

MAL DI TESTA

# Testa o croce

di Lina Suglia

In molti casi, si tratta di una situazione transitoria di disagio, ma per alcuni soggetti il mal di testa assume una frequenza e un'intensità tali, da condizionare pesantemente la qualità della vita di lavoro e relazione. Fin dai tempi dei Sumeri questo disturbo fu descritto come un demone: violento e minaccioso, pronto ad invadere l'organismo devastandone l'equilibrio, ma anche beffardo e capriccioso, capace di assumere molteplici aspetti. In effetti, tutti conoscono la cefalea e ne hanno sofferto almeno in un'occasione, eppure per ogni individuo questo malessere assume caratteristiche differenti. Diversi - e in certi casi stravaganti - sono i fattori che possono di volta in volta scatenare le crisi: si tratti di improvvise variazioni meteorologiche, di intense emozioni, o di particolari alimenti. Cambia da soggetto a soggetto la frequenza degli attacchi: c'è chi ne soffre ad ogni weekend e chi stagionalmente «sente il tempo». Varia la percezione del dolore: ad alcuni «scoppia» la testa, altri la sentono intrappolata in un cerchio, altri ancora imbottita di ovatta. Altrettanto ampio è il corredo di sintomi che possono accompagnare e accrescere la sofferenza: la nausea, i brividi, alterazioni della vista e così via. Gli strumenti della fitoterapia e gli oligoelementi sono utili per affrontare queste variegate situazioni, ma soprattutto offrono l'opportunità di agire su livelli differenziati: da un lato, rendono possibile un approccio sintomatico, che risolve in modo efficace e veloce il disturbo, d'altra parte permettono associazioni mirate, indicate a risolvere le cause più profonde e complesse dei singoli quadri, con il ricorso a piante già note alla tradizione, la cui attività è stata confermata dalla moderna ricerca scientifica.

## Sommario

<b>Mal di Testa: quali e come</b>	
<i>Il Demone del Mal di Testa</i>	2
<i>Ognuno fa di Testa sua</i>	4
<i>Sinergie per la Testa</i>	6
<i>Testa calda</i>	8
<i>A Mente fredda</i>	10
<i>Sangue alla Testa</i>	12
<i>L'Ansia picchia in Testa</i>	14
<i>I giorni NO</i>	16
<i>Per chi ha Naso</i>	19
<i>Tra Capo e Collo</i>	21
<b>Fitness</b>	
<i>Su la Testa</i>	18
<b>Alimentazione</b>	
<i>Fuori di Zucca!</i>	22

FITO•News  
periodico trimestrale sui fitoderivati



FITOMEDICAL

di Marilla Buratti  
Medico Agopuntore, Fitoterapeuta

# Il Demone del *Mal di Testa*

**LA CEFALEA HA DAVVERO**

**MOLTE FACCE:**

**UNA CLASSIFICAZIONE**

**INQUADRA I PRINCIPALI**

**TIPI DI MAL DI TESTA**



Il termine cefalea indica il dolore che colpisce il capo. Secondo alcuni dati statistici, circa il novanta per cento della popolazione ne ha sofferto almeno una volta, per un terzo il problema è ricorrente.

Quest'evento può manifestarsi in circostanze e modi estremamente variegati, cosa che rende difficile inquadrarne tutte le possibili espressioni in una classificazione schematica e al tempo stesso esauriente.

Generalmente si distinguono i quadri patologici dove il mal di testa non è che uno dei vari sintomi di un complesso stato di malessere, da quelli in cui esso può configurare un'entità patologica «isolata» e a sé stante.

Nel primo caso, si parla di «cefalea secondaria», cioè il dolore al capo è l'espressione di un problema organico sottostante. È tale, ad esempio, quello conseguente un trauma, o quello legato alla manifestazione di quadri infiammatori come le sinusiti; una condizione analoga è rappresentata da quello associato a ipertensione arteriosa.

## **Male senza Motivo**

La cefalea «primaria», invece, è caratterizzata dall'essere apparentemente senza causa.

A quest'ambito possono essere ricondotti principalmente tre gruppi di cefalee: quelle dette vasomotorie, le muscolotensive, le miste.

È interessante notare come, per quanto non sia possibile individuare una vera e propria ereditarietà, si riconosce a questi quadri una certa tendenza a presentarsi nell'ambito dello stesso nucleo familiare. Tale osservazione suggerisce l'importanza di affrontare sul piano terapeutico, oltre agli aspetti sintomatici, il «terreno» dell'individuo, cioè la personalità del soggetto e la sua capacità di adattamento, mediata dai sistemi neuroendocrini.

## **Assurdo, ma vero**

Nel processo di innesco delle cefalee vasomotorie, giocano fattori scatenanti in grado di attivare alcuni mediatori infiammatori e dei neurotrasmettitori, che determinano una serie di reazioni circolatorie e cellulari a cascata: in primo luogo, avviene una vasocostrizione sia locale che generale, con aggregazione delle piastrine a livello sistemico.

Dall'aggregato piastrinico si libera serotonina che, passando in circolo, giunge a livello cerebrale; qui essa rafforza la vasocostrizione, inducendo accumulo di cataboliti tossici e acidosi. In risposta a queste alterazioni metaboliche, si

produce una vasodilatazione cerebrale, con liberazione di nuove sostanze che autoalimentano il processo infiammatorio e scatenano il dolore.

Le cefalee vasomotorie presentano spesso aspetti paradossali, qualche volta quasi stravaganti: la testa «scoppia», il dolore è intenso, in alcuni casi preceduto dall'«aura», uno stato prodromico che anticipa gli attacchi, caratterizzato da «strani» disturbi. Nella fase successiva la sofferenza è esacerbata da sintomi come fotofobia, nausea e vomito, brividi, ecc.

Rientra in questo gruppo anche la cefalea «a grappolo», che comporta un dolore acuto e trafittivo, con irritazione degli occhi, abbondante lacrimazione e congestione nasale.

### Rigide, miste e incerte

Le cefalee muscolotensive, invece, sono caratterizzate da un dolore costante, simile ad un «cerchio che stringe il capo». Le accompagna l'irrigidimento della muscolatura di capo, collo e dorso. La contrazione tonica di queste fasce muscolari può far seguito a situazioni di ordine conflittuale, che fanno parte del vissuto del soggetto e favoriscono malposture, ma possono anche essere aggravate da problematiche osteoarticolari, quali ad esempio artriti e artrosi.

Nel caso delle cefalee miste, l'ipotesi è che un'iniziale contrattura dei muscoli di capo e collo inneschi fenomeni vasomotori e flogistici a livello cerebrale, con conseguente comparsa della tipica sintomatologia vasomotoria.

D'incerta classificazione, sono infine le cefalee definite catameniali, cioè quei quadri algici che si manifestano in relazione al ciclo mestruale. A tutt'oggi vengono definite «secondarie», sebbene le cause non siano ancora state accertate; l'ipotesi più accreditata è che, in donne costituzionalmente predisposte, le fluttuazioni ormonali tipiche del ciclo ovarico vengano a far «precipitare» un equilibrio instabile dell'assetto neuroendocrino, con innesco di stimoli dolorosi al capo.

## *Dal tuo Erborista, i Benefici della Natura in pratiche Tavolette.*

*La gamma di preparati in tavolette Fitomedical include numerosi estratti da erbe officinali, scelte tra quelle più utili e innovative, validate dalla ricerca scientifica e dal patrimonio delle medicine tradizionali.*

*Per maggiori informazioni sulla gamma completa dei prodotti EST, chiedi al tuo Erborista di fiducia.*

EST

Estratti  
Secchi in  
Tavolette

di Qualità Garantita





di Lina Suglia  
Erborista, Fitopreparatore

# Ognuno fa di Testa sua

I FATTORI CHE SCATENANO

IL MAL DI TESTA:

MA SONO PROPRIO LORO I

RESPONSABILI ULTIMI?

Gli inglesi li chiamano “triggers”, termine che designa il grilletto delle armi da fuoco: sono i fattori scatenanti, in grado di dare il via ad eventi dolorosi. Nel caso di attacchi di mal di testa, la gamma di queste pericolose leve di comando è estremamente ampia: il soggetto cefalalgico impara a riconoscerle a proprie spese e, quando può, evita ogni distrazione che possa attivarle.

## Rischio in Tavola

Alcuni fattori-rischio si incontrano a tavola: i formaggi stagionati, i salumi, il vino, il cacao, ecc. Si distingue il glutammato monosodico, un esaltatore di sapidità largamente impiegato in cibi pronti, dadi, alimenti in scatola o disidratati e nella salsa di soia, responsabile della “sindrome da ristorante cinese”. L'ipotesi più accreditata è che questi alimenti rappresentino fonti di precursori di sostanze vasoattive che, più che a innescare il dolore cerebrale, andrebbero ad esacerbarlo. Ma esistono anche - e sono in aumento - episodi di intolleranze alimentari soggettive, che comportano sintomi come cefalee o attacchi emicranici, accompagnati da difficoltà respiratorie ed eruzioni cutanee.

## No agli Eccessi

Chi è soggetto a cefalee dovrebbe evitare ogni esagerazione, occasionale o cronica, di farmaci, alcool, tabacco. Mangiare troppo fa male, ma anche il digiuno: provoca un calo di zuccheri nel sangue e un conseguente marcato effetto dilatante sui vasi sanguigni del cranio, che può scatenare un attacco di mal di testa. È meglio evitare di fare le ore piccole, ma anche dormire troppo a lungo; no a sforzi eccessivi o prolungati, siano attività domestiche o sportive. A questi potenziali triggers se ne aggiungono altri meno prevedibili o arginabili; alcuni sono ambientali (es. un rumore fastidioso e insistente, un profumo troppo intenso), altri climatici: ne sono vittime soprattutto i soggetti meteoropatici, fortemente sensibili agli sbalzi della temperatura e alle variazioni ambientali (es: la sindrome da scirocco, vento africano che in alcuni induce cefalee accompagnate da agitazione, palpitazioni, insonnia).

