



STAROČESKÉ OKÉNKO 23. 05. 2021

Sužuje vás často bolest hlavy anebo migréna? Zkuste vsadit na řešení přírodními metodami!

Bolest hlavy anebo také migrénu může způsobit celá řada faktorů. Mezi ty nejčastější patří nedostatek přijatých tekutin během dne, hormonální změny i únava a stres. Vnímavější jedinci pak mohou nepříjemné tlaky pociťovat i při změně počasí. Jaké babské rady při obtížích pomohou?

Aby vás bolest hlavy či migréna nesužovala, je potřeba **zaměřit se primárně na zdravější životní styl**. Zařadte tedy do svého harmonogramu **pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu** a rovněž **odpočinek či relaxaci**. Velký vliv má samozřejmě i **jídelníček**. Proto také přemýšlejte o tom, co a kdy jíte.

Bolest hlavy a migréna: Jaké její druhy rozeznáváme?

Nejprve je potřeba definovat si, jaká **bolest hlavy** vlastně může být. Lékaři ji rozdělují na tu **primární a sekundární**. Primární nemá zjevnou příčinu, která by byla detekovatelná na CT nebo magnetické rezonanci. **Řadí se do ní právě migréna**. Ta sekundární **ohrožuje dotyčného na životě**. Způsobuje jí totiž zpravidla **úraz hlavy a krční páteře, nádorová onemocnění mozku, nebo akutní stavy** jako například cévní mozková příhoda, meningoencefalitida i trombóza.

Bolest hlavy a migréna: Nejčastější faktory, které ji spustí

Jak již bylo uvedeno v úvodu, **bolest hlavy** nebo i **migréna** je zpravidla spuštěna nejrůznějšími faktory. Pokud bychom se zaměřili na tu **primární**, může souviset **s dehydratací organismu, s namáháním krční páteře**, s nevhodným posedem u počítače anebo i s **duševním napětím** a přepracovaností. K těmto neduhům rovněž nepřispívá **popíjení alkoholu** v jakékoliv podobě nebo **zvýšená konzumace kofeinových nápojů**. Úlevu může přinést **dostatečné doplnění tekutin** (ideálně čisté vody). Dalšími spouštěči může být kromě jiného i nespavost, **zhoršená kvalita spánku**, nepravidelný jídelníček či **zvýšené požívání čokolády**, sýrů, slaných pochutin, zmrzliny a výrobků s obsahem glutamátu sodného.



Bolest hlavy a migréna: Jak na ni pomocí klasické medicíny?

Pokud vás zasáhne **prudká bolest hlavy nebo migréna**, zřejmě nejčastěji sáhnete po analgetikách typu **Ibalgín** a **Paralen**. Tyto léky zpravidla dobře zabírají už do půl hodiny po užití. I při utlumení nepříjemných bolestí je však záhodné **pátrat o příčině**. Jestliže se problémy tohoto typu stupňují anebo jsou spojené i s **dalšími projevy** jako je nevolnost, rozostřené vidění, malátnost a podobně, **rozhodně neváhejte s návštěvou ošetřujícího lékaře** anebo s přivoláním záchranné služby. Může jít i o závažnější důvod než je přetížení organismu či namožení krční páteře. Pak lékař zpravidla přistupuje k **neurologickému vyšetření** či **zobrazovacím metodám (CT, MRI)**, které vážnější příčiny vyloučí anebo potvrdí.

Bolest hlavy a migréna: Jaké babské rady pomohou?

Postihla vás bolest hlavy nebo migréna náhle, avšak **potíže nejsou nijak silné**? Potom můžete zkusit vsadit i na **bylinky a babské rady**. Zde je výčet některých z nich:

- **Vyzkoušejte obklad namočený v jablečném octu**. Ten přikládejte na hlavu po dobu několika minut, než potíže odezní.
- **Na bolest hlavy údajně pomůže i ledový obklad**, tj. kostičky z ledu přiložíte krátce ke spánkům.
- **Vhodná je i aromaterapie s levandulovým éterickým olejíčkem**. Ten vás dokonale zklidní a zrelaxuje.
- **Skvělé budou proti migréně a bolestem hlavy i některé byliny, jako například máta**

peprná, majoránka zahradní, [řebříček obecný](#), meduňka lékařská, kozlík lékařský, [kopřiva dvoudomá](#), rozmarýn obecný anebo andělíka lékařská. Z těchto jednotlivých nasušených rostlinek je možné připravit čaj.

- **A babičky kromě jiného doporučovaly na bolest hlavy anebo migrénu i česnekový stroužek, který prolisujete a potřete jím celé čelo i spánkové oblasti.** Po deseti minutách pak pokožku důkladně omyjete teplou vodou a mýdlem.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)