

An aerial photograph of a coastline. The left side shows a sandy beach and a shallow, light-colored lagoon or bay. The right side shows a deep blue sea meeting a clear sky. The text is overlaid in the center.

Mal di testa

cosa fare

In un antico papiro egiziano, venuto alla luce in recenti scavi archeologici, si descrivono le formule magiche che il medico recitava preparando i farmaci contro il mal di testa.

Così in testi assirobabilonesi, risalenti a oltre 1500 anni prima di Cristo, si leggono numerosi incantesimi-esorcismi utilizzati per scacciare il "demone della testa".

Dunque, questo male è conosciuto fin dagli albori dell'umanità ed è noto come abbia perseguitato innumerevoli persone tra cui Giulio Cesare, Kant, Sigmund Freud, Marilyn Monroe , Andreotti ...

Come si presenta l'emicrania? Si conoscono le cause che la fanno scatenare?
E' possibile curarla?

A queste e ad altre domande cercherò di dare delle risposte, certamente non assolute ma che possono servire da guida per chi soffre di questa malattia spesso addirittura perenne.

Le statistiche indicano che il 30% degli italiani soffre più o meno abitualmente di mal di testa e che il costo sociale di questa malattia supera i duemila miliardi di lire l'anno.

Ma le statistiche ci danno ulteriori informazioni.

Infatti sono ben 34 milioni le confezioni di antidolorifici vendute ogni anno e circa 20 milioni di visite mediche annuali che indicano come il mal di testa sia una vera e propria malattia sociale.

Il mal di testa, però, è un disturbo da cui tutti possono guarire.

Vedremo quali sono invece le molteplici terapie per la cefalea, i consigli per evitare gli scatenamenti degli attacchi ed anche le cure appartenenti alle cosiddette medicine naturali.

L'emicrania è presente maggiormente tra le donne.

Unica eccezione è il mal di testa a grappolo, caratteristico invece degli uomini.

Per spiegare questo dato sono stati invocati fattori ormonali, comprovati dal fatto che spesso in gravidanza il mal di testa scompare.

Soprattutto nei dolori al capo concomitanti il periodo ovulatorio e prima delle mestruazioni, l'ipotesi è che gli attacchi siano scatenati da un rialzo di estrogeni insieme con una diminuzione del progesterone.

Un'altra ipotesi, sostenuta dalla medicina psicosomatica, è che in epoca moderna si chiede, più che in altri tempi, soprattutto alla donna di "avere testa", di privilegiare il mondo della ragione e dell'autocontrollo a scapito delle emozioni.

Per gli psicosomatisti non sarebbe un caso infatti l'alta incidenza di emicranie tra le donne manager, tutte tese a un'autoaffermazione di sé in quella parte del mondo del lavoro tipicamente maschile.

I vari tipi di emicrania.

Le sinusiti, le anemie, l'ipertensione arteriosa, le otiti, le affezioni dentarie, le meningiti, il fumo, l'alcol sono le più frequenti cause delle emicranie cosiddette **secondarie**.

Rappresentano il 10% di tutti i mal di testa e sono così chiamate perché è chiara la causa e la conseguente terapia.

Il restante 90% è rappresentato dalle emicranie **primarie** oppure essenziali, cioè quei mal di testa di cui non è possibile stabilire con chiarezza la causa.

L'emicrania essenziale è suddivisa principalmente in 4 tipi individuati per la diversa frequenza di insorgenza e per i vari sintomi che li distinguono uno dall'altro: vediamoli.

Emicrania comune

Questo è il mal di testa più frequente, caratterizzato da momenti di assenza e da periodi anche lunghi di remissione.

Due sono i sintomi principali: il dolore e la nausea.

Il Dolore insorge spesso in una parte della testa e tende a diffondersi via via in tutto il corpo; in molti casi è violento e pulsante mentre in altri è sordo e continuo;

di frequente gli sforzi, i movimenti, la tosse, gli starnuti lo aumentano e l'individuo, quando il male è molto forte, cerca di riposarsi mantenendo la testa in un'unica posizione, premendola con la mano o con il cuscino sovente al buio.

La durata del dolore è molto variabile, può essere di minuti oppure di ore, fino a un'intera giornata.

Una sua variante di inizio oppure una sua concomitanza, è la tensione dei muscoli della nuca e delle spalle.

Emicrania comune

Il secondo sintomo dell'emicrania comune è sempre la presenza della **nausea**.

Questa si manifesta anche solamente con il rifiuto del cibo e se la persona arriva a vomitare non di rado cessa l'attacco.

Vi sono altri sintomi non sempre però presenti, come un aumento della lacrimazione oculare con bruciore, sonnolenza, aumento del muco nasale, sensazioni di capogiro e di instabilità nel cammino, irritabilità alla luce e ad alcuni odori e suoni.

Una non trascurabile compresenza è la modificazione dell'umore: l'individuo all'inizio può essere in uno stato d'ansia, di agitazione, tanto da apparire irascibile e intollerante verso gli altri, e via via l'attacco aumenta di intensità può esserci depressione e apatia.

Si può ben comprendere come questo vario corredo di sintomi può indurre a ingannare sia la persona sia il medico, tanto da arrivare a consultare gli specialisti dei vari organi o apparati, come otorini, oculisti, psichiatri eccetera.

E' necessario precisare a questo punto che l'emicrania comune è un'entità di malattia ben definita e che i sintomi sopra descritti le appartengono in esclusiva.

E' vero anche che, ad esempio, si può riscontrare tra chi soffre d'ansia anche l'emicrania comune e così in chi ha il raffreddore una certa frequenza di mal di testa, ma non è vero che tutti gli emicranici sono ansiosi, hanno una rinite allergica, una congiuntivite, una labirintite e così via.

Ecco dunque quanto è importante un attento studio clinico della persona per fare una giusta diagnosi di "emicrania comune".

La risoluzione di un attacco emicranico può avvenire durante il sonno oppure gradualmente nel tempo o infine, come già detto, con il vomito spesso associato a un aumento delle urine.

Emicrania classica

Da diversi studi statistici l'incidenza di questo tipo di emicrania risulta essere compresa tra l'uno e il due per cento della popolazione.

Quello che definisce l'emicrania classica (o emicrania oftalmica) è la presenza di un caratteristico sintomo premonitore: **l'aura.**

Con questo termine, per molto tempo, ci si è sempre riferiti a dei particolari segnali di un attacco epilettico,

tanto che a molti "emicranici" venivano o vengono effettuati elettroencefalogrammi proprio per escludere la presenza dei fenomeni irritativi dati dall'epilessia.

In realtà l'aura epilettica è diversa dall'aura emicranica, perché in quest'ultima **l'insorgenza dei sintomi è lenta e graduale, non vi è perdita di coscienza e non ci sono segnali contemporanei o successivi di convulsioni.**

Emicrania classica

L'aura nell'emicranico classico si presenta soprattutto come alterazione della vista: come lampi, opacità di una parte del campo visivo, flash scintillanti della durata di pochi minuti.

Altre alterazioni possono essere rumori uditivi, percezioni di odori sgradevoli, formicolii o senso di anestesia agli angoli della bocca o della lingua.

Tuttavia non tutte le persone che presentano emicrania classica patiscono sempre di mal di testa:

vi sono infatti casi in cui la manifestazione della malattia è distinta più dall'aura che dal dolore.

In quest'ultima circostanza le alterazioni percettive possono comunque essere estremamente invalidanti, soprattutto dal punto di vista psicologico, per la loro imprevedibilità e variabilità temporale.

Nevralgia emicranica (cefalea a grappolo)

Una delle più temibili emicranie per l'estrema intensità del dolore o per l'assoluta imprevedibilità è la nevralgia emicranica.

A differenza degli altri tipi di mal di testa, questa nevralgia

si presenta improvvisamente, subito in modo acuto,

dura in genere pochi minuti e nelle 24 ore può insorgere anche 10 e più volte.

E' per questo motivo che viene denominata cefalea a grappolo e, a differenza delle altre, colpisce di più il sesso maschile.

Il dolore non ha preavviso e si localizza da individuo a individuo in ben precisi punti del corpo: una tempia, a lato di un occhio, dentro il naso o in un orecchio, su una guancia.

Nevralgia emicranica (cefalea a grappolo)

Un'altra caratteristica è una particolare **sensibilità all'alcol**, tanto che in alcuni casi questo tipo di emicrania è diagnosticato attraverso una prova chiamata "test all'alcol".

Chi soffre di questa nevralgia **tende a muoversi di continuo premendo una mano sulla parte colpita**;

la persona è spesso prostrata e tra un attacco e l'altro vive una situazione di attesa ansiosa, a volte paradossalmente più insopportabile del dolore.

Eemicrania abituale

Vi sono delle persone che non hanno mai quiete dal dolore perché soffrono di mal di testa praticamente tutti i giorni per lunghi periodi di tempo con scarsi momenti di remissione.

L'emigrania si presenta al mattino in modo sordo, può aumentare o no durante la giornata e accompagnare l'individuo fino al riposo notturno per ripresentarsi nuovamente il mattino seguente.

Tutto questo per settimane, mesi e purtroppo per anni.

Emicrania abituale

Questo tipo di mal di testa, che peraltro può presentare momenti di emicrania comune, e cioè con nausea, è considerato da vari ricercatori come "psicosomatico".

Attualmente vi sono due tendenze di ricerca psicosomatica:

la prima, soprattutto anglosassone

considera alcune malattie "causate" e/o approvate da componenti psichiche legate a tensioni emotive, a stress, a comportamenti psicologici abnormi appresi via via nel tempo;

la seconda europea

considera l'uomo come un insieme indissolubile di corpo e psiche, tanto da affermare che **"non si può parlare di medicina se non si parla di psicosomatica"**.

Eemicrania abituale

Per quanto riguarda la prima tendenza, l'emiecrania abituale sarebbe una modalità di comunicazione corporea della persona di disagi o conflitti interiori, più o meno inconsapevoli, e impossibilità a essere liberamente espressi (scuola psicoanalitica)

oppure una reazione condizionata appresa fin da bambini a stimoli emotivi ambientali da cui si vuole scappare (scuola comportamentista)

A sostegno di quest'ultima ipotesi vi sarebbe il fatto che molti emiecranici abituali hanno una famiglia in cui è presente un genitore o entrambi sofferenti di mal di testa.

Al di là di queste interpretazioni, sta comunque il fatto che nella maggioranza degli emiecranici abituali è riscontrabile un discreto grado di disagi psicologici e di stress a cui va ad aggiungersi la malattia.

Emicrania abituale

Quali sono le cause

A tutt'oggi non sono state ancora identificate con sicurezza le cause del mal di testa.

Vediamo ora nell'ampio panorama della medicina, cioè quella ufficiale e quella cosiddetta integrata, quali sono le principali teorie sulla genesi dell'emicrania.

Medicina Allopatica ufficiale

Due sono le teorie, quella **vasomotoria** e quella **chimica**.

Nella prima si osserva inizialmente un aumento del tono simpatico, cioè quella parte del sistema nervoso responsabile ad esempio della **tachicardia o dell'aumento della pressione arteriosa**, tanto da provocare una costrizione dei vasi arteriosi soprattutto sottocutanei della testa.

Questa sarebbe la fase responsabile dell'**aura**, dell'**agitazione** oppure di uno stato generale simile all'ansia, della **tensione dei muscoli del collo** che può precedere il dolore.

A tutto ciò segue un "esaurimento" del tono simpatico, a tal punto da dare una **dilatazione abnorme degli stessi vasi** provocando così il mal di testa vero e proprio.

A sostegno dell'ipotesi sta la reattività, provata in una buona percentuale dei casi, a farmaci vasocostrittori assunti durante il dolore come l'ergotamina e i beta-bloccanti.

Medicina Allopatrica ufficiale

Nella seconda teoria, quella chimica, i ricercatori hanno riscontrato in numerosi pazienti

un aumento di particolari sostanze appartenenti al sistema nervoso centrale quali l'istamina, attualmente da molti non più considerata, e la serotonina.

Sulla base di questa ipotesi è stato immesso sul mercato farmaceutico un potente farmaco anti-serotonina, il sumatripan, utilizzato in alcuni casi per arrestare gravi dolori alla testa.

In definitiva la medicina ufficiale non dà per ora ancora risposte sicure sulle cause dell'emicrania ma

ha individuato in che modo avviene l'attacco e quali sono le sostanze in gioco nell'organismo.

Medicina psicosomatica

Come già accennato, esiste una Scuola Europea di Medicina Psicosomatica che considera l'individuo come un insieme di mente e corpo non separati ma anzi come facce di una stessa medaglia.

In questa medicina i processi psichici e quelli somatici (corporei) sono studiati come processi equivalenti e le malattie appaiono essere la comunicazione di un disequilibrio della profonda unità psicosomatica individuale.

Poiché è di frequente riscontro in chi soffre di mal testa la difficoltà nel proprio stile di vita di "abbandonarsi", di "lasciarsi andare", di "perdere la testa"...

ecco allora che l'emicrania sembra rivelare simbolicamente una lotta interiore tra il mondo del capo, il mondo della ragione, con il mondo delle emozioni e degli istinti.

Medicina psicosomatica

A sostegno di questa teoria starebbe il fatto che in molte occasioni la maggior parte degli emicranici è **"sul chi vive", pensa molto e non ama la spensieratezza,**

ha uno stile corporeo di movimento e un linguaggio verbale tutto improntato al **controllo di qualsiasi situazione.**

Infatti da studi sulla personalità queste persone **sembrano non amare gli imprevisti e gli incontri inattesi,**

tendono a programmare tutto e spesso **sono pronte a farsi carico di grandi responsabilità** anche a discapito della loro serenità emotiva.

Può essere ereditario

Alcuni dati statistici, da comprovare però con altri studi in corso, affermano che tra i gravi emicranici

il 50% ha entrambi i genitori sofferenti di mal di testa,

il 30% un solo genitore e

il 20% nessun genitore.

Questi rilievi hanno ovviamente stimolato ricerche genetiche per stabilire se ci sia ereditarietà o no del mal di testa.

Ebbene, a tutt'oggi questa ereditarietà non è stata dimostrata e dunque si parla solo di un'incidenza familiare frequente.

Può essere ereditario

Non si può però parlare di predisposizione al mal di testa sulla base della familiarità soprattutto dal punto di vista biologico.

In psicologia invece molti autori hanno affermato che esiste una personalità predisposta all'emicrania che avrebbe i seguenti tratti:

intelligenza superiore alla media,
maggiore sensibilità emotiva,
capacità di autocontrollo,
temperamento energico,
perfezionista,
iper critico ecc...

Colpisce a ogni età

L'emicrania classica, quella con l'aura, tende a insorgere nell'adolescenza o intorno ai 18-20 anni, l'emicrania comune dai 30 ai 50 anni, la nevralgia emicranica in età avanzata, l'emicrania abituale dai 20 anni in avanti.

E' noto il gran problema del mal di testa nei bambini, anche per il fatto di non poter utilizzare facilmente i potenti farmaci in commercio.

In un recente studio si afferma che

in età di scuola elementare più di **un quarto della popolazione** soffre di mal di testa e di questi bambini in età adulta il 60% soffre di emicrania.

Colpisce a ogni età

In molti di questi bambini si riscontrano nella storia clinica passata attacchi di vomito, di acetone o di attacchi biliari ciclici, ma in molti altri, al contrario, nessuna disfunzione organica giustifica il mal di testa.

Ancora una volta la psicologia tenta di dare una spiegazione a quest'ultimo dato e cioè,

da un lato lutti, separazioni, divorzi potrebbero essere eventi favorevoli all'insorgere dell'emicrania,

dall'altro rabbia repressa, tensioni emotive provocate dagli impegni scolastici, incapacità a sopportare le frustrazioni scatenerrebbero gli attacchi.

Medicina manuale chiropratica

Infine l'ultima delle cause scatenanti il mal di testa è la **malocclusione dentale**.

Una scoperta recente della chiropratica è l'importanza di una buona occlusione dentale per la salute delle catene muscolari della colonna vertebrale.

La malocclusione dentale è un difetto, anche di pochi millimetri, del contatto tra i denti dell'arcata superiore e quelli dell'arcata inferiore.

Alcune emicranie gravi si sono risolte scoprendo e correggendo malocclusioni dentali date da mancanza di denti, da protesi malfatte oppure da atteggiamenti masticatori scorretti

Come prevenirlo

Chi soffre di emicrania da tempo sa bene quali sono ad esempio gli alimenti, gli eventi stressanti o climatici, le emozioni che possono scatenare gli attacchi.

Vediamo comunque di dare delle indicazioni generali per poter prevenire il mal di testa anche occasionale.

Alimentazione

Non esiste tra le cause del mal di testa un rapporto diretto tra cibi e dolore.

Tuttavia è consigliabile seguire le seguenti regole, poiché si è visto che in molti casi un riequilibrio alimentare riduce l'incidenza degli attacchi.

Limitare burro fuso, carni grasse, selvaggina, fritti, spezie, specialmente se combinati fra loro, i dadi da brodo; pare che il glutammato di sodio di cui sono ricchi possa scatenare l'attacco di emicrania, in alcune salse di soia è presente questa sostanza, tanto che anni fa si era individuata una sindrome detta del "ristorante cinese", caratterizzata appunto da mal di testa e nausea causati da quel composto aggiunto alla soia per insaporirla.

- **Evitare** l'alcol, soprattutto il vino bianco e i superalcolici.

Alimentazione

- **Limitare o evitare** cioccolato, formaggi stagionati, crauti, fichi, uva passa, insaccati.
- Fare tre pasti al giorno.
- **Evitare** dunque di saltare la colazione al mattino, di mangiare in fretta un panino a pranzo e di abbuffarsi la sera.
- E' stato dimostrato in chi soffre di mal di testa a metà mattina e a metà pomeriggio una diminuzione di zuccheri nel sangue, tanto da riuscire a debellare il dolore soltanto correggendo la qualità e la quantità di colazione e pranzo.
- **Aumentare** nella dieta ortaggi e cereali, importanti per un corretto apporto di sali minerali.

Sport e ginnastica

Gli sport adatti all'emicranico sono quelli che permettono di scaricare le tensioni, come il tennis, il karatè, la corsa, lo squash.

Un tipo di ginnastica molto utile è lo stretching e Massaggio Cinese (tuina)

perché prevede molti esercizi studiati in modo specifico per rilasciare i muscoli soprattutto delle spalle e del collo.

Clima e "stress"

Come abbiamo visto nelle cause del mal di testa in agopuntura, occorre evitare il vento associato al clima freddo, all'umidità, al calore.

In quest'ultimo caso occorre bere molto e rinfrescare il più possibile il corpo;

nei primi due invece prima di uscire di casa bisogna non scordarsi di coprire molto bene il collo e la nuca.

Per quanto riguarda lo stress, un famoso ricercatore austriaco amava dire che "senza lo stress non c'è vita".

Tuttavia è possibile non farsi sommergere da stimoli stressanti

imparando tecniche di rilassamento da effettuare soprattutto quando si avverte che di lì a poco sopraggiungerà il mal di testa.

Andiamo dal medico

Se il mal di testa è occasionale, sono sufficienti i suggerimenti sopraddetti. Quando però la frequenza dell'emicrania è settimanale e sono presenti i disturbi descritti nei quattro tipi di mal di testa, è necessario consultare il medico.

Questi escluderà attraverso esami specifici tutte le cause dell'emicrania secondaria e, una volta stabilito il tipo di mal di testa, affronterà con la persona il problema della terapia a lei più adatta.

Perché il problema?

Perché non è possibile affermare quale tra le terapie descritte, sia della medicina ufficiale che di quella alternativa, è la più efficace.

Tutte quante hanno i loro successi ma anche gli insuccessi, ed è solo attraverso un buon rapporto medico-paziente, basato sul reciproco ascolto e sulla reciproca fiducia senza fanatismi per una terapia o un'altra, senza rinuncia e rassegnazione, che sicuramente si può intraprendere una via efficace di guarigione dal mal di testa.

Tra i farmaci facilmente utilizzabili l'**acido acetilsalicilico** è sicuramente il più efficace, ricordandosi però che deve essere assunto a stomaco pieno e che è assolutamente controindicato in chi soffre di ulcera gastroduodenale oppure di asma.

Anche una tazza di caffè forte, il riposo in una stanza silenziosa e in penombra tante volte aiutano a superare l'improvviso attacco di emicrania.

Nella medicina integrata sono numerosi le tecniche terapeutiche e i rimedi che aiutano a prevenire o a curare il mal di testa.

Vediamone alcuni.

.

La medicina cinese

Vediamo come affronta il mal di testa il medico esperto in medicina cinese.

Poiché la testa è il punto d'incontro di numerosi canali di energia, chiamati meridiani, le cause del mal di testa sono molteplici e dipendenti da disfunzioni energetiche di molti organi.

Secondo i cinesi è possibile raggruppare i vari tipi di cefalea in due classi causali:

il "pieno" ed il "vuoto" di energia.

Per il "pieno", la persona sofferente spesso si muove come per "scaricare" l'eccesso di energia e la pressione esercitata sulle zone dolenti aggrava i sintomi.

Per il "vuoto", l'individuo ammalato spesso è immobile, come a voler trattenere dentro di sé l'energia residua:

in questo caso la pressione, i massaggi sulle zone dolenti danno sollievo.

Vediamo qualche esempio della cefalea da "pieno".

Mal di testa da vento freddo.

Il fattore climatico vento freddo in inverno, ma anche in estate, può penetrare attraverso la nuca nel capo e "riempire" di energia la zona.

I sintomi sono:

localizzazione iniziale del dolore nella parte alta della nuca o sulla fronte con irradiazione successiva a tutto il collo, al vertice della testa, alla zona dorsale tra le scapole, alle spalle.

La persona colpita spesso ha brividi, bruciore agli occhi, aumento della quantità di urina, molte volte bianca, poca sete, lingua ricoperta da una patina bianca.

Mal di testa da eccesso di stomaco e milza.

Umidità, disordine alimentare, situazioni psicologiche caratterizzate da preoccupazioni eccessive accompagnate da continue "rimuginazioni mentali", portano ad un eccesso energetico degli organi stomaco e milza.

I sintomi sono: mal di testa frontale intorno agli occhi, nausea e vomito, bocca amara, eruttazioni, stanchezza con sensazione di corpo pesante.

Mal di testa da eccesso di fegato.

Eccessi di rabbia, collera, soprattutto trattenuta, alimentazione troppo ricca di carni rosse possono causare un aumento dell'energia del fegato, che in genere si esprime con un mal di testa.

I sintomi sono:

dolore localizzato alla sommità del capo molte volte accompagnato, o preceduto, da vertigini, fastidio alla luce, amaro in bocca, irritabilità, agitazione ed ansia, insonnia, contratture muscolari e, se il disequilibrio dura da molto, unghie fragili e capelli secchi.

Vediamo ora esempi di cefalea da "vuoto".

Mal di testa da deficit dei reni.

Un'alimentazione troppo ricca di sale, uno stato psicologico di ansia, paure immotivate o gli spaventi, il freddo intenso, possono tutti diminuire l'energia dei reni.

I sintomi sono: emicrania o cefalea diffusa caratterizzata da dolore sordo e continuo che può essere accompagnato da ronzio alle orecchie, confusione mentale, stanchezza, dolori lombari, sensazione di instabilità nel cammino, freddolosità, urine chiare e lingua spesso pallida.

Cefalea mestruale o premestruale.

Menstruazioni particolarmente abbondanti o ritardi mestruali sono le cause dirette di questo tipo di mal di testa che si localizza soprattutto alla nuca o anche diffusamente, provoca confusione mentale, arti freddi, debolezza alle gambe, gonfiori addominali, diarrea, irritabilità.

La terapia, oltre che con agopuntura, si avvale tante volte dell'uso di erbe cinesi disponibili in Italia,

consigli dietetici,

micromassaggi di punti specifici ai vari tipi di cefalea,

moxaterapia (somministrazioni di calore attraverso "sigari" o "coni" composti dall'erba artemisia) soprattutto in casi di cefalea da "vuoto".

Per quanto riguarda l'alimentazione in questo tipo di mal di testa è consigliabile aumentare nella dieta i cibi che i cinesi considerano agrodolci,

come pane integrale, granoturco, limoni, pompelmi, mirtilli, prugne, fermenti lattici, yogurt, pomodori, spinaci, crauti.

E ancora: nel mal di testa da deficit renale

in questo caso l'alimentazione può essere curativa privilegiando nella dieta cibi di sapore amaro

come alghe cinesi, rape, ruta, scorzonera, tè, verbena, lattuga, asparagi, mandorle, buccia d'arancia o mandarino, fegato di maiale, caffè.

Un aiuto d'urgenza per attenuare e in alcuni casi debellare un attacco di mal di testa ci viene suggerito dal massaggio cinese:

esiste un punto di agopuntura da premere per cinque-dieci minuti, sia a destra che a sinistra, situato nell'incavo della mano tra il pollice e l'indice.

La pressione deve essere costante ed effettuata con la punta del pollice dell'altra mano massaggiando molto lentamente in modo circolare.

fitoterapia

Artiglio del diavolo

da usare nelle cefalee "muscolotensive" cioè quei mal di testa caratterizzati da tensione e dolore al collo.

Partenio

Utile sia nell'attacco acuto sia come prevenzione anche di nausea e vomito concomitanti il mal di testa.

Melissa insieme a tiglio

Erbe per calmare sia il dolore sia la tensione soprattutto in chi soffre di emicrania da stress.

FITOTERAPIA

Tra i farmaci erboristici, la **lavanda** è conosciuta fin dall'antichità come anti-emicrania.

Ai primi segnali occorre assumere dodici gocce di tintura madre di lavanda ogni mezz'ora oppure come tisana serale in prevenzione

L'ultima erba è **l'iperico**, pianta dell'estate, del calore, da usare nelle persone attive piene di energia, che soffrono di mal di testa

soprattutto in quei momenti di arresto delle loro attività (l'emicrania del sabato e della domenica).

Cura omeopatica

- *Pulsatilla*.

E' il rimedio principale per i dolori di testa vicini o concomitanti con le mestruazioni accompagnate da dolori pungenti, pulsanti, migliorati dalla pressione e dall'aria fresca.

Il peggioramento invece è dato da ambienti chiusi e dopo aver mangiato cibi grassi.

Pulsatilla è adatta anche a donne che sono affettuose, un po' timide, che si commuovono facilmente, sensibili e che spesso hanno ritenzione idrica alle gambe (caviglie gonfie).

- *Aconitum*.

E' il rimedio per i mal di testa improvvisi, violenti, in cui la testa sembra calda e pesante.

La persona può essere molto spaventata dal dolore e ha il viso rosso e congesto se è sdraiata ma diviene stranamente pallido se si alza in piedi.

- *Belladonna*.

Per i dolori "costrittivi" ("come un cerchio che stringe"), pulsanti, a scomparsa rapida che peggiorano con la luce, i movimenti, i rumori: il sofferente spesso sta seduto al buio.

- *Glonoinum*.

Quando c'è la sensazione di avere la testa "come se dovesse scoppiare" questo rimedio è molto utile.

Il dolore sale dal collo, è accompagnato da palpitazioni e migliora con il freddo.

Fra i rimedi omeopatici, sono da consigliare quelli sintomatici utilizzati in granuli (5 per volta ogni due ore da far sciogliere sotto la lingua) a basse diluizioni.

La **belladonna**, ad esempio, cura i mal di testa a comparsa rapida, con dolori pulsanti e fastidio alla luce;

il **gelsemium** invece lenisce le emicranie precedute dall'aura;

l'**iris versicolor** al contrario è adatto ai dolori che insorgono la domenica o nei giorni di riposo e aggravati dalla nausea;

il **kaluim phosphoricum** è utile negli scolari e negli studenti sovraffaticati che presentano mal di testa unito a spossatezza;

infine il **cyclamen europaeum** è il rimedio delle emicranie del periodo ovulatorio o premestruale, che si presentano frequentemente con vertigini.

Cura omeopatica

- *Bryonia*.

Rimedio molto utile nelle cefalee con dolore che va dalla fronte indietro fino alla nuca, anche qui con la sensazione che la "testa scoppi" e aggravato dai movimenti.

Spesso c'è secchezza in bocca, stitichezza e l'individuo è molto irritabile tanto che va in collera per un nonnulla.

- *Sulfur*.

Adatto nei mali di testa periodici (in genere settimanali) in persone impazienti, reattive, nervose, che si alimentano abbondantemente e con cibi ricchi di grassi.

La sensazione più caratteristica è il "bruciore" al vertice del capo e spesso la cefalea è correlata a colite (alternanza a stitichezza - diarrea) e molte volte vi sono anche eruzioni cutanee pruriginose.

I rimedi naturali

Da qualche anno è nata nell'ambito delle cosiddette medicine alternative una nuova figura di medico, il "naturopata" o esperto di "medicina naturale", medico formatosi con svariate tecniche terapeutiche o vere e proprie medicine, quali l'agopuntura, l'omeopatia, la cura con le erbe cioè la fitoterapia, o con i minerali, cioè oligoterapia, la medicina psicosomatica, le metodiche di rilassamento.

Il naturopata, oltre a cercare di individuare quale terapia naturale sia più adatta a curare meglio un mal di testa in una persona, possiede un'innovativa metodica diagnostica e curativa insieme:

il test di Intolleranze Alimentari.

Questo test, non invasivo, rapido e sicuro, fornisce un aiuto prezioso per la cura dell'emicrania, soprattutto per l'individuazione di intolleranze alimentari che possono essere una primaria causa di dolori di testa.

I rimedi naturali

Infatti è ormai fuori di dubbio che le allergie o le intolleranze alimentari siano in numerosi casi causa di cefalea,

tant'è che una volta individuato l'alimento "incriminato" ed eliminatolo dalla dieta (per lungo tempo nelle allergie, per breve tempo nelle intolleranze) il dolore diminuisce d'intensità e di frequenza.

Con il metodo VEGA e EAV si può scoprire quali cibi creano, per un errore del sistema immunitario, tossicità che via via si accumula nell'organismo fino a causare o favorire, con altre cause, l'emicrania.

Da studi clinici sono emersi come più frequenti le seguenti intolleranze in ordine dalla maggiore alla minore:

latte di mucca, frumento, cioccolato, uova, arance, pomodori, carne di maiale, soia, tè, caffè.

Queste sono le regole pratiche per calmarlo

Moderazione a tavola, un po' di sport e un bagno ai piedi fanno scomparire ogni problema.

Varie ricerche hanno stabilito quali sostanze possono essere responsabili o favorire la crisi emicranica.

- *L'alcol*

può scatenare mal di testa soprattutto in chi soffre di cefalea a grappolo. Nelle bevande alcoliche, come il vino rosso, la sostanza pericolosa per gli emicranici è la tiramina, contenuta anche in cavoli e patate.

- Per aumentare il sapore nei cibi si usa il *glutammato monosodico*.

Numerosi emicranici sono risultati intolleranti al glutammato monosodico. L'attacco emicranico in questi casi si scatena dopo alcune ore dall'ingestione della sostanza e diete prive del composto sono state di grande aiuto per ridurre intensità e frequenza del dolore.

- *Bevande e alimenti ghiacciati*.

Mangiando gelati o bevendo bibite molto fredde, soprattutto in quantità e frequenza elevata, si stimolano i nervi sensitivi della zona del palato favorendo così il mal di testa.

Caffeina.

Questa componente del caffè (ma anche di una note bevanda) può far venire il mal di testa in chi ha una intolleranza che, in genere, si associa a cioccolato e tè che contengono teobromina e teofilina.

Sospensione dell'assunzione di sostanze vasopressorie.

Provocano cefalea alcuni farmaci usati per l'asma o per alzare la pressione arteriosa quando sono sospesi, specie dopo un uso frequente.

Anche il caffè se ridotto bruscamente può provocare mal di testa, come se ci fosse una reazione da "crisi d'astinenza".

La riduzione dev'essere graduale

Oltre alle sostanze elencate ci sono altri fattori o abitudini che contribuiscono all'insorgere del mal di testa.

Ecco quali sono:

Aria viziata

Dormire in una stanza chiusa magari senza mai cambiare aria,

passeggiare per le vie strette dei centri storici

essere costretti sul lavoro, in automobile, in ambienti angusti a respirare il fumo di sigarette altrui.

Sforzi fisici

Il mal di testa può colpire chi passa rapidamente dall'inattività, a volte quasi assoluta, a sforzi fisici intensi.

Così si verificano repentini aumenti della pressione arteriosa che unita a polmoni e muscoli poco allenati provocano cefalea.

Vita troppo attiva.

Trascorrere la giornata a ritmi frenetici, senza interruzioni, porta ad accumulare tensione psichica e fisica.

Emozioni.

La rabbia e la collera trattenute e non "scaricate" non solo dal punto di vista comportamentale ma anche fisico (per esempio facendo sport) sono non rare cause di emicrania.

Se il mal di testa si presenta nella tarda mattinata, e soprattutto in coloro che sono abituati a fare colazione solo con un caffè,

può essere causato da una *diminuzione di zuccheri nel sangue*.

Vale la pena allora di bere una bevanda con zucchero integrale o centrifuga.

suggerimenti e pratiche indicazioni terapeutiche che ci vengono offerti dalle medicine naturali.

Cataplasma di argilla

E' un'applicazione decongestionante e rilassante la muscolatura delle fasce posteriori del collo, la cui tensione spesso causa cefalea.

S'impasta dell'argilla verde con acqua fredda e si ricava un fango spalmabile, non troppo liquido, ma della consistenza di un budino.

Si stende l'argilla su un pezzo di tela, si applica poi il panno sulla nuca curando che l'argilla sia a contatto diretto con la pelle per un tempo che va dalla mezz'ora alle due ore.

Bagno ai piedi

Durante l'attacco di mal di testa, soprattutto quando si ha la sensazione di testa calda, si immergono i piedi in una bacinella di acqua fredda per un po' (da pochi secondi a uno - due minuti).

Si avrà un effetto decongestionante e cerebrale che sarà maggiore se si bagneranno non solo i piedi ma anche le gambe dal ginocchio in giù.