

Migrénovník: Bylinka, která vám pomůže od bolesti hlavy i migrény



zdroj: Miloslava Valinová

[Zuzana Košařová](#)

24. 11. 2018 | 08:50

[ZDRAVÁ STRAVA](#)

Pokud doma rádi pěstujete rostliny a zároveň se zajímáte o léčivou sílu bylinek, máme pro vás skvělý tip. Jeho **latinský** název je **iboza species** neboli **tetradenia species**, avšak lidově se mu říká migrénovník. Dokáže totiž zatočit s bolestmi hlavy i migrénou.

Léčivý a navíc dekorativní

Vedle jeho neobyčejných schopností léčit a ulevovat od zdravotních potíží navíc působí jako dekorativní rostlina s příjemnou vůní, která připomíná směs máty, růží a kadidla. Některé zdroje ji přirovnávají k vánočním vůním. V létě tato rostlinka pouští klasy růžových květů. Listy jsou tvarované do oblých laloků a podobně jako její dočervena zbarvené stonky jsou pokryty stříbřitými chloupky. Pokud listy promnete mezi prsty, ucítíte jejich silné aroma.

Pěstovat jej zvládne každý

Migrénovník je velmi nenáročnou léčivkou. Můžete ho pěstovat jako pokojovou rostlinu doma v květináči, venku na zahradě či jako přídatnou květinu v okrasných truhlíkách na venkovních parapetech. Dokáže narůst do keříku vysokého až 3 metry, a to vcelku rychle. Za rok vyroste o 80 cm. Není proto problém jej množit a například darovat svým blízkým či přátelům jako květinu pro zdraví. Zaštipováním je snadno tvarovatelný. Pokud byste jej však pěstovali venku, je třeba ho každoročně zazimovat před mrazy. Není sice mrazuvzdorný, zato se dokáže vypořádat i s krátkodobým suchem a mírnou zálivkou, neboť jeho domovinou je Afrika.

A jaké jsou účinky migrénovníku?

V afrických zemích patřil migrénovník už kdysi mezi rostliny využívané v lidovém léčitelství hned na několik zdravotních potíží. Konkrétně národ Zulů tuto léčivku používal při žaludečních problémech, respiračních onemocněních,

při malárii, chřipce, na podporu imunity, ale především na bolesti hlavy. Pro tento účinek si ji oblíbili i lidé u nás, neboť zde mnohým pomohla překonat stavy pobolívání hlavy nebo dokonce migrén.

Jaké jsou možnosti jeho použití?

1. Rozemněte listy mezi prsty, případně je rozdrťte v nádobě, a přivoňte k nim. Inhalace silného aroma slouží jako první pomoc při bolestech hlavy, avšak značně uleví i při respiračních onemocněních. Čím déle jej inhalujete, tím silnější účinky se projeví.
2. Vymačkejte šťávu z listů a potřete si s ní spánky a oblast na zadní straně krku. Látky, které šťáva z listů obsahuje, působí navíc antibakteriálně a antifungicidně.
3. Migrénovník rozhodně můžete zařadit také do vonných směsí *potpourri* a nechat ho tak působit svými příznivými účinky na podporu obranyschopnosti. Výhodou je též již zmíněná příjemná vůně po růžích, kadidlu a mátě.
4. Z rostlinky je také možné vyrobit si domácí mast, kterou můžete nosit například v malém množství u sebe a v případě potřeby si s ní potřít spánky či zadní stranu krku.
5. Tato bylina mimo již zmíněnou bolest hlavy a migrénu údajně pomáhá léčit také respirační onemocnění a chřipku a ulevuje při problémech se zažíváním. Má také antibakteriální a antifungicidní účinky.
6. Při akutní bolesti hlavy stačí rozemnout pár čerstvých lístků a **inhalovat** jejich vůni. Při akutních bolestech hlavy se doporučuje rozemnout pár listů v plátěném kapesníku a inhalovat vůni.
7. Případně si můžete vymačkanou šťávou namasírovat spánky a zadní část krku.
8. Z přebytečných listů si můžete vyzkoušet **vyrobit mast**. Budete potřebovat zhruba **20 větších lístků** a **250 g kokosového oleje** (lze zkombinovat s bambuckým máslem apod.). Kokosový olej nejprve rozpustíte ve vodní lázni a poté do něj nasypete pokrájené lístky migrénovníku. Vše necháme probublávat na mírném ohni 2 hodiny, poté odstavíme z vodní lázně a necháme do druhého dne v chladu odstát. Druhý den mast znovu rozehřejeme ve vodní lázni a přecedíme do čistého kelímku.