

Migrena? Sięgnij po zioła

[HTTPS://OCZYMLEKARZE.PL](https://oczymlekarze.pl)

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), **migrena to jedna z najbardziej uprzykrzających życie chorób przewlekłych**, jakie mogą nas dopaść. Widzę, że próbowała Pani już wielu terapii, zarówno konwencjonalnych, jak i alternatywnych, a mimo to nic nie pomogło. Leki roślinne, stosowane tradycyjnie w naturopatii i ziołolecznictwie jako **środek na bóle głowy i migrenę**, mogą okazać się rozwiązaniem Pani problemów. Oto kilka przykładów.

Wrotycz maruna

Tę roślinę, znaną też jako złocień maruna (*Tanacetum parthenium*), stosuje się w tradycyjnej medycynie Zachodu niemal 2 000 lat, od kiedy grecki lekarz Pedanios Dioskurydes zawarł ją w swej encyklopedii leków ziołowych. Dziś wrotycz to jedna z najpopularniejszych roślin wykorzystywanych w **leczeniu migreny**, a nauka dostarcza licznych dowodów na jej skuteczność.

W pewnym badaniu, przeprowadzonym w szpitalu Uniwersytetu Nottingham, 72 pacjentom z migreną podawano losowo albo 1 kapsułkę z suszonymi liśćmi wrotyczu, albo placebo. Po 4 miesiącach zamieniono obie grupy tak, aby przez następne 4 miesiące grupa placebo otrzymywała prawdziwy lek.

Okazało się, że przyjmowanie wrotyczu nie wpłynęło co prawda na samą długość trwania **napadów migreny**, ale skutecznie zredukowało liczbę i siłę ataków bólu oraz nudności. Poprawa ta nie niosła ze sobą żadnych efektów ubocznych¹.

Jak wykazano w innym, niemieckim badaniu, wrotycz przyjmowany zapobiegawczo 3 razy dziennie przez grupę 170 **pacjentów z migreną** okazał się znacznie skuteczniejszy niż placebo, jeśli chodzi o **ograniczenie liczby ataków**. W grupie przyjmującej złocień liczba **napadów migreny** w ciągu miesiąca spadła prawie o 2, zaś w grupie przyjmującej placebo - tylko o 12.

W innych badaniach uzyskiwano wprawdzie mieszane wyniki, lecz ogólnie rzecz biorąc, wrotycz to niegroźny lek roślinny, któremu mogą towarzyszyć tylko łagodne i krótkotrwałe efekty uboczne, takie jak drobne dolegliwości trawienne i owrzodzenia w jamie ustnej³.

Gorzchnik kanadyjski

Kłącze gorzknika kanadyjskiego (*Hydrastis canadensis*) wykazuje właściwości uspokajające, antyoksydacyjne oraz przeciwzapalne, dzięki którym łagodzi podrażnienia błony śluzowej w obrębie głowy i gardła⁴.

Berberyna, jeden z głównych składników aktywnych gorzknika, wykazuje działanie przeciwzapalne w naczyniach krwionośnych, nawet u pacjentów z chorobami układu krążenia⁵.

Mniszek lekarski

Korzeń mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*) stanowi doskonałe źródło potasu, którego niedobór często idzie w parze z **migreną**. Jedną z teorii głosi, że wysoki poziom tego pierwiastka we krwi sprzyja skurczom naczyń krwionośnych, **migrena** zaś nierzadko wiąże się z ich podrażnieniem i nadmiernym rozszerzeniem. Co więcej obecnie wiadomo też, że mutacja genu TRESK (białka kodującego informację genetyczną o przeciekowych kanałach potasowych) łączy się z **dziedziczną migreną z aurą**⁶.

Bibliografia

1. Lancet, 1988; 2: 189–92
2. Cephalalgia, 2005; 25: 1031–41
3. Cochrane Database Syst Rev, 2015; 4: CD002286
4. <https://goo.gl/HbdYvU>
5. Adv Exp Med Biol, 2016; 928: 27–45
6. Nat Rev Neurol, 2010; 6: 643
7. <https://goo.gl/oTOKLy>
8. Arch Intern Med, 1998; 158: 2200–11