

## Aromaterapija protiv migrene

*Spajajući medicinska i aromaterapeutska iskustva mislim da mogu odgovorno tvrditi da se primjenom aromaterapije učestalost pojave migrene može jako prorijediti, jer takve osobe treba prije svega umiriti, oraspoložiti i opustiti*

Posljednjih 10 godina rada u medicinskoj struci provela sam radeći u laboratoriju za EEG snimanja. Gotovo svakodnevno su mi na EEG snimanje dolazile osobe koje su imale česte migrene, tako da mi je problematika migrena prilično poznata.

**Migrena** se definira kao kronična bolest koju karakteriziraju povremene jake i vrlo jake glavobolje, koje su praćene mučninama, povraćanjem, osjetljivosti na svjetlost i buku. Oboljelih od migrene ima više među ženama nego među muškarcima.

Točan **uzrok migrene** nije poznat, ali na sam razvoj i pojavu bolova mogu utjecati brojni faktori: genetsko naslijeđe, nedostatak sna, dugotrajno izlaganje svjetlosnim podražajima (računala), nagle atmosferske promjene, hormonalne promjene i disbalansi, stres. Također, neki začini, sirevi, morski plodovi, crno vino, kofein i sl mogu biti "okidači" za pojavu migrenskog napada.

U tadašnjoj praksi, najčešće su se pacijentima prepisivali iznimno jaki lijekovi protiv bolova, a osobe su mi i same potvrđivale da im ništa drugo nije bilo djelotvorno.

U zadnje vrijeme i službena medicina ističe da se migrene češće javljaju kod osoba koje su natprosječno inteligentne, ambiciozne, osjetljive, koje imaju previše obaveza i žele ih riješiti u što kraćem roku. Iz mojih tadašnjih i sadašnjih iskustava, sklonija sam toj pretpostavci.

Spajajući medicinska i aromaterapeutska iskustva mislim da mogu odgovorno tvrditi da se primjenom aromaterapije učestalost pojave migrene može jako prorijediti, jer takve osobe treba prije svega umiriti, oraspoložiti i opustiti.

U tom slučaju ćemo primjenjivati **eterična ulja koja djeluju umirujuće, relaksirajuće i balansirajuće** na raspoloženje (lavanda, melisa, grejp, mandarina, slatka naranča, vetiver, elemi...).

Osim toga, koristit će i **diuretska eterična ulja** (đumbir, cedar, grejp) kako bi se izbacili toksini i smanjilo zadžavanje viška tekućine u organizmu. Možemo ih

primjenjivati preko difuzera, uljnih pripravaka koji se nanose na kožu, suhe inhalacije...

Važne su i redovitije **aromaterapeutske masaže** tijekom kojih će aromaterapeut složiti upravo takvu, opuštajuću kombinaciju eteričnih ulja, a i sama masaža dovodi do relaksiranja i opuštanja.

Ako ipak dođe do **napada migrene u akutnoj fazi** se može napraviti 20 % pripravak eteričnog ulja paprene metvice u biljnom ulju lješnjaka. Eterično ulje paprene metvice hladi i djeluje analgetski, pa se je pokazalo kao vrlo učinkovito eterično ulje upravo kod ovakvih stanja. Tako napravljeni pripravak se nanosi na područje čela, sljepoočica i stražnjeg dijela vrata prvih sat vremena svakih 15 min, drugi sat svakih 30 min, a nakon toga svaki drugi sat.

Isto to možemo napraviti i s eteričnim uljem mažurana jer on širi krvne žile, a kod migrena je upravo spazam krvnih žila taj koji dovodi do bolova. Osim toga, mažuran opušta, balansira misli i emocije, pa će djelovati i na toj razini.

Iznutra bi trebali dva puta godišnje napraviti **čišćenje jetre** čajem korijena maslačka kako bi očistili organizam od toksina.

Redovite šetnje, neki oblik tjelovježbe koji vam odgovara, neki relaksirajući film, knjiga, dakle sve što vas opušta je dozvoljeno i potrebno. I da, treba shvatiti da nam ništa neće pobjeći, da ništa ne moramo, ne možemo i ne trebamo uvijek napraviti sad i odmah.

***Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima***

***[www.aromaterapijaviola.com](http://www.aromaterapijaviola.com)***

***mob: 091-180-15-92***

***mail: [katica.wolf@gmail.com](mailto:katica.wolf@gmail.com)***