### Sotto-Sotto

Tuttavia, sarebbe davvero riduttivo individuare in questi o altri fattori gli unici «colpevoli» della comparsa del dolore, escludendo la partecipazione corresponsabile di altri aspetti, che non dipendono tanto dalla realtà esterna al soggetto, quanto da caratteristiche sue proprie: sono questi gli elementi da approfondire quando si voglia affrontare il quadro in modo esauriente. Annotare la frequenza, l'intensità, la durata degli attacchi, gli eventi che possono averli favoriti, i sintomi accompagnatori del mal di testa, come pure quelli eventuali che «riemergono» tra una crisi e l'altra, anche se apparentemente disgiunti, sono tutti elementi che, riferiti al Terapeuta, aiutano a ricomporre il profilo del «terreno» del soggetto cefalalgico: ciò rende possibile una correzione profonda, specifica caso per caso, sulle fluttuazioni dell'assetto nervoso endocrino ed immunitario che aumentano la sensibilità agli attacchi.

### Vie Parallele

Quanto all'intervento terapeutico, un rimedio sintomatico allevia un mal di testa quando l'episodio è occasionale e passeggero: ha un ruolo preciso e irrinunciabile, ma non è sufficiente a risolvere le crisi croniche e ricorrenti, né tutela dalle recidive.

Ad esso, nei casi di maggiore complessità, conviene affiancare altri fitoderivati o oligoelementi; assunti con costanza e continuità anche fuori dal momento di crisi, essi favoriscono un progressivo riequilibrio del terreno: l'Erborista può suggerire quali prodotti preferire per «quel» mal di testa e come abbinarli, ma può anche responsabilmente consigliare quando è necessaria la consultazione del Medico curante.

## GIORNATA DI STUDIO

*Domenica 21 novembre a Milano,  
presso l'Hotel Galles, avrà luogo una  
giornata di studio rivolta agli  
Operatori del settore erboristico, dal titolo*  
**“Fitto ed Oligoterapia nel trattamento  
di Emicrania e Cefalea”**

Interverranno come relatori:  
Marilla Buratti, Massimo Rossi, Lina Suglia.

*La partecipazione è gratuita. Per ulteriori informazioni:  
Fitomedical, tel. 02.90781896/02.90781542*

**FILO DIRETTO**

**ORIENTARE NELLA  
SCELTA DEI  
FITODERIVATI**

**ASSOCIARE  
TM, MG,  
OLI ESSENZIALI E  
OLIGOELEMENTI**

**SERVIZIO RISERVATO  
AGLI OPERATORI  
PROFESSIONALI**

*Per avere una consulenza  
qualificata basta  
telefonare al  
n° 02 90781542  
Ogni mercoledì, dalle  
ore 9,30 alle 12,30  
presso la Fitomedical,  
Lina Suglia risponde alle  
vostre domande.  
Oppure in qualunque  
momento potete inviare  
un fax al n° 02 90781996*



**FITOMEDICAL**



Periodico trimestrale sui fitoderivati  
Anno 6 n°3-4 Aut.del Trib.di Milano  
n°398 del 04.06.90

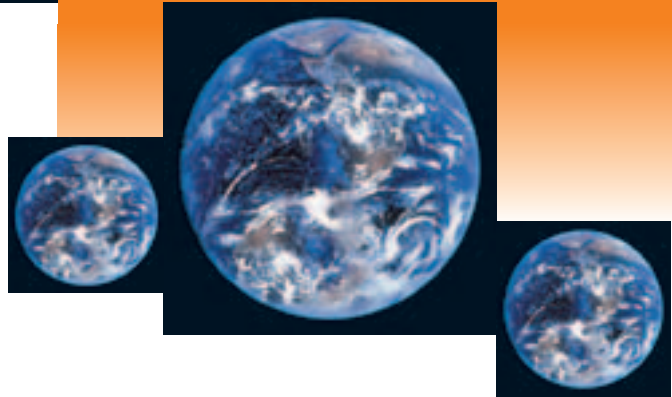
*Direzione, redazione e  
amministrazione:* Fitomedical snc Via N. Parenti 22/24  
20090 Fizzonasco di P. Emanuele (MI)  
*Editrice:* Fitomedical snc  
*Direttore responsabile:* Avv. Francesco Ribera  
*Direttore scientifico:* Dr. Massimo Rossi  
*Redazione:* Lina Suglia  
*Ufficio pubblicità:* Tel. 02 90781896  
*Art direction:* Pierluigi Bruno, Roberta Pedretti  
*Illustrazioni:* Bruna Aprea, Claudia Ferrarini  
*Fotografie:* Andrea Temperini, Fotografi Associati  
*Elaborazione immagini:* Pierluigi Bruno  
*Fotolito:* F.G.V. & C. Cernusco S.N. (MI)  
*Stampa:* Lithotris (MI)

**FITO•News**



di Massimo Rossi  
Biologo, Consulente Aziendale

# SINERGIE per la Testa



Mal di testa, emicrania, cefalea: tante definizioni per descrivere sintomi che rendono sofferenti, tanti fattori inducenti possibili (stress, disturbi circolatori, intolleranze alimentari), tanto bisogno di uscirne presto e non ricadervi.

Le terapie convenzionali a base di antinfiammatori o di farmaci ad alta selettività permettono il più delle volte di controllare i sintomi o anche di prevenire gli attacchi più intensi e inabilitanti. Raramente vengono individuate le vere cause complesse delle manifestazioni cefalalgiche e quindi i possibili rimedi di «fondo».

Vi sono piante che, in diverse tradizioni, sono impiegate per risolvere i vari tipi

di «mal di testa». In quasi tutti i casi, la ricerca scientifica più recente ha evidenziato la presenza di principi attivi con attività farmacologiche strettamente correlate con i molteplici eventi eziologici dei disturbi cefalalgici.

**I MECCANISMI D'AZIONE DI**

**PARTENIO EIS**

**E LE SUE POSSIBILI ASSOCIAZIONI**

**CON RIMEDI COMPLEMENTARI**

**MIRATI CASO PER CASO**

## **Partenio EIS: i Componenti**

L'esempio forse più noto è quello del Partenio (*Tanacetum parthenium*), una pianta il cui uso è rintracciabile con sicurezza già in epoca medievale europea come rimedio per le febbri (il nome inglese è «feverfew»), per i dolori di capo e per i disturbi mestruali. Il legame fra mal di testa e sindrome premestruale è da sottolineare, in quanto è in costante aumento l'incidenza di cefalee ed emicranie che riacutizzano in corrispondenza dell'ultima fase del ciclo.

Ricerche recenti hanno messo in luce la presenza nel Partenio di principi attivi in grado di controllare l'eccessiva liberazione di serotonina (5-HT) che si verifica immediatamente prima e durante l'attacco di emicrania.

Un'altra delle cause scatenanti l'emicrania può essere individuata nella tendenza a crisi vasomotorie incontrollate: i vasi sanguigni cerebrali si restringono violentemente per poi dilatarsi altrettanto violentemente.

Questo fenomeno è simile a ciò che si verifica in alcune fasi dell'ischemia cerebrale. Il Ligustico cinese (*Chuan Xiong - Ligusticum wallichii*) è stato indagato per le proprietà di alcuni suoi principi attivi di contrastare questo tipo di fenomeni.

La sua somministrazione riduce l'aggregabilità delle piastrine del sangue e aumenta la circolazione nei piccoli vasi. Peonia (*Paeonia officinalis*) è spasmolitica e interviene anch'essa sulle comunicazioni fra cellule del sangue e pareti dei vasi. L'insieme di queste e di altre azioni, aventi meccanismi differenti, ma tutti concorrenti all'adeguamento delle



funzioni neurocircolatorie ad una risposta agli stimoli entro la norma, consente di trattare e anche di prevenire la maggior parte di questi disturbi.

### Partenio EIS: le Associazioni

Le sinergie con altri fitoderivati sono particolarmente interessanti e permettono di focalizzare l'intervento sulle peculiari caratteristiche di ogni individuo.

Le cefalee muscolotensive possono richiedere l'associazione di Albizzia EIS se si è in presenza di stati ansiosi e di nervosismo eccessivo, seguita da un intervento di fondo caratterizzato per lo più da Manganese-Cobalto (e da Manganese) con Giuggiolo MG.

Le emicranie vasomotorie sono più complesse, perché a volte intrecciate a squilibri endocrini con caratteri assai variabili. Spesso appaiono in diatesi iperstenica (Manganese) e in soggetti che manifestano un blocco psicogeno antico che potrebbe essere illustrato come: il non aver potuto

reagire in modo esplosivo in un momento cruciale della propria vita, pur avendone sentito il bisogno assoluto.

Nei disturbi a componente vasomotoria vanno ricordati Cisto MG (fenomeni ricorrenti e di antica data con nervosismo tendenzialmente represso o mascherato), Ginkgo MG e, talvolta, quando appaiono evidenti alcune tendenze trombofiliche, Albero di Giuda MG.

Nelle emicranie a grappolo, più o meno correttamente definite "istaminiche", si è di fronte ad un altro tipo di manifestazioni ipersteniche (Manganese). La crisi vasomotoria è intrecciata con fenomeni che tipicamente accompagnano la "febbre da fieno": lacrimazione, rinorrea, arrossamento degli occhi, ecc. In questi casi è possibile pensare all'associazione con Nigella EIS e Magnolia denudata MG nel periodo di manifestazioni più intense e frequenti, con Scutellaria TM e ancora Magnolia denudata MG nella fase di mantenimento.

Nell'emicrania ricorrente che appare in soggetti ipertesi, è proprio l'ipertensione arteriosa a dover essere affrontata primariamente: Prunella EIS associata con il rimedio diatesico (Manganese, Manganese/Cobalto) e con i meristemoderivati più indicati (Olivo, Mirto, Biancospino) può favorire la regolazione pressoria, mentre Partenio EIS permette di controllare il fenomeno emicranico.

Le cefalee e le emicranie a componente endocrina sono complesse e non vanno sottovalutate; è il quadro neuroendocrino che deve essere letto e affrontato. Le recenti scoperte di relazioni strettissime fra neurosteroidi, meccanismi di controllo inibitorio GABAergico e funzioni ritmiche (ciclo mestruale, gravidanza), dimostrano ancora una volta la necessità di intervenire sugli squilibri leggendo l'interesse dell'individuo (ora e nella sua storia) più che sul disturbo immediatamente avvertito come evento da sradicare.



# Testa calda

di Lina Suglia

**COME AFFRONTARE E CONTROLLARE**

**LE CRISI DI EMICRANIA,**

**TRA LE PIÙ INVALIDANTI**

**FORME DI CEFALEA VASOMOTORIA**

Chi ironizza sulle «terribili emicranie» usate come alibi perfetti e vie di fuga da occasioni spiacevoli, non conosce la violenza di questi attacchi, tra i più diffusi disturbi neurologici. Ne soffre prevalentemente la popolazione femminile (5 a 1 su quella maschile), donne nella cui storia clinica si riconosce un'elevata predisposizione familiare. In alcune, le crisi compaiono in occasione del menarca, per poi riproporsi mensilmente al ciclo; per altre, i fattori scatenanti sono ambientali, alimentari, ecc.

## **Aura e Tempesta**

L'attacco, che dura da 2-3 ore a qualche giorno, esordisce lentamente. L'emicrania «classica» è preannunciata da un particolare stato, l'aura, con un corredo di sintomi curiosi: a volte il soggetto ha difficoltà a trovare le parole e avverte un senso di vertigine, con significative modificazioni del tono, dell'umore, del sonno, dell'appetito. Ma soprattutto le alterazioni della vista connotano il quadro prodromico: il campo visivo si restringe «a tunnel», compaiono macchie, luci e colori lampeggianti. Altre alterazioni sensoriali possono indurre l'impressione di punture di spillo, pizzicore alle labbra, intorpidimento e formicolii al viso o al braccio.

## **Le Cose a Metà**

Tali disturbi scompaiono all'arrivo del dolore che, tipicamente pulsante, si localizza alla fronte, alla tempia, o nella zona retro oculare e auricolare: interessa una sola parte del capo (raramente tutte e due), generalmente dal lato precedentemente afflitto dai disturbi visivi o quelli

sensitivi della guancia o dell'arto. Nei casi peggiori l'attacco è talmente violento da inibire ogni attività: tipiche sono l'intolleranza alla luce e l'ipersensibilità a rumori e odori, oltre a nausea, brividi, vertigine, pallore e vomito; il sonno porta spesso un po' di sollievo, anche se capita che il soggetto possa risvegliarsi dal dolore.

## **Esplosioni annunciate**

Per ottenere risultati apprezzabili e mantenerli nel tempo, l'approccio terapeutico si articola su livelli paralleli: da un lato quello sintomatico, che garantisce un immediato sollievo, dall'altro quello di «terreno», mirato cioè al riequilibrio del disordine profondo, di cui il mal di testa è solo l'espressione finale.

Intervengono su questo secondo aspetto gli oligoelementi diatesici, strumenti mirati alla correzione nervosa, endocrina ed immunitaria dell'individuo. In quest'ambito, è spesso prescritto Manganese (Mn), rimedio della diatesi iperstenica: tale tipologia ha come tratto specifico le manifestazioni sintomatiche «esagerate», improvvise e violente, acute e spesso paradossali, che velocemente compaiono, «colpiscono» e poi regrediscono. La diatesi è anche detta «allergica», per la tipica iper-reattività verso stimoli di per sé modesti, nei confronti dei quali il soggetto Mn risponde in modo amplificato: date le caratteristiche precedentemente descritte, si comprende come le crisi emicraniche siano nella maggior parte dei casi inquadrate in questo contesto.

A Mn converrebbe affiancare l'assunzione di Zolfo, per la sua apprezzabile attività di sostegno a livello emuntoriale,



in particolare epatico. Qui, l'esigenza di sostenere il drenaggio segue una chiara logica: riattivando infatti le fisiologiche vie di «depurazione», viene meno per questi soggetti la necessità patologica di compensare una scorretta funzionalità emuntoriale con periodiche «esplosioni» detossicanti. Va precisato che in alcuni casi le cefalee vasomotorie sconfinano tra la diatesi allergica a quella distonica, in cui domina il disordine neurovegetativo e la spasmofilia: si tratta di quadri clinici connotati dalla comparsa di crampi viscerali o muscolari in alternanza alle crisi emicraniche e da un atteggiamento emotivo fortemente ansioso. Di fronte ad essi la sensibilità del Terapeuta valuta se abbinare gli oligoelementi diatesici (es. Mn e Mn-Co a giorni alterni) o se preferire uno all'altro. Non sono inoltre da trascurare le opportunità offerte da Fosforo, Cobalto, Magnesio, per contenere i sintomi soprattutto nella fase iniziale del trattamento. In associazione ai rimedi di derivazione minerale possono essere consigliati derivati meristemati particolarmente mirati: come Cisto MG, che corregge il tono vascolare, ma anche gli aspetti ansiosi che alimentano la distonia di base, o Eucalipto MG, per i quadri in cui le cefalee vasomotorie si associano a significativi squilibri metabolici. Tra le TM, si distingue il fitocomplesso di Pepe d'acqua (*Polygonum hydropiper*), che controlla la vasodilatazione intracranica. Nelle fasi di remissione può essere suggerito l'abbinamento di gemmoderivati scelti tra Rosmarino, come drenante epatico, Fico per la regolazione neurovegetativa, Rosa canina come antinfiammatorio ed antiallergico, Ontano nero per la correzione dello spasmo vascolare.

#### Dolore a Raffica

Un'altra forma di cefalea vasomotoria è quella detta a grappolo, per il fitto gruppo di singoli attacchi, fino a sei al giorno, raggruppati in particolari periodi dell'anno e alternati a periodi di completo benessere. Il dolore è lancinante, inizialmente monolaterale, localizzato attorno a zigomo e occhio. Comporta abbondante lacrimazione e congestione nasale, come nel raffreddore da fieno: la stranezza e il malessere esacerbato di queste crisi richiamano ancora Mn. Ad esso si associano TM come Scutellaria, antinfiammatorio con note antiallergiche, o Eufrasia, antiflogistico oftalmico e rinofaringeo, oltre a gemmoderivati come Magnolia denudata MG, per risolvere l'irritazione di naso e occhi.

### Spirulina e Spirusana PLUS dr. Hau

**le prime sperimentate con grande successo su bambini di Minsk (Bielorussia) nei casi di costante inquinamento ambientale**

**NOVITA'  
ASSOLUTA**



**Contro i predatori di Selenio, fumo, alcool, inquinamento**

**Spirusana Plus ti aiuta e ti protegge**

**Qui trovi il tuo apporto ideale di "Selenio organico"**

Importata e distribuita in Italia da



42047 Rolo (RE) - Tel 0522/658338 - Fax 658275

# A Mente fredda

QUANDO COLPISCONO

UMIDO E FREDDO:

I MAL DI TESTA DA

"CAMBIO DI STAGIONE"

Per alcuni soggetti il cambio di stagione, il clima umido e in particolare il freddo invernale rappresentano fattori favorevoli all'insorgenza o la ricomparsa di fastidiosi disturbi, che spesso comportano il sopraggiungere di un gravoso mal di testa a peggiorare le circostanze. Si tratta prevalentemente di quadri in cui la cefalea è secondaria a infezioni delle vie respiratorie o a problemi osteoarticolari nella zona delle spalle e del collo.

## Naso chiuso

Tra le situazioni maggiormente ricorrenti dominano le cefalee legate a sinusiti, cioè all'infiammazione dei seni paranasali. Queste cavità ossee, presenti nella zona frontale e mascellare del capo, in condizioni di variabilità meteorologica o in presenza di infezioni delle prime vie aeree, possono infiammarsi o infettarsi: l'irritazione flogistica della mucosa di rivestimento dà adito ad un ristagno di mucosità che causa, oltre a rinorrea, lo scatenamento di cefalee il più delle volte frontali, con sensazione di pienezza, blocco e pesantezza. È utile in questi casi la Tintura Madre di Eufrasia (90 gocce al giorno, divise in tre assunzioni), antinfiammatorio specifico delle mucose rinofaringee, di cui favorisce una pronta risposta immunitaria, eventualmente abbinato a Ribes MG o al più mirato Magnolia denudata MG, utile nel trattamento delle sinusiti acute e croniche.

Ad essi può essere associato l'oligoelemento antinfettivo Rame, a posologie variabili: da tre-quattro fiale al giorno in fase acuta, si è soliti decrescere progressivamente ad

una al giorno fino al completo ristabilimento delle condizioni. È comunque consigliabile, soprattutto ai soggetti predisposti a recidive, continuare il trattamento per un mese o due dopo l'episodio infettivo, assumendo il gemmoderivato di Carpino.

## Febbre e Mal di Testa

Anche un banale episodio influenzale può comportare la comparsa di mal di testa, che è solo una delle tante espressioni sintomatiche dello stato intossicatorio indotto dai microrganismi responsabili dell'infezione. Spesso il ricorso ai derivati delle gemme di Ribes (*Ribes nigrum* MG), Ontano (*Alnus glutinosa* MG) e Rosa canina (*Rosa canina* MG) è sufficiente ad alleviare la dinamica del processo infiammatorio in atto: è consigliata l'assunzione di posologie medio-basse (20-30 gocce cad.) dei tre gemmoderivati, alternandoli l'uno all'altro a intervalli di una-due ore. A questi può essere eventualmente abbinato Platycodon EIS, per risolvere efficacemente un interessamento delle vie respiratorie come bronchite, tosse, raffreddore. È utile anche in questo caso Rame, oltre a Bismuto, antinfiammatorio mirato per la gola (faringite, laringite, afonia, ecc.).

Si tenga infine presente che gli individui ciclicamente esposti a sindromi influenzali e/o infezioni respiratorie potrebbero trarre giovamento da uno o più cicli di Manganese-Rame, rimedio oligoterapico indicato a sostenere le difese immunitarie dei soggetti ipostenici: l'Erborista può valutare il profilo diatesico e consigliare in modo opportuno.

### Rigidità Mentali

Il passaggio di stagione impone qualche serio problema anche a quanti "sentono il tempo" nelle ossa: in particolare gli anziani, tra i quali sono molto diffuse le patologie croniche che evolvono attraverso alterne remissioni e riacutizzazioni, come l'artrosi. Quando questa si focalizza a livello delle vertebre cervicali, ricorrenti crisi cefalalgiche possono diventare la manifestazione sintomatica del processo degenerativo in atto.

Ma analoghi problemi si riscontrano a volte anche in soggetti più giovani, in relazione ad un trauma pregresso nella zona cervicale o, più frequentemente, come conseguenza di alterate posture assunte per lo stress, o obbligate da una scorretta postazione di lavoro.

Sommandosi o agendo singolarmente, tali fattori determinano rigidità delle spalle e del collo, contratture muscolari e alterazioni nella statica della colonna vertebrale, favorendo una precoce insorgenza e una rapida evoluzione di alterazioni cervicali, anche in questo caso accompagnate da frequenti mal di testa.

Le crisi possono essere affrontate con antinfiammatori come Artiglio del diavolo in estratto secco in tavolette (EIS) o estratti fluidi, oppure Ribes MG in associazione a Rosa canina MG.

Ai soggetti anziani è opportuno consigliare un trattamento ripetuto ciclicamente nel corso dell'anno con i derivati meristemati di Pino e Rovo, abbinati a rimedi che, oltre ad essere attivi a livello articolare, si dimostrino utili anche per alleviare altri problemi dell'età: Ribes nero TM come drenante epatorenale ed ipotensivo, Spirea per la prevenzione del rischio trombotico, Zenzero per le alterazioni gastrointestinali, ecc.

sostituire con  
pubblicità

**SINOIL**

Naturingross

**115x245**

# Sangue alla Testa

di Lina Suglia

Il dolore delle cefalee secondarie non è altro che uno dei tanti “campanelli d'allarme” con cui l'organismo denuncia una situazione di compromissione presente a monte. Il mal di testa può essere quindi l'espressione finale di quadri clinici molto diversi: tanto per il tipo di funzioni coinvolte, quanto per la complessità e la gravità del disordine, quanto per il rischio ad esso implicito.

## LE CEFALEE

### SECONDARIE A

### DISTURBI

### DIGESTIVI,

### IPERTENSIONE,

### NEURALGIE

Ad esempio, tra i disturbi più frequentemente diffusi ai quali potrebbe essere riconducibile una noiosa cefalea, i più comuni sono quelli digestivi: le alterazioni della funzionalità gastrica, le stasi biliari, la stitichezza, ecc. in soggetti predisposti possono interferire sulla regolazione del circolo cerebrale tramite reazioni nervose vagali.

Più complesso è il quadro della cefalea secondaria ad ipertensione, in cui il dolore, fastidioso e pulsante, si instaura nella zona occipitale del capo; ad esso si affiancano a volte sensazione di vertigine, ronzii o fischi alle orecchie, epistassi (sangue dal naso). Possono anche registrarsi

occasionalmente episodi transitori di offuscamento della vista, ottundimento, confusione e sonnolenza.

Decisamente violenti sono, infine, i dolori del capo da neuralgie facciali, scatenati da processi irritativi lungo il decorso di un nervo sensitivo (es. trigemino), o da mal di denti, ascessi, ecc.: qui l'aiuto della fitoterapia è irrilevante se confrontato agli antalgici convenzionali; tuttavia, Betulla gemme MG e Fico MG potrebbero in alcuni casi ridurre la quantità dei rimedi di sintesi assunti e l'entità dei loro effetti secondari.

## Testa e Pancia

Per quel che concerne le alterazioni digestive, i fitocomplessi proponibili sono molti, ciascuno con un profilo particolare che lo rende indicato in situazioni circoscritte e specifiche.

L'attività di Rosmarino, ad esempio, è tutta incentrata sulle funzioni epato-biliari: è utile per correggere le dispepsie in soggetti ipostenici, che descrivono i propri disturbi lamentandosi di soffrire di «digestione lenta», «bocca cattiva», flatulenza, mal di testa, ecc. Il trattamento potrebbe inizialmente utilizzare la Tintura Madre, sostituendola in una seconda fase con il gemmoderivato.

La nota che contraddistingue il profilo di Angelica TM, invece, è quella delle sue qualità sedative e spasmolitiche, che la rendono una pianta ideale per affrontare (insieme a Fico MG) le situazioni connotate da disordini digestivi e mal di testa alimentati da uno stato di stress cronico. Melissa TM è in parte analoga alla precedente per gli aspetti antispasmodici e calmanti, ma più specifica delle crisi emicraniche accompagnate da nausea e vomito.

Peonia TM è indicata nei quadri di spasmofilia con cefalea, ipersecrezione gastrica (gastriti, ulcere, coliti) e spesso dismenorrea.



La Tintura Madre di Gelso è consigliabile (magari in associazione al gemmoderivato di Noce) a individui dispeptici, sofferenti di cefalea, dilatazione addominale e stitichezza, soggetti a infezioni respiratorie e con tendenze iperglicemiche.

#### **Alta Pressione**

Quando responsabile delle crisi cefalalgiche è l'elevata pressione sanguigna, ricondurne i valori nella norma rappresenta il primo obiettivo. A tale scopo, la scelta del rimedio diatesico generalmente si orienta a Manganese-Cobalto (Mn-Co), cui sono abbinati opportuni fitocomplessi.

Una delle specie più mirate in questi casi è Pervinca: la pianta, vasodilatatrice ed ipotensiva, è attiva tanto a livello coronarico, quanto di microcircolo cerebrale, sede quest'ultima in cui esercita anche un'apprezzabile azione di protezione della parete vasale. Può quindi prestarsi tanto a risolvere cefalee e vertigini legate ai problemi di vascolarizzazione periferica, quanto alla profilassi delle condizioni del circolo cerebrale.

Si utilizza la Tintura Madre, assumendone a digiuno 30-40 gocce tre volte al giorno, diluite in poca acqua: per prevenire effetti collaterali indesiderati, è opportuno attenersi ai dosaggi, come pure alternare ciclicamente la sua assunzione con quella di altri fitocomplessi ad essa complementari.

Nell'ambito della gemmoterapia, converrebbe valutare l'opportunità di utilizzare anche rimedi di nuova concezione, come Mirto (*Myrtus communis* MG) che, regolando il tono della muscolatura liscia vascolare, equilibra di conseguenza la pressione arteriosa.

sostituire con  
pubblicità  
**ALPHAPLANTS**  
Naturingross  
**120x250**

# L'Ansia picchia in Testa

Lo stress deriva spesso da un disagio profondo, che può trovare modo di esprimersi non solo nella sofferenza emotiva, ma anche attraverso la «voce» del dolore somatico, colpendo vari distretti dell'organismo: tra i tanti, anche la testa. Molte volte, quindi, chi è sensibile a questo tipo di cefalee soffre anche di altri disturbi: ad esempio insonnia, irritabilità, ansia e/o depressione, oltre a crampi muscolari o viscerali.

## Sotto Torchio

Si aggiunga che generalmente questi soggetti sostengono uno stile di vita sregolato; in tanti casi si riscontra la tendenza all'abuso di farmaci, sigarette, bevande alcoliche, fattori favorevoli uno stato intossicatorio che aggrava il problema.

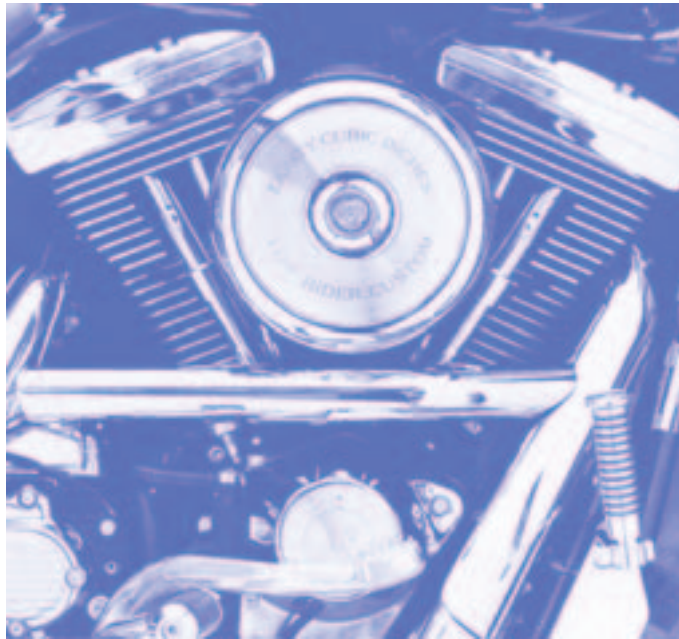
Vivendo con la costante sensazione di essere psichicamente minacciati dal quotidiano, rispondono a questa immaginaria aggressione con un'eccessiva tensione di spalle, collo e testa: una postura scorretta, che inizialmente provoca solamente una leggera dolenzia e tensione al cuoio capelluto. Ma alla fine, il suo prolungato mantenimento fa sì che il portamento esteriore esprima una rigidità del tutto analoga a quella che caratterizza le difficoltose relazioni tra l'individuo e il mondo circostante. A quel punto, la contrazione muscolare induce alterazioni cefalalgiche che provocano un dolore bilaterale diffuso, sordo, in genere non aggravato dal movimento, con la tipica sensazione di cerchio alla testa: è questa la cefalea definita tensiva o muscolotensiva, i cui attacchi possono avere durata variabile da soggetto a soggetto.

## QUANDO I FATTORI EMOTIVI

## E LE ALTERAZIONI DI TONO E UMORE

## INNESCANO LE CRISI CEFALALGICHE

di Lina Suglia



## Nervi tesi

È evidente come sul piano terapeutico un obiettivo irrinunciabile sia il riequilibrio delle reazioni nervose, esasperate dallo stress cronico: gli oligoelementi, in particolare quelli diatesici, e i gemmoderivati possono rappresentare strumenti idonei per tale scopo. Nel primo gruppo, tra i rimedi di derivazione minerale, conviene prendere in considerazione Manganese-Cobalto (Mn-Co). La sua assunzione, in genere protratta per almeno un paio di mesi, è indicata nel trattamento della maggior parte dei casi: modera gli sbalzi di tono ed umore che orientano il soggetto verso tendenze ansiose o ansio-depressive, e al tempo stesso controlla le

reazioni distoniche neurovegetative che potrebbero peggiorarne le condizioni generali limitandone la capacità reattiva.

Fanno eccezione alcuni quadri misti (cefalea muscolotensiva/vasomotoria), spesso riconoscibili per l'esacerbazione con cui si manifestano i sintomi algici: in queste circostanze è consigliato valutare la prescrizione di Manganese in associazione o in alternativa a Mn-Co. L'Erborista può orientare verso la scelta del rimedio diatesico corretto e il suo eventuale abbinamento con uno o più oligoelementi complementari, come Zolfo per favorire il drenaggio emuntoriale, Cobalto per il riequilibrio neurovegetativo, