

## **MİGREN DİYETİ**

\* Alkollü içeceklerden kesinlikle uzak durun.

\* Hazır yemek ve sosların büyük kısmında "Glutamate" adlı kimyasal bir madde bulunmaktadır. Burger, pizza, hazır yemek ve çorba, gevrek ve özel sosları satın alırken ambalajını mutlaka okuyun. Eğer bu maddeyi içeriyorsa almaktan vazgeçin. Çünkü "Glutamate", migren ağrılarını azdırır.

\* Uzakdoğu yemeklerinde de "Glutamate" maddesi bulunmaktadır. Bu sebeple bunlardan da uzak durmalısınız.

\* Tatlandırıcı içeren yiyecekler ve içecekler de migren hastaları için zararlıdır.

\* Cola, kahve, sıcak çikolata ve çay da içerdiği kafein nedeniyle çok sık almamanız gereken sıvı gıdalar arasında bulunuyor.

\* Tütsülenmiş mezgit ve sombaliği, sucuk, salam sosis, peynir, çikolata da migreni harekete geçiren besinler arasındadır.

Migren için masaj

Ağrı başladığı zaman; ağrının olduğu taraftaki el, bir çanak sıcak suya sokulur. 10 dakika beklenir. Bu süre içinde, hiçbir şey düşünmemeye gayret edilir. Sonra, sol ile, sağ bilek dıştan içe doğru kavranır. Başparmak ile işaret parmağının birleştiği nokta uyuşuncaya kadar ovulur. Çok etkili bir metottur.

### **Doğal yollarla tedavi**

Migrenin tedavisinde doktorun vereceği ilaçların yanısıra aşağıdaki reçeteler de tedaviye yardımcı olacaktır.

2 su bardağı sıcak suya bir çorba kaşığı papatya ve aynı ölçüde ıhlamur konur. 20 dakika bekledikten sonra günde 4-5 çay bardağı içilir.

3 tane çiğ yumurtanın akı ile kahve kaşığının dörtte biri kadar safran, karıştırılıp iyice çarpılır. Sonra temiz bir beze bulunarak alına konur. Birkaç saat beklenir.

4 bardak suya; 5 tutam aslanpençesi yaprağı konur. 10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülür. Günde 3 kere, birer çorba kaşığı içilir.

4 bardak kaynak suya; 20 gram kediotu kökü konur. 15 dakika bekletildikten sonra süzülür. Günde 3 kere, birer çorba kaşığı içilir.

4 bardak suya; 1 tutam mesilla, 1 tatlı kaşığı nane ve 1 tutam sedefotu konur. Kaynatıldıktan sonra süzülür. Günde 3 kere, birer kahve fincanı içilir.

4 bardak suya; 2 tutam mersin yaprağı konur. Kaynatıldıktan sonra süzülür. Günde 3 kere, birer kahve fincanı içilir.