

Je mi 31 let a už čtyři roky jsem bez migrén, které mne sužovaly od mých patnácti let. Ty neuvěřitelně nepříjemné chvíle plné bolesti, nevolnosti a vzteku na celý svět jsou pryč. To vše díky preparátům Joalis. Dovolte mi proto, abych vám ve stručnosti popsala svůj dlouholetý boj o normální život.

Již v pubertě se u mne začaly objevovat první bolesti hlavy. V tu dobu ještě nikdo nepředpokládal, že by se mohlo jednat o klasické záchvaty migrény. „*Mladá holka, to budou hormony. Anebo málo piješ!*“ slýchala jsem řeči starších a zkušenějších. Postupem času se však četnost a hlavně síla migrén zvyšovala. Někdy to bylo opravdu k nesnesení a nezbyvalo, než se v potemnělém pokoji ukrýt před světlem, před zvuky a před lidmi a s dostatečnou zásobou analgetik prostě počkat, až to přejde. Naučila jsem se ale s migrénou žít. Věděla jsem přesně, jaký musím mít denní režim, co nesmím jíst a pít, abych předešla záchvatu. Stejně však migrény přicházely, většinou naprosto neohlášeně a v těch nejméně vhodných chvílích.

Když jsem nastoupila na univerzitu, migrény jsem měla pravidelně několikrát do měsíce, prakticky každý týden. Někdy mne záchvat vyřadil z běžného života i na dva dny. Sami jistě uznáte, že v takové situaci se příliš úspěšně studovat nedá. Na popud spolužačky jsem navštívila školní lékařku. Měla jsem štěstí, paní doktorka zaujala k mým potížím velice aktivní postoj a okamžitě začala jednat. Absolvovala jsem vyšetření očí, rentgeny páteře, navštívila neurologii a mnoho dalších oddělení specialistů. Ale nikde se nic nenašlo. Nakonec mne přijali do léčení na neurologii a já podstoupila několikaletou léčbu antiepileptiky. Po čtyřech letech nepřetržitého léčení se počet záchvatů ustálil na dvou měsíčně. Dalo by se říct, že to byl úspěch. Příčina však vyřešena nebyla.

V tu dobu jsem se přes známé dozvěděla o metodě řízené a kontrolované detoxikace a rozhodla jsem se ji vyzkoušet. Při první návštěvě u své – dnes již dlouholeté – terapeutky paní Málové mi byly zjištěny toxické zátěže v okruhu jater, sleziny a v nervovém systému. Domluvily jsme se, že první kúra bude zaměřena velice účelně, zkrátka že do té mé migrény pořádně

Pomoc, bolí mě hlava!

„štouchneme“. Po prvních pěti dnech užívání preparátů Joalis jsem dostala jeden z nejsilnějších záchvatů vůbec. Ležela jsem doma v ukrutných bolestech, zvracela jsem, nemohla jsem skoro otevřít oči. Tři dlouhé dny trvalo, než bolest hlavy přešla.

Od té chvíle jsem se však začala cítit stále lépe. Souběžně s ústupem migrén se mi zlepšovaly další obtíže vzniklé po operaci slepého střeva. Z mého organismu odcházelo mnoho nečistot a s nimi i různá ložiska. Kdyby mi někdo před detoxikací řekl, co vše může z organismu vyjít, zcela určitě bych mu nevěřila. Dnes už nepochybuji. Četnost a intenzita záchvatů se postupně zmírňovala. To nejlepší však mělo teprve přijít. Největší průlom nastal po využívání preparátu **Mediator**. Asi po čtrnácti dnech užívání jsem opět dostala silný záchvat, ale odezněl stejně rychle, jako začal. Po osmi měsících intenzivního užívání přípravků záchvaty odezněly úplně. Na diagnostiku a kontrolu stavu jsem docházela vždy po šesti týdnech, tedy po využívání jedné detoxikační kúry.

Celkem jsem vybrala šest detoxikačních kúr sestávajících z těchto preparátů:

1. VelienHelp, LiverDren, Cranium, Antimetal, Deuron
2. ColiDren, RespiDren, Lymfatex, Colon, Chlamydí
3. BiliDren, WL Help, Metabex, Metabol, Nodegen
4. Nodegen, Antivir, GynoDren, Regular, Hypotal
5. EmoDren, Vegeton, NeuroDren, MindDren, Vertebra
6. Mediator, Antichemik, Regular, MindHelp, Mezeg

Kdo se s migrénou nikdy nepotkal takzvaně tváří v tvář, zřejmě mě nepochopí. Ale lidí, které tento problémem sužuje, je neskutečné množství. Někteří trpí záchvaty pravidelně, jiné migréna navštíví třeba jen jedinkrát za život. Ale vsadte se, že pokud se s touto slečnou byt jen jedinkrát utkáte, nikdy na ni nezapomenete. Mrzí mne, že je pořád ještě mezi

lidmi dost těch, kteří detoxikaci nevěří. Mrzí mne to hlavně kvůli nim. I já jsem mohla dál trpět a pomalu se s migrénou sžívat. Ale nechápala jsem, proč bych si měla takto omezovat život. A tak jsem se chytala každé naděje. A jak se říká – naděje umírá poslední. A ta moje díky kapkám Joalis nabrala úplně nový rozměr.

Marika Letková, Praha

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz



Bolí vás hlava?

Pomoc hledejte v přírodě

Bolest hlavy je nenáviděný host, který se se škodolibým úsměvem objeví vždy, když ho nejméně potřebujeme. Uvádí se, že až 25 % světové populace trpí chronickými bolestmi hlavy. A nemáme na mysli pouze migrény, doprovázené nevolnostmi, zvracením a přecitlivělostí na světlo. Bolestmi hlavy trpíme, když jsme napjatí, když máme zablokovanou krční páteř, unavené oči, hlava nás bolívá vinou hormonálních změn, nezdravého životního stylu, nedostatečného pitného režimu... Jsou-li bolesti hlavy vytrvalé, náhlé nebo prudké, je na místě navštívit lékaře. Mnohdy si však za bolest hlavy může člověk sám. A z pohodlnosti jemu vrozené okamžitě sahá po analgetikách. To je ovšem velká chyba. Analgetika sice bolest utlumí, jejich příčin nás však zaručeně nezbaví.

Umění jíst

Vhodně zvolené potraviny dělají s naším organismem divy. Není výjimkou, že spolu se změnou stravovacích návyků přichází také zlepšení zdravotního stavu a zmírnění některých obtíží – bolest hlavy patří k těm nejčastějším. Tak například pravidelná konzumace **česneku** mírně upravuje krevní tlak, prospívá mozkovým tepnám a dokáže také zmírňovat bolesti hlavy. Podobnou službu prokazuje také pravidelná konzumace **ovesných vloček, ořechů a mořských ryb**. Zejména ořechy a mořské ryby je vhodné řadit do jídelníčku co nejčastěji. Obsahují totiž omega-3 mastné kyseliny, které mají pozitivní dopad na cévní systém, zlepšují prokrvení a mohou se tedy stát užitečným pomocníkem v boji s migrénami i jinými druhy bolestí hlavy.

Umění pít

V zásadě by se dalo říct, že na pitném režimu nic tak složitého není. Vždyť i obyčejná sklenice vody leckdy pomůže zastavit počínající bolesti hlavy vyvolané únavou a dehydratací. Některé nápoje však v sobě ukrývají ještě příjemné bonusy. Například čerstvá **máta pepřná**, přidaná do čaje nebo vody (anebo jen tak rozzvýkaná v ústech), příjemně osvěží, ochladí a podle nejnovějších výzkumů má údajně také zmírňovat bolesti hlavy podobně jako analgetika. **Dobromysl** to s námi myslí skutečně dobře. K tomu, abychom své zkoušené mysli ulevili od bolesti, pomůže pravidelné popíjení čaje z této byliny. Dobromysl nesmí užívat těhotné a kojící ženy – ty si však mohou bez obav dopřát třeba **heřmáněk**. Tato drobná rostlinka je univerzálním přírodním sedativem a analgetikem. K ní můžeme přiřadit ještě **meduňku**, která se hodí nejen do čajů, ale také do osvěžujících nápojů, sirupů, tinktur nebo třeba ovocných koláčů!

Kouzlo vitaminů a minerálů

Mnohé bolesti hlavy a neurozy jsou způsobeny nadměrným stresem. V takovém případě se vyplatí užívání **vitaminů skupiny B**. **Draslík** a **hořčík** zase prokazatelně uvolňují stažené cévy a dokážou tlumit křeče a bolesti. Přírodním zdrojem těchto minerálů jsou banány, špenát, růžičková kapusta nebo luštěniny. Je tu ještě jedna látka, která v bolestech hlavy sehrává dů-

ležitou roli. **Sůl**. Ovšem zatímco všechny výše zmíněné vitaminy a minerály bychom měli přijímat v co největší míře, o soli platí opak. Nadměrná konzumace soli má za následek zvýšení krevního tlaku v lebeční dutině – a opakované, „nevysvětlitelné“ bolesti hlavy jsou na světě. Vyhybejte se potravinám s vysokým obsahem soli, jako jsou polotovary, konzervované pokrmy, uzeniny, chipsy apod. Změnu pocítíte za krátký čas.

Tajemství našich babiček

Tyhle milované a kouzlené bytosti nenosily v kabelce „balíček poslední záchrany“, obsahující analgetikum, antihistaminikum, nějaké to sedativum a spoustu dalších „záchraků“, přesto měly v rukávu schované řešení na každický problém. Byly moudré, silné a spjaté s přírodou. Proto je žádné bolesti hlavy z míry nevyváděly. Zmírňovaly je například potíráním spánků **eukalyptovým olejem** nebo obyčejnou francovkou, na čelo přikládaly hadříky namočené do **jablečného octa** nebo **citronové šťávy**, párkrát za den namočily ruce až po lokty do **studené vody**, **chodily vzpřímeně**, nechyběl jim **zdravý vzduch** ani **dostatek pohybu** a na problémy, jimiž my dnes svou hlavu ustavičně zatěžujeme, ony jednoduše neměly ve shluku všech povinností čas.

Umění žít

Na závěr jsme si ponechali umění ze všech nejneprirozenější, ale – jak se stále častěji ukazuje – také ze všech nejtěžší. Drtivá většina onemocnění se rodí ze stresu, z neschopnosti osvobodit se od zlých myšlenek, ze strachu, z potlačované agrese a nenávisti. Rány, které jsou vidět, se hojí daleko snáze a nezanedávají tolik strašlivých následků jako všechny ty otěže, které nosíme hluboko uvnitř sebe. Najít si každý den čas na uvolnění, sejmout ze sebe křivdy celého světa, dokázat vřele a upřímně oplatit úsměv, to jsou maličkosti, které si ce stojí nemalé úsilí, ale pokud si je osvojíme, budou nás den co den chránit před všemi problémy, jež před námi vyvstanou. Chce to pouze mít pevnou vůli a vytrvat. Jak řekl slavný athénský dramatik a politik Sofoklés: „*Pamatuj, že i ta nejtěžší hodina ve tvém životě má jen šedesát minut*“.

Text: Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz