

Quel cerchio alla testa

Stefania Piloni

Medico omeopata specialista in ginecologia, docente Medicina Complementare Università di Milano
Direttore sanitario LifeGate Medicina Olistica

Siete vittime della cefalea? Da stress, da viaggio, con ansia da prestazione, da vizi e vino, da ciclo mestruale o da week end: liberarsi dalla schiavitù degli analgesici è possibile grazie alla medicina naturale. Omeopatia e Fitoterapia sono grandi alleate.

Omeopatia

Belladonna. Classico dolore da emicrania che affligge metà del capo. La persona preferisce stare al buio, in assenza di rumori e di luce, ha un viso sofferente e arrossato, sente la cute in viso calda. Preferisce il riposo e cerca di evitare di muovere la testa, di chinarsi, di fare le scale o bruschi movimenti di postura. Tipica di Belladonna è la pulsazione avvertita alla fronte e alle tempie, oltre che un esordio rapido e violento.

Nux Vomica. Cefalea da eccessi. Eccesso alimentare: una cena troppo pesante o l'abuso di alcool che si paga al giorno dopo. Me anche eccessi umorali come collera e tensione accumulata che poi sfociano in cefalea. Di solito dura un giorno, da mattina a sera, e poi scompare.

Rhododendron. Adatto alle cefalee che "sentono il tempo", un grande classico per chi è capace di capire in base al proprio disturbo che il tempo cambierà. Le persone che necessitano di questo rimedio sentono lo sbalzo termico, l'eccessiva umidità, la preparazione atmosferica del temporale o della pioggia, e di conseguenza reagiscono con vasodilatazione-vasocostrizione e dunque cefalea.

Gelsemium. Ottimo per tutte le cefalee che si presentano prima di eventi attesi e importanti, ad esempio prima di un esame, di una relazione da esporre in pubblico, prima di un appuntamento di lavoro o del matrimonio. In questo caso è meglio prendere il rimedio qualche giorno in anticipo rispetto all'evento, anche 3-4 giorni prima.

Iris Versicolor. Questo fiore è in grado di contrastare la cefalea da week end, tipica di chi lavora tanto fino al venerdì, beve molti caffè in settimana e si alza presto al mattino. Poi purtroppo, appena arriva il sabato, scende la tensione, si indugia al mattino nel letto, e ci si alza con un grande cerchio alla testa. Questa cefalea è spesso preceduta da piccole alterazioni della visione

"Liberarsi dalla schiavitù degli analgesici è possibile grazie alla



foto: ICP

(zig-zag). In questo caso meglio conservare orari e caffè mattutino e iniziare Iris fin dal giovedì.

Cyclamen. Altro piccolo fiore utilissimo per la cefalea da mestruazione. Molte donne sono afflitte da una terribile cefalea che si presenta ogni mese alla scadenza mestruale, favorita dai fenomeni di vasocongestione propri del ciclo. Funziona anche sulla cefalea da pillola contraccettiva che classicamente si presenta nella settimana di interruzione, specie nella pillola a basse dosi.

Silicea. Ottima per le persone che all'attacco di cefalea gradiscono avvolgere il capo con un panno caldo, con un cappello. Questa cefalea è un classico da *surmenage* intellettuale, ad esempio dovuta a un tempo prolungato passato sui libri per studiare prima di un esame.

Fitoterapia per cefalea

Ginkgo Biloba. Regolatore del tono vascolare, questa pianta millenaria è utilissima per contrastare fenomeni di vasodilatazione-vasocostrizione che sono alla base del meccanismo della cefalea. L'estratto secco standardizzato è un protettore del microcircolo ed

è indicato anche nella cefalea con vertigini. Utilissimo per arricchire la memoria è anche di buon impiego quando studio o lavoro ci impegnano troppo esponendoci a una nuova crisi cefalgica.

Partenio (Tanaceto). I suoi risultati sperimentali sono incredibili e i neurologi se ne sono appassionati. L'azione è preventiva sulla cefalea da crisi vasomotoria. È utilissimo se riusciamo a individuare i primi sintomi e a evitare il peggio. È davvero utile nella cefalea da appuntamento come quella mestruale o da week end, oppure prima di un evento stressante. In questi casi l'assunzione deve iniziare 2-3 giorni prima.

Agopuntura

Questa tecnica antica aumenta la soglia del dolore ed è di provata efficacia contro la cefalea, soprattutto tensiva. Molti studi hanno provato che gli aghi permettono di avere crisi meno intense e più ridotte nel tempo, con intervallo libero di benessere più prolungato. I neurologi si sono appassionati all'applicazione dell'antica terapia cinese e in molti centri per la cefalea sono già sorti i primi ambulatori ospedalieri per l'agopuntura.