

A migrén kezelése

A nyugati felnőtt népesség nagy része küzd erős fejfájással, aminek legtöbbször kideríthető, konkrét oka van. A vérnyomásos problémán kívül például a rendszertelen étkezés, a kimerítő fizikai munka, a frontok, a gyógyszerek, a szennyezett, oxigénhiányos légtér, a dohányzás, a zajártalom, az ideg feszültség, a pms, az elektroszmog, a mobilantenna, a szorongás, a negatív érzelmek stb. A számítógépek korszakában megjelenik a szemfáradtság okozta migrén is. Ilyenkor borogassuk a szemet szemvidítófű- vagy búzavirágfőzettel. Akiknek ez a mindennapi munkájuk, védeniük kell a szemüket. Rendszeresen fogyasszanak fekete áfonyát, sárgarépat és kasvirágkészítményeket. A migréneseknél mindig az ok pontos meghatározása az első és legfontosabb feladat, ami nehéz lehet. Sok migrénre specializálódott orvos migrénes időszakokban részletes naplót írat betegével, hogy a napi történések, lelki állapot és a helyszín változásaiból kikövetkeztesse az alapokat. Ezt nagyon ajánljuk mindenkinek! Ha már megér-

A természetgyógyász tanácsai



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a **termesztgyogyasz@borsonline.hu** e-mailre vagy levélben a **Bors 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

kezett a migrén, nagyon hatásos természetes fájdalomcsillapító, ami ártalmatlanul alkalmazható rendszeresen a fehér fűzfa kérgéből készített tea. Egy teáskanálnál szárított kérget főzzünk 10 percig 3 dl vízben, majd szűrjük le, és egy kis mézzel megihatjuk napi egy-két alkalommal. Jó még az őszi margitvirág teája is. Aki gyakran szenved migréntől, kísérletezze ki azt az illóolajat, amit párologtatva nem alakul ki a fejfájás. Nagyon jó erre a célra a bazsalikom, a citromfű, a levendula, a rózsa és a rózsa illóolaja.