

## **Glavobolja i migrena**

*Glavobolja i migrena vjerovatno su najučestalije boljke današnjeg doba. Uzrok im je najčešće stres i neuredan način života, napetost, pomanjkanje tjelesne aktivnosti, nekvalitetno i nedovoljno spavanje, konzumacija alkohola i pušenje. Klasični će lijekovi možda ukloniti bol, no problem će se trajno riješiti tek djelovanjem na navedene uzroke.*

### **Glavobolja**

Tenziona je glavobolja jedna je od najučestalijih vrsta glavobolja, a nastaje radi dugotrajne napetosti mišića stražnje strane vrata i glave, usljed djelovanja stresa ili napornog rada. Već lagana masaža ukočenih mišića vrata dovesti će do olakšanja i smanjenja bolnosti. Bez tretmana, napad ovakve glavobolje najčešće traje dulje od 4 sata i s vremenom se pojačava, pa može prijeći u kronični oblik ili u migrenu.

Klasično liječenje podrazumijeva uzimanje lijekova protiv bola poput aspirina i ibuprofena, čime djelujemo na simptome, ali ne i na uzrok bolova. Osim toga, ovi lijekovi nadražuju želudac kad se uzimaju kroz dulji period.

Gotovo 90% kroničnih glavobolja imaju za uzrok emocionalno stanje i stres. Prirodno liječenje sastoji se od učenja ispravnog načina disanja, vježbi relaksacije, fizičke aktivnosti i prirodnih lijekova. Biljke smanjuju napetost i bol bez popratnih pojava, i to matičnjak (melisa), paprena metvica, valerijana (korijen), bijela vrba, suručica i smilje.

I aromaterapija je uspješna kod tretiranja glavobolja. Masaža vratnih mišića i vlasišta analgetskim i relaksirajućim eteričnim uljima djeluje vrlo povoljno kroz dulji vremenski period. Radi se o uljima paprene metvice i eukaliptusa globulusa. Paprena metvica daje lokalni osjećaj hlađenja i pojačava cirkulaciju u području na koje je nanesena. Preparati se mogu nanositi i na područje čela i sljepoočnice ukoliko se radi o glavobolji prednje ili bočne strane glave. Znanstvene su studije dokazale efikasnost kombinacije gore navedenih eteričnih ulja kod tenzionih glavobolja, jer dovode do mišićne i mentalne relaksacije. A nakon mentalne relaksacije, raste sposobnost nošenja sa stresom, čime izravno djelujemo na samu bit i uzrok nastanka nastanka glavobolja. Ukoliko ne djelujemo na uzrok, već samo lijekovima uklanjamo bolove, može se očekivati pojačanje intenziteta glavobolje tijekom vremena, prelazak u kronični oblik, pa i nastanak migrene.

### **Migrena**

Migrena se javlja periodično i od nje pati između 8 i 20% stanovništva. Češće se javlja u gradskim sredinama i kod žena (2 do 3 puta češće). Migrene predstavljaju skupinu tegoba čija je posljedica glavobolja praćenu problemima spavanja, osjetljivošću na svjetlo, a ponekad su udružene i sa depresijom. Uzrok migrene nije potpuno jasan. Osim pojačanog protoka krvi u nekim regijama mozga u taj su proces uključeni hormoni i drugi faktori. Kod žena se često javlja tijekom menstrualnog ciklusa.

Stres je važan činioc u nastanku migrenskog napada, kao i promjene vremena, posebice vlažno i južno vrijeme. Ostali faktori koji mogu izazvati napad su prehrana (sirevi,

čokolada, kava), alkoholna pića, oscilacije šećera u krvi (tijekom mršavljenja). Pušenje je siguran činitelj u nastanku napada migrene, a tu su i umor, neprospavane noći, predugo gledanje u TV ili monitor.

Za migrene je karakterističan početni stadij, aura koja nije prisutna kod svih bolesnika. Manifestira se smetnjama vida poput zamućenja, svjetlosnih točkica i crtica, i drugim poremećajima poput trnjenja ruku i lica, svrbeža kože glave itd.

U terapiji migrene, nezaobilazan je činitelj zdrav i skladan život sa reguliranom prehranom i fizičkom aktivnošću. Uz to je dobro primjeniti tehnike opuštanja i relaksacije poput yoge. Klasična medicina migrenu tretira analgeticima, beta blokatorima, antidepressivima, antiepilepticima, antipsihoticima, antihipertenzivima pa čak i botulin toksinom. Ova šarolikost lijekova ukazuje na nepoznavanje uzroka migrene. Svi ovi lijekovi mogu jedino ukloniti bol, ali je gotovo sigurno da će se migrena ponovno javiti.

Fitoaromaterapija smatra da postoje dva problematična težišta u organizmu, i to na nivou jetre i cirkulacije. Primjenjuje se SIPF artičoke radi detoksikacije jetre i regulacije metabolizma, uz što je potrebno korigirati i način prehrane i povećati fizičku aktivnost. Nakon detoksikacije preventivno se mogu koristiti eterična ulja limuna, paprene metvice i estragona kemotip metil-kavikol u kapsulama. Od ljekovitog bilja koristi se prašak biljke *Tanacetum parthenium* tijekom nekoliko mjeseci i ekstrakt biljke repuh. Od velike su pomoći akupunktura i refleksoterapija. Preporuča se izbjegavanje kave i pripravaka sa kofeinom (kola i energetska napici), te uzimanja magnezija i kalcija kao dodataka prehrani.

Kod akutnih napada lokalno se nanosi smjesa eteričnih ulja paprene metvice i estragon metil-kavikola u ulju makadamije. Maže se područje čela, sljepoočnica i stražnjeg dijela vrata.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica