 4–11.

Kopretina

Kvítek rostoucí po většinu roku všude kolem nás. Ač je drobný a malý, zmůže mnohé. Je zajímavým doplňkem léčby, a to nejen při bolestech hlavy. Co všechno kopretina řimbaba umí, se dozvíte na stranách 12–13.

Řebříček

Bylina, kterou neprávem považujeme za plevel. Je zdarma a dostupná všem. Připravte si z něj obklad či jedinečný čaj proti migréně. Návodů i zajímavé informace jsme pro vás připravili na stranách 14–15.

Majoránka

Obyčejné koření nebo neobyčejná léčivka? Možná od každého trochu. Využijte majoránku tentokrát jinak než jen jako přísadu v kuchyni. A chcete-li, můžete si dle našeho receptu sami namíchat bylinnou směs proti migréně. Recept i inspirativní text najdete na stranách 16–17.

Léčba vůněmi

O aromaterapii už toho bylo napsáno mnoho, ale jistě vás bude zajímat, že i při léčbě bolestí hlavy jsou éterické oleje účinné. Vše o migréně a silicích včetně praktických návodů naleznete na stranách 18–21.

Recepty

Jsou sice jen dva, zato velmi účinné. Jantarová tinktura a tygří mast mohou být nejen prevencí, ale i velmi účinným lékem, když migréna udeří. Připravte si je sami doma a vyzkoušejte, jak fungují. Více na straně 22.