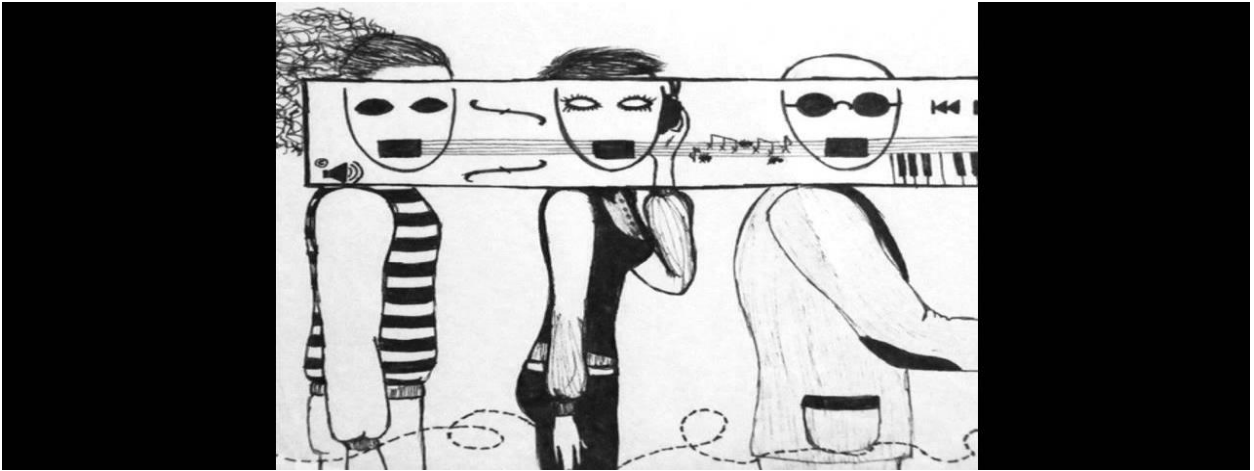




BÜTAD

Bütünleyici Tedaviler Araştırma Derneği

Aylık Bülteni



17.01.2019, sayı 11

- Zeus uzun süre korkunç bir baş ağrısı çekti
- Acı sadece Vulcano kafatasını bir balta ile açtığında rahatladı.
- Bu açılıştan bilgi tanrıçası Pallas Athena çıktı...

Kapadokya'lı Aretaeus ve daha sonra Galen, bu metaforu yoğun ve yıkıcı bir baş ağrısı olan heterokimya olarak adlandırdı. Onyedinci yüzyılda, nörolog Thomas Willis buna Migren dedi...

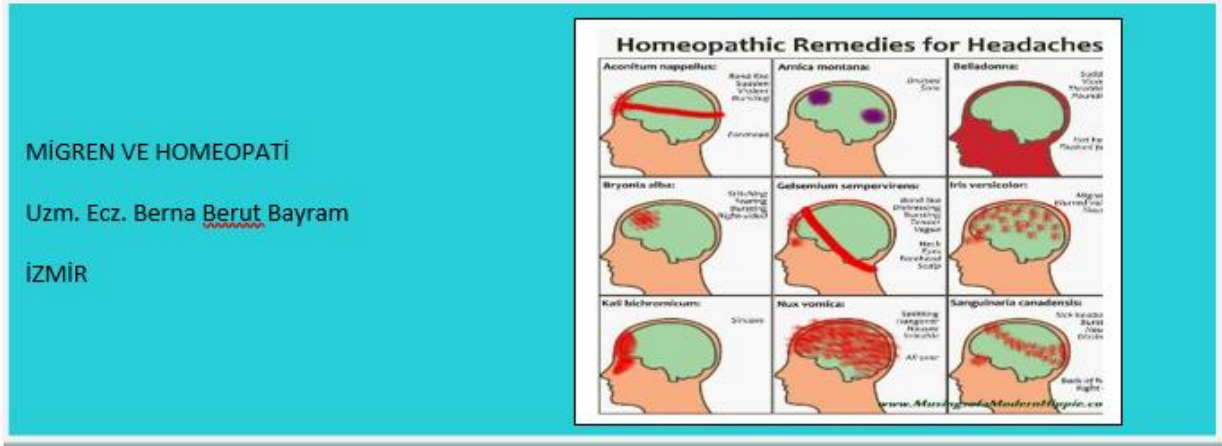
Günümüzde; genetik nedenleri olduğu bu nedenle migrenden muzdarip kişilerin çocuklarının da gelecekte bu durumu miras alacağı düşünülür. *Migren ve dopamin: ağırlı bir ilişki* 😊

Bu sayımızda migren için;

- ✓ Homeopatik 3 ilacı ele aldık ve ayırıcı tanıları anlattık,
- ✓ Refleksoloji ile migrene destek olup olamayacağımızı araştırdık,
- ✓ Larch'ı inceleyerek Bach çiçekleri ile ruhsal bir yolculuğa çıktık,
- ✓ Migren üzerine etkili olduğu yönde çalışmalar olan *Tanacetum parthenium*'u inceledik,
- ✓ Aromaterapi ile migrene nasıl destek olacağımızı araştırdık,
- ✓ Probiyotikler ile migren ilişkisini uzun uzun ele aldık,
- ✓ Schussler tuzlarının saç dökülmesi tedavisindeki yerini inceledik,

Şubat 2020'de En çok merak edilen İnfluenza ,

Görüşmek üzere...



MİGREN VE HOMEOPATİ

Uzm. Ecz. Berna Berut Bayram

İZMİR

SPIGELIA ANTHELMIA –Kalp otu

Spigelia anthelmia genel olarak sinir sistemi üzerine çalışır, etkisi altındaki sinir sistemi güçsüzleşir, bu güçsüz bırakan etki gerek serebro spinal ve gerekse sempatik sistemde gerçekleşir.

Spigelia tercih edeceğimiz baş ağrısı: Genellikle sadece tek yanlıdır; çoğunlukla artkafadan başlar, verteksten geçerek öne doğru yayılır ve sol gözün üstüne gelip burada sabitlenir (sağ göz: Sanguinaria ve Silicea) ; en küçük gürültüye, hareket, sarsıntıyla kötüye gider; ağrılar gündeğümüyle artar ,günbatımında azalır ya da yok olur; ağırlı taraftaki gözden berrak yaşlar akar (Chelid. Maj) : gözyaşları ile sağ taraf.

Sanki başın etrafı sıkıca bandajlanmış gibi ağrılar (Cactus, Gelsemium, Carbol. Ac.)

Sol taraf baş ağrısı ve nevraljisi, sinüs ve migren ağrıları, batma ve kesme şeklinde en şiddetli tip ağrılardır.

‘Başta nabız atımları ve zonklamalar, bazen başı yüksekte yatarken iyiye , başı eğince, hareket edince , gürültüyle kötüye gider. Bazende soğuk su ile yıkanınca ağrılar, özellikle de sağ gözde yerleşen ağrılar iyiye gider, ama ardından daha kötü olur. Bu nevraljik baş ağrıları ile ağrılar yüzünden hareket ettiremediği omuzlar ve boyunda sertleşme vardır; sandalyeye donakalmış gibi hareketsiz oturur, gürültü ve ışıktaki kötüye gidiş vardır, etrafında hareket eden insanları görmek ve onları gözüyle takip etmek bile kötüye götürür. Beyinde meydana gelen ya da en azından beyinde hissedilen ama muhtemelen saçlı derideki sinirlerde yer alan parçalayıcı, yakıcı, batıcı ağrılar. Sol yanda şiddetli ağrılar, hareketle, yürürken, sendeleyince kötüye gidiş; akşama doğru alında içeriden dışarıya şiddetli baskı hissi, eğilince, bu bölgeye eliyle bastırınca kötüye gidiş; alında özellikle de alın çıkıntısında , supraorbiter bölgeye yayılan parçalayıcı ağrı. Art kafada, başın sol tarafında ve alında çok yoğun, burğu gibi, parçalayıcı ağrı; hareketle, gürültüyle, konuşunca hatta konuşmak için ağızını açınca bile kötüye gider; yatınca iyiye gider. Sabah uyanınca yatakta ve kalkınca , alının sağ yanında, sağ gözün üstünde baskıcı ağrı, ama bu ağrı kalktıktan sonra daha kötü olur; ağrı daha derinden hissedilir veya baskıdan etkilenir, hasta başını hareket ettirdiğinde veya aniden döndürdüğünde çok şiddetlenir; beyni yerinden çıkıyormuş gibi hisseder. Yüz kaslarını hareket ettirdiğinde başı çatlayacakmış gibi hisseder. Soğuk, nemli, yağmurlu havalarda gözün içinde ve etrafında nevraljik ağrılar. Beşinci sinir çiftinde aşırı hassasiyet. *Ağrının başında hassasiyetin aşırılığı daha azdır, ama göz konjestiyonlandıkça hassasiyet artar. Ağrının şiddetinden kusma, soğuk ter, bitkinlik meydana gelir.*

Hep. Hastası ağrıya okadar hassastır ki ,kendisini kötü hisseder bayılır. **Chamomilla** ağrısı o kadar yoğun hisseder ki,öfke krizlerine, taşkınlıklara, aşırı sinirliliğe kapılır. **Spigelia** hastası yoğun acı çeker ve ağrılar hissedildikleri bölgede şişkinliğe, kızarıklığa ve aşırı hassasiyete neden olur '(Kent).

KALI PHOSPHORICUM –Potasyum fosfat

Sinirli, aşırı hassas, kırılğan, uzun süre acı çekmekten, sıkıntılardan, uzun süre çalışmaktan yıpranmış kişilerde yararlıdır. Solgun görünümlü, hassas, kendi üzerinde kontrolleri olmayan kişiler, aile sorunlarından ,emzirmekten yorgun düşmüş anne, çok çalışan işinsanı, yorgun entellektüeller.

Sinirsel baş ağrısı ile gürültüye aşırı hassasiyet ve kafa karışıklığı. Öğrencilerde ve yorgunluğun yıprattığı kişilerde baş ağrısı; baş ağrısı yumuşak hareketlerle iyiye gider. Gözlerin etrafında ve artkafada yemek yiyince iyiye giden ağrı ve ağırlık hissi , yorgunluk ve bitkinlik; düşünmeyi başaramaz, bu esnada karakteristik mental semptomları mevcuttur. Midede büyük boşluk ve büyük halsizlikle baş ağrısı. *Adet dönemi başağrısı* ve acıkma. Nevraljik baş ağrıları; kulaklarda uğultu, ayakta duramayacakmış hissi, bunun sevinçle heyecanla iyiye gitmesi; ağlamaya yatkın olmak ve yemek yiyince iyiye gidiş.

BRYONIA ALBA –Çit kökü

Başta doluluk ve konjestiyon hissi ile konjestiyonlu baş ağrısı; başı çatlayacak ve içindekiler alından çıkacakmış gibi bir his vardır; başı okadar doludur ki, elleriyle bastırma veya *bir kumaşla sıkı sıkıya sarma ihtiyacı hisseder, kafatasına uygulanan baskı çok hoşuna gider.* Gözlerinin üstünde başağrısı, bazen bıçakla darbe vuruluyormuş gibi ağrı ve *en küçük hareketle bile kötüye gidiş.* Alında , başı çatlayacakmış gibi ağrı ,bu ağrı art kafaya, omuzlara, sırtta, boyuna iner. Bu baş ağrıları öksürük, gözlerin hareketi ,vs. gibi küçük hareketlerle bile Bry 'un baş ağrısını arttırmaya yeterli olur.

Bry'un baş ağrısı sıcakta, sıcak odada bulunmakla artar; bazen yüzeysel ağrılar lokal sıcak uygulamalarıyla yatıştır, ama sıcak bir ev, kapalı bir oda, boğucu sıcaklıklar Bry'un baş ağrıları için çok acı vericidir.

Belladonna'da da başta konjestiyon ve basınç yapan baş ağrısı vardır ; ancak mental semptomlarının ve bununla ilişkili olan herşeyin aktivite ile güçlendiğini unutmamak gerekir; oysa Bry'un yaklaşımı ve davranışları yavaş ve tembel, pasiftir (Kent) .

Kaynak: Homeopatik Materia Medika J.A.Lathoud, Homeopatik Remediler Kullanım Kılavuzu Dr. Roger Morrison, Remedilerin Ruhu Rajan Sankaran

Refleksoloji, kişiyi fiziksel, duygusal, ruhsal ve mental olarak öngören ve bütünsel(holistik) yaklaşımla tedaviyi sunan bir tamamlayıcı tıp uygulamasıdır. Refleksoloji migren sorunu çözümünde temel olarak gerginleşen sinirlerin gevşetilmesi, sağlıklı bir sinirsel akışın oluşturulması ve hormonal dengeleme gibi temel hedefler etrafında yoğunlaşarak sorunu çözmeye çalışır. Vücudumuzdaki belirli noktalara uygulanan uygun baskı ve masajlarla migren tedavisine destek olunur.

Ecz.Mahi Gül KOÇ



(Kaynak WikiHow.com.tr)

Üçüncü göz noktasını bul. Üçüncü göz noktası kaşların ortasında, burun köprüsünün üstünde bulunur. Bu noktaya baskı yapmak baş ağrısını ve ayrıca göz yorgunluğu ile ülseri hafifletir.

Şakakların etrafındaki noktaları bul. Kafanın iki tarafında da kulakların etrafında bulunan noktalar vardır. Bu noktalar etkili olması için aynı anda aktive edilmelidir. Kulağın üst kısmının bir parmak yukarisından başlarlar. Bu noktalar şunlardır:

- Hairline Curve
- Valley Lead
- Celestial Hub
- Floating White
- Head Portal Yin

Boynundaki Wind Pool noktalarını bul. Kulak kemiklerinin arkasında, boyun kaslarının kafa taşıyla bulunduğu noktada birer nokta vardır. Bu noktalara baskı yapmak migrenin hafifletir, bunun yanı sıra enerjisizliğe, göz yorgunluğuna, nezle ve gribe iyi gelir.

Şakak bölgesini tedavi etmek için ayağındaki noktayı bul. Ayağındaki bir nokta başının şakak bölgesinde (başının şakakları veya yan kısımları) oluşan ağrıyı tedavi etmeye yardım eder. Bu nokta ayak baş parmağın ile ikinci ayak parmağın arasında, baş parmağının iç kısmında bulunur.

Kafanın sağ tarafında ağrı varsa sol ayağındaki noktayı kullanman gerekir. Aynı şekilde kafanın sol tarafında yoğunlaşan ağrıyı tedavi etmek için de sağ ayağındaki noktayı kullanman gerekir

Ellerindeki ve ayaklarındaki Four Gates noktalarını bul. Ayaktaki Tai Chong noktasını ve eldeki He Gu noktasını kapsayan Four Gates noktaları, baş ağrısının tedavisinde yaygın olarak kullanılırlar.

Tai Chong: Bu nokta ayağın üstünde bulunur. Baş parmağın ile ikinci parmağın arasındaki ağ yapısını yoklayarak bulabilirsiniz. Sonra bu iki parmağın kemiklerini ayağının üstü boyunca takip et. Bu kemiklerin birleştiği noktayı bul. Sonra bir baş parmağı genişliğinde ayak parmaklarına doğru hareket et. Orada bir çöküntü vardır, burası Tai Chang noktasıdır.

He Gu: Bu nokta elinin üstünde bulunur. Baş parmağın ile işaret parmağın arasındaki ağ yapısını bul. Aralarındaki kasların yukarı çıkıntı yapması için baş parmağınla işaret parmağını birbirine bastır. Bu nokta, oluşan kas çıkıntısının üstünde bulunur.**Ayağının üstündeki**

Zu Ling Qi noktasını bul. Ayak serçe parmağın ile yanındaki parmağın kemiklerine dokun. Bu kemikler ayağının üstünde birleşir. Zu Ling Qi noktası bu noktaların birleştiği yerin biraz üstündedir. Burada bir çöküntü vardır.

Yüzüne etki eden migren ağrısını tedavi eden noktayı bul. Ayak baş parmağının üstünde yüzündeki ağrıları geçirebilen bir nokta vardır. Baş parmağın tırnağının kökünden başlayıp parmağın kemikle birleştiği kısma kadar olan bütün üst kısmı, yüzü etkileyen migren ağrısını geçirmek için kullanılan baskı noktasıdır.

LARCH –Larix decidua- Kara çam-Melez çam

*özgüven eksikliği ana temasıdır

*kendine güvenin yoksunluğundan dolayı yenilgiyi bekleme hali

*kendini değersiz hissetme kompleksi

... ile ilgili olan bach çiçeği larch'ı bu nedenlerle migren konulu bültenimizde ele aldım.

Ecz. Şenay Şentürk, İstanbul

Bach çiçeği kürü Larch'a dönecek olursak; kendine güvenin olmadığı bir ruh hali ile ilgilidir. Negatif durum genellikle çocukluktan veya hatta doğumdan önce, ebeveyninin olumsuz tutumundan kaynaklanabilir. Bu çocuk bu inanç ile büyür ve bir kısır döngü gibi başarısızlık başarısızlığı çeker.

Bu kişi yeteneklerinden şüphe duymaz, "başaramayacağımı" varsayar ve çoğunlukla deneme zahmetine bile girmez. Sonuç olarak, yeni deneyimler yoluyla öğrenmeyi, büyümeyi ve değişmeyi başaramaz. Kişilik fakirleşir ve yaşam; cesaretsizlik, bilinçsiz bir melankolik duygu ile sürer.

Negatif larch durumu her zaman çocukluktan kaynaklanan kronik bir durum değildir. Bireyler geçici olarak bu duruma güvenlerini sarsan bir aksilikle de sahip olabilir.

Bach Çiçek Özü Larch başarı ve başarısızlık düşüncelerinden bağımsız olarak ilerlememize yardımcı olur. Risk almaya ve işlerle ilgilenmeye daha hazırlıklı olarak, yaşamdan daha fazla yararlanırız. Kendi başına girişimden korkanlarda, her zaman anne veya baba veya daha büyük bir kardeşin "önce gitmesini" isteyen çocuklarda, başarısızlıklarını unutmak" için içen alkoliklerin tedavisinde ve sorunun yeniden ortaya çıkma inancından ve beklentisinden kaynaklanan problemlerde de kullanılabilir.



Dr Bach'ın açıklaması

Kendilerini etraflarındakiler kadar iyi veya yetenekli görmeyen, başarısızlık bekleyen, asla başarıya ulaşamayacaklarını hisseden ve bu nedenle başarılı olmak için yeterince girişimde bulunmayan veya risk almayanlar içindir.

.- Oniki Şifacı ve Diğer Çözümler



MİGRENİ

stres,
uykusuzluk,
açlık,
endişe,
hormonal değişiklikler
tetikler ;

- ✚ İzmir kekiği
- ✚ Biberiye
- ✚ Fesleğen
- ✚ Nane
- ✚ Lavanta
- ✚ Frankincense

Uzm.Ecz.Sinem US,
Bursa



MİGREN VE AROMATERAPİ

LAVANTA:

Lavandula angustifolia

- ✚ Emosyonel /enerji boyutunda
- ✚ Sakinleştirir
- ✚ Bedende dengeyi sağlar
- ✚ Anksiyeteyi ve korkuyu hafifletir
- ✚ Panik atak kontrol altına almada etkilidir.

Lavanta içeriğindeki linalol etken maddesi analjezik etkiyi artırmaktadır.

Araştırmalar topikal uygulama kadar inhalasyon yoluyla da analjezik etkinin etkili olduğunu söylemektedir (KİM et. Al 2007).

NANE : Mentha piperita

- ✚ Emosyonel / enerji boyutu
- ✚ Enerjiyi temizler
- ✚ Yorgunluğa karşı zihni arındırır
- ✚ Tazelik ,uyanıklık katar zihine
- ✚ Yeni fikirleri destekler Yaratıcılığı artırır
- ✚ Kendine güveni destekler

Mentol topikal analjezik olarak bilinmektedir.

Migreni hafifletmekte kullanılır (Gobel et.al1994)

Postherpetik nevraljide(Davies et.al.2002) etkilidir.

Mentol serinletici cilt üzerinde yakıcı etkisi az miktarda bile hissedilir.

Kan dolaşımı artırarak sirkülasyonu hızlandırır. İyon kanallarını aktive ederek İyileşmeyi tetikler .Yüksek konsantrasyonu yakıcı, yanıcı,hatta acı verici olabilir çünkü yüksek konsantrasyon iyon kanallarını bloke eder (Guimaraes et al 2013)

Migren için karışım

- 2 damla nane
- 2 damla lavanta
- 2 damla frankincense

Avucunuza damlattığınız 1-2 damla yukarıdaki yağ karışımını önce koklayın sonra şakaklarınıza, boynunuzun arka kısmına, avuç içinize özellikle baş parmak ile arasına ve burun kenarlarınıza sürerek uygulayabilirsiniz.





MİGREN VE PROBİYOTİK KULLANIMI

Uzm. Ecz. Gamze Türkoğlu, Ankara

Migren, yüzyıllardır hekimleri ve bilim adamlarını büyüleyen karmaşık nörobiyolojiye sahip, küresel nüfusun yaklaşık % 15'ini etkileyen baş ağrısı ile karakterize yaygın bir kronik nörolojik (Monteith ve ark., 2011) hastalıktır. Migren baş ağrısı ve gastrointestinal (GI) bozukluklar arasındaki ilişkiler incelendiğinde sık sık GI bozukluk yaşayan kişilerin daha yüksek baş ağrıları prevalansının olduğunu göstermiştir. Dahası, infantil kolik, migren baş ağrısının erken yaşamsal bir ifadesi olarak bilinmektedir. Diğer çalışmalar, migren baş ağrısının iltihaplı bağırsak hastalığı ve çölyak hastalığı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu, bununla birlikte özellikle bağırsak bakterilerine ait olan migren baş ağrısının ve GI mikrobiyolojinin spesifik ilişkisinin açık olmadığını ortaya koymaktadır. Muhtemel altta yatan etiolojiler, GI hastalıklara neden olan veya bunlardan kaynaklanan artan bağırsak geçirgenliğine ve enflamatuvar reaksiyonlara bağlanmaktadır (Dai ve ark., 2017) . Migren duyarlılığı; genetik, hormonal ve çevresel faktörlerle ilişkilidir. Birçok farklı nöropeptid, nörotransmitter ve beyin yolu etkilenmiştir. Migrende yer alan sayısız mekanizma ve yollarla bağlantılı olarak, çeşitli multisistemik komorbiditelerin Nörolojik Hastalıklar ve Probiyotik-Prebiyotik Kullanımı 21 (örn., Kardiyovasküler, psikiyatrik ve diğer nörolojik durumlar) migren ile yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Son raporlar, genel popülasyona kıyasla migren hastalarında artan GI bozukluk sıklığını göstermektedir. Helicobacter pilori enfeksiyonu, irritabl barsak sendromu, gastroparezi, hepatobiliyer bozukluklar, çölyak hastalığı ve mikrobiyotada değişiklikler migren oluşumuna bağlanmıştır. Dolaşım sistemine geçen inflamatuvar ve vasoaktif mediatörler ile kronik inflamatuvar yanıt, bağırsak mikrobik durumunun enterik immünolojik ortamda modülasyonu ve otonomik ve enterik sinir sisteminin disfonksiyonu gibi bağırsak-beyin eksenini içeren birçok mekanizma açıklanmıştır (Lemarroy ve ark.2016). Migren, erkeklerde yaşam boyu prevalansı % 13, kadınlarda ise % 33 olan yaygın bir baş ağrısıdır. Migren karmaşık bir nörojenik inflamatuvar bozukluk olarak kabul edilebilir ancak patofizyoloji hala tam olarak anlaşılammıştır (Hemert ve ark., 2014). Migren, genel ABD nüfusunun yaklaşık beşte birini etkileyen birincil baş ağrısı hastalığıdır ve kadınlarda erkeklere göre görülme sıklığı daha fazladır. Özellikle auralı migren yaygın olarak görülmektedir (Kurth ve ark., 2016). Migren, primer baş ağrıları gibi küme ve gerilim baş ağrılarını içeren, hastalarda ağrı ve sakatlığa neden olan yaygın nörolojik bozukluklardır. Migrenin mekanizması çok iyi anlaşılammıştır, ancak mevcut klinik bulgular, beyin ve beyin sapının aktivasyonu nedeniyle migren tetikleyicisi olarak beyin bozukluğuna işaret etmektedir (Mohtashem ve ark., 2010). Bağırsak mikrobiyota ve beyin fonksiyonu arasındaki ilişki ve migren baş ağrısına sahip olan bireylerde probiyotik takviyelerinin etkisi ve bu etkinin altında yatan potansiyel mekanizmalar araştırılmıştır. Probiyotikler, konakçının sağlığı için

yararlı olan mikroorganizmalardır ve başlıca probiyotiklerden olan laktobasil ve bifidobakterileri, bağırsak epitelyal bariyerinin bütünlüğünü arttırmaktadırlar. Bu probiyotiklerin, antibiyotikle ilişkili diyare, nekrotizan enterokolitin önlenmesi ve enflamatuvar bağırsak hastalığı gibi GI bozukluklarda terapötik etkinliği kanıtlamıştır. Bağırsaklarla ilişkili hastalıkların tedavisinde ve önlenmesinde probiyotik takviyelerin altında yatan mekanizmalardan biri, bağırsak bariyeri fonksiyonunun çeşitli mekanizmalarla güçlendirilmesidir. Sağlıklı gönüllülerde yapılan randomize kontrollü bir çalışmanın sonuçları, probiyotiklerin, bağırsak epitel tabakasında sıkı birleşme proteinlerinin ekspresyonunun modülasyonu yoluyla bağırsak epitelyal bariyerini geliştirebileceğini göstermiştir. Probiyotikler artan bağırsak geçirgenliğini onarabildikleri ve bağırsak bariyeri işlevini koruyabildikleri için bu mikroorganizmalar hastalarda artmış bağırsak epitelyal geçirgenliği ile migren baş ağrısını hafifletebilmektedirler (Dai ve ark., 2017). Bir klinik çalışmada, migren ağrısı olan 40 hasta, 3 ay boyunca vitaminler, mineraller, mikrobeyinler, bitkiler ve probiyotikler dahil olmak üzere çeşitli besinler almıştır. 3 aylık etkili tedaviden sonra, migren baş ağrısı olan bu hastaların yaşam kalitesi skorunun 76'ya yükseldiği ve % 60'ı migren baş ağrısı ataklarının neredeyse tamamen azaldığını ve yaşam kalitelerinin arttığı görülmüştür. Migren baş ağrısı gönüllülerinde yapılan bir pilot çalışmada, katılımcılara 12 hafta boyunca günde 2 g multispecies probiyotik ürün verilmiştir. Probiyotik ürünler etkili ve yararlı bakteriyel suşları içermektedirler: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W19 ve Lactococcus lactis W58. Bu, migren baş ağrılı hastaları tedavi etmek için probiyotik ürünleri kullanan ilk çalışmadır. Başlangıçta ve 12 haftalık probiyotik tedaviden sonra katılımcılar migren atağının yoğunluğunu değerlendirmek için 2 baş ağrısı anketi, Migraine Engellilik Değerlendirme Ölçeği (MIDAS) ve Henry Ford Hastanesi Baş Ağrısı Engellilik Envanteri'ni (HDI) tamamlamışlardır. Çalışma, katılımcıların % 67'sinin migren günlerinin sayısında bir azalma olduğunu, bunun % 15'inde artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada, migren günlerinde azalma görülmüştür. Ayrıca, probiyotiklerin en büyük avantajı neredeyse hiç yan etki göstermemiş olmalarıdır. Şimdiye kadar, migren baş ağrısı hastalarının probiyotik ürünlerle tedavi edildiği randomize kontrollü hiçbir klinik çalışma yayınlanmamıştır. Migren baş ağrısına benzer şekilde, depresyon ve anksiyeteyi içeren beyin rahatsızlıklarının artan bağırsak geçirgenliği ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bağırsak mikrobiyomunda bir iyileşme ve inflamasyonun azalması bağırsak ve beyin fonksiyonlarını güçlendirmede olumlu etkilere sahip olabilir. Ayrıca, probiyotiklerin, migren baş ağrısı ataklarının sıklığı ve şiddeti üzerinde yararlı bir etkiye sahip olabileceği sonucuna varılabilmektedir. Migren baş ağrılı hastalarda probiyotiklerin klinik etkinliğini ve güvenliğini değerlendirmek için gelecekte büyük ölçekli randomize plasebo kontrollü çalışmalar yapılması gerekmektedir (Roos ve ark., 2015).



MİGREN ve FİTOTERAPİ

Migraine Treatment as a Cause of Chronic Migraine” in F.C. Rose, ed. Advances in Migraine Reserch and Therapy, New York, Raven Press, 1982). Yani, migren hastalarının yanlarından ayırmadıkları adeta şeker gibi yuttukları ağrı kesicilerin bizzat kendileri ağrıya yol açıyor. Birçok hastada bu ilaçları kestikten bir süre sonra ağrı ataklarının hem şiddetinin hem de sıklığını azaldığını fark ediyorlar. Tabi, migren ağrısının tedavisinde kullanılan ilaçların yan etkileri de ayrı bir problem. Ülser gibi mide sorunları, uyku hali, kilo alma, bulantı, kusma, ağız kuruluğu, anksiyete, depresyon ve böyle şikayetlerle devam eden upuzun bir liste...

Migren, yarım baş ağrısı olarak tanımlanıyor. Sıradan bir baş ağrısı değildir ve insan hayatını oldukça fazla etkiler. Tedavisi mümkündür. Migrenin bazı türleri mevcuttur. Bunlardan biride auralı migrendir."

Ecz. Nurdan Köylü



Gümüş Dügme Otuunun Yan Etkileri Nelerdir?

Hangi Durumlarda Kullanımı Sakıncalıdır?

“Gümüşdügme (*Tanacetum parthenium*) (Sinonimi: *Chrysanthemum parthenium* (L.) Bernh.) *Asteraceae* familyasından ülkemizde 23 endemik olmak üzere 69 takson ile temsil edilen *Tanacetum* (Pireotları) cinsinin bir üyesidir. Doğal olarak Avrupa, Asya'nın kuzey kısımları ve Kuzey Amerika'da yetişir. Ülkemizde daha çok kuzey kıyı bölgelerimizde bulunmakla birlikte, birçok bölgemizde doğal olarak yetişmektedir. Çiçeklenme dönemi bitkinin yetiştiği yere de bağlı olarak, Haziran sonundan Ekim'e kadardır. Meyve aken tipi olup, oldukça küçüktür; bin tane ağırlığı 0,2 gram kadardır. Bitkinin tüm kısımları kendine has keskin kokuludur. Bitkinin İngilizce ismi fewerfew ateş düşürücü özelliğine, Almanca ismi Mutterkraut ise bizim kocakarı ilacı tabirimize benzer olarak “anaların bitkisi” anlamında çok sık kullanılmasına işaret etmektedir. Bu isim, bu bitkiye has olmakla birlikte, anaların el altında hazır bulundurdukları diğer bazı bitkiler için de kullanılmaktadır.

Gümüşdügme ana bileşeni %0,5-2 oranındaki seskiterpen laktonlar, uçucu yağ (%0,5) flavonoidlerdir. Seskiterpen laktonların yüzde 85'i partenolitten ibarettir. Uçucu yağın ana bileşenleri kâfur ve krizantenil asetat; başlıca flavonoidler ise apigenin ve luteolin glikozitleridir.

Gümüşdügme çok eskiden beri tedavide kullanılan bitki olup, kullanılan kısımları toprak üstü kısımları yani herbasıdır. Bitkinin herbası (*Tanacetum parthenii* herba), Avrupa Farmakopesi'nde kayıtlıdır. Farmakope'de ana etken madde partenolit kabul edilmekte ve bunun en az %0,2 olması gerektiği belirtilmektedir. Avusturya'da 2017 yılının tıbbi bitkisi seçilmiştir. Avrupa Tıp Ajansı'nın (EMA) Bitkisel Tıbbi Ürünler Komitesi (HMPC) monografına göre; anti kanserojen, mikrop öldürücü, ağrı kesici, yangıyı önleyici, ateş düşürücü, kas gevşetici, kan pıhtılaşmasını önleyici, kadınlarda adet düzenleyici ve adet söktürücü, migreni tedavi edici ve uçucu yağı mantar ve bakterilere etkili olmaktadır. Yan etkilerinin ise az veya tolere edilebilir olduğu, ancak *Asteraceae* familyası bitkilerine alerjisi olanlara bu bitkinin de alerjik olabileceği vurgulanmıştır. Avrupa'da halk tıbbında migrene karşı, bir taze yaprağın ekmeğine konularak yenilmesinin ağız yaralarına sebep olduğu, bunun yerine kapsül preparatlarının kullanılmasının uygun olacağı belirtilmiştir. Papatyaya benzeyen bu bitki migren tedavisinde sıklıkla kullanılır. Hatta migreni gözle görülür biçimde azaltan bu bitkinin başarısı klinik olarak kanıtlanmıştır. Migren için kullanmak istediğinizde **10 grama yakın** bir miktarını sıcak suda **5-10 dakika** aralığında kaynatarak çay şeklinde de günde birkaç kez kullanabilirsiniz. Burada önemli olan nokta gümüş düğme otunu muhakkak **en az 1 ay** süreli ile düzenli kullanmanızdır.

Hamile kadınların kullanması kesinlikle uygun değildir. Çünkü rahim kasılmalarına yol açacağı için düşük yapma olasılığını artırır. Papatya familyasına alerjisi olanların kullanması **kesinlikle önerilmez.** Ağız ve çevresinde yara bulunan kişilerin **yaralarının iyileşme** süreci boyunca kullanmaması tavsiye edilir.

SCHÜSSLER MİNERALLERİNİN BAŞ AĞRISI VE MİGRENDE KULLANIMI

Uzm.Ecz. Fatma Bilgili Henden, BURSA

Baş ağrısında Schüssler Tuzları genelde ağrının türüne göre kullanılmaktadır:



1. Gerginlik tipi baş ağrılarında Nr. 2 Calcium phosphoricum kullanılır. Burada aynı zamanda uzuvlarda uyuşukluk ve karıncalanma da eşlik edebilir.
2. Aşırı yorgunluk ve bitkinlik ve zihinsel yorgunluk kaynaklı baş ağrılarında Nr. 5 Kalium phosphoricum iyi bir yardımcıdır. Bulantı kusma eşlik edebilir.
3. Künt baş ağrılarında, susuzluk ve tansiyondan kaynaklı olanlarda ise Nr. 8 Natrium chloratum destek olur.
4. Toksin birikimi kaynaklı, akşamdan kalma tipi baş ağrılarında Nr. 10 Natrium sulphuricum kullanılır.
5. Zonklayıcı tipte baş ağrılarında Nr. 3 Ferrum phosphoricum kullanılır.
6. Oksijen azlığından kaynaklı olarak, kapalı alanlarda uzun süre kalınca ortaya çıkan ağrılarda Nr. 6 kullanılır ve aynı zamanda birlikte Nr 10 Natrium sulphuricum kullanılmalıdır.
7. Sefaljilerde en çok kullanılan ise Nr. 7 Magnesium phosphoricum sıcak 7' li olarak kullanımındır. Ensedan yukarı doğru çıkan ve şimşek gibi tarzda olan ağrılarda da Nr. 7 kullanılmaktadır.
8. Sinirsel ve öfke kaynaklı baş ağrılarında Nr. 21 Zincum chloratumda iyi bir destek olmaktadır.
9. Ağırlıklı alın ve şakaklarda oluşan ağrılarda ek olarak Nr. 14 Kalium bromatum kullanımı düşünülebilir.
10. Cereyana hassas kişilerde oluşan baş ağrılarında ise Nr. 11 Silicea ile birlikte Nr. 9 Natrium phosphoricum kullanılır.
11. Hormonel kaynaklı baş ağrısı şikayetlerinde ise Nr. 4 Kalium chloratum kullanılması çok fayda sağlar.
12. **Migrende ise Schüssler tuzu kullanımı** rutin olarak, ağrı tamamen geçip iyileşene kadar uzun bir süre kullanılmalıdır. Burada ise kullanılanlar: Nr. 2 Calcium phosphoricum ve Nr. 7 Magnesium phosphoricum sıcak yedili olarak.