



Dr. Sinan Korkmaz
Mizaç Doktoru

Migren

Önerilen **Beslenme** Listesi



Sevgili danışanım, beslenmenin, her ne kadar tam olarak doğru uygulayamasak bile ne kadar önemli olduğunu sen de farkındasındır. Burada beklentim tedavi sürecinde ve bittikten sonra da şikayetlerinin hızlıca geri gelmemesi için bu perhiz listesine uymaya çalışmandır. Bu %10 da olabilir, %90 da olabilir. Kendine çok da haksızlık yapmadan ne kadar uyumlanabilirsen...



Migren nedir?

-Modern tıp dediğimiz batı tıbbına göre migren; nörolojik, sindirim sistemi ve otonom sinir sistemindeki değişiklikler ile beraber meydana gelen aralıklı bir baş ağrısı bozukluğudur.

-Geleneksel tıp dediğimiz doğu tıbbına göre ise migren; karaciğerin metabolizmasının aşırı artması, karaciğerin parankim dediğimiz dokusundaki zayıflık ve safra kesesinin yönettiği kas hattında meydana gelen rüzgâr (elektromanyetik dalgalanmalar) sonucu meydana gelir.

-İbn-i Sina'ya göre ise baş ağrısı veya migren benzeri rahatsızlıklar temelde bedendeki dört hiltın (kan, balgam, sarı safra, kara safra) dengesizliğinden ve buna bağlı olarak mizacın bozulmasından kaynaklanır.



Migren ve Baş Ağrılarına Yönelik Doğrudan Önerilen Gıdalar

Kaynaklarda, özellikle baş ağrısı ve migren tedavisinde faydalı olduğu belirtilen bitki çayları şunlardır:

A. Tüketilmesi Gerekenler (Metabolizmayı Dengeye Çeken ve İç Organları Besleyenler)

Isıyı temizleyen, vücut sıvılarını yenileyen (Yin'i besleyen) ve Karaciğer Yangını aşağı çeken, nötr ve serinletici gıdalar tercih edilmelidir.

Çaylar: Civanperçemi, çuha çiçeği, ısırgan otu, karahindiba, lavanta, papatya, yeşil çay. Bu bitkilerin çaylarını karışık kullanmayınız, hangilerini seviyorsanız onları ayrı ayrı ve biraz da bal katarak tüketebilirsiniz.

Sebzeler: Domates, ıspanak, kereviz, karahindiba, lahanalar

Meyveler: Elma, armut, limon, kivi, dut, narenciye, karpuz

Tahıllar: Buğday, arpa, karabuğday, pirinç

Deniz ürünleri: Kalamar, levrek, zargana, barbun, börülce

Et: Ördek, tavşan, kuzu

Yağlar: Zeytinyağı

Tohum ve çerezler: Çörek otu (günlük içilen çorba üzerine bir tutam atılabilir), çam fıstığı, ayçiçek çekirdeği



B. Kaçınılması Gerekenler

Migren semptomlarını şiddetlendirebilecek termal olarak sıcak ve keskin gıdalardan kaçınılmalıdır:

İçecekler: Alkol (özellikle yüksek alkollü olanlar), kahve, siyah çay, yeşil çay (aşırı tüketim)

Baharatlar: Keskin baharatlar (biber, acı biber, köri, zencefil, sarımsak, tarçın)

Pişirme yöntemleri: Izgara, kavurma, mangalda pişmiş yiyecekler

Diğer: Çok yağlı/yağlı yiyecekler, tuz (aşırı), şeker, beyaz ekmek, mantı, makarna gibi işlenmiş karbonhidratlar

Not: Dehidratasyon belirtileri (kuru cilt, çatlamış dudaklar) varsa, armut, elma, mandalina, domates ve salatalık gibi vücut sıvılarını yenileyen gıdaları özellikle tavsiye ederim.



dr.sinankorkmaz



www.drsinankorkmaz.com