

Přípravky na migrénu

Na migrénu se používá řimbaba obecná. Nejúčinnější je dle dostupných klinických studií žvýkání čerstvých listů, a to jak na preventivní působení každý den, tak i při nástupu migrény. Dále se dá list nasušit a pak se užívá preventivně 50-200mg denně (kdo umí, může si nakapslovat). Dále je jako prevence dle studií vhodná tinktura z řimbaby a kůry vrby. Samotná řimbaba v tinktuře má nepřesvědčivé výsledky. Na léčbu akutní ataky migrény se jeví nejlepší kombinace řimbaby a zázvoru. Tyto dvě tinktury a ještě roll-on k lokálnímu použití na spánky, zátylek a trapézy si vyrobíme.

Tinktura k prevenci migrény

10g sušené řimbaby (může být list i nať)
10g sušené vrbové kůry
100g pálenky nebo 60% lihu

Smícháme, necháme 3 týdny za občasného promíchání odstát ve stínu a poté zfiltrujeme přes plátýnko, uložíme do temna a užíváme 5 ml tinktury denně.

Tinktura na akutní záchvat migrény

10g sušené řimbaby (listy i nať)
10g sušeného zázvoru (nebo nastrohat 50g čerstvého)
100g pálenky nebo 60% lihu

Smícháme, necháme 3 týdny za občasného promíchání odstát ve stínu a poté zfiltrujeme přes plátýnko, uložíme do temna a užíváme 5-10ml při prvních příznacích přicházející migrény.

Roll-on na migrenózní bolesti hlavy

5g základového oleje (neutrální olej caprylis nebo mandlový olej apod..)
5g 96% lihu
3 kapky EO rozmarýn
20 kapek EO levandule
8 kapek EO máta
3 kapky EO eukalyptus
3 kapky EO ravintsara (cinnamomum camphorata)

Vše potřebné se smíchá a přeplní do lahvičky s roll-on aplikátorem. Před použitím je nutné provést test snášenlivosti. (Ideálně na kůži předloktí, místo 24 hodin pozorujeme, kdyby došlo k podráždění, nesmíme roll-on použít.)



Tento roll-on má kapacitu 15 ml, takže se do něj 10g roztoku hezky vejde.

Tip: pro delší životnost je možné přidat 1-2 kapky vitamínu E.

Roll-on aplikujeme od spánků přes zátylek až k trapézům a místa masírujeme. Uvolní napětí v oblasti hlavy, krční páteře a ramen.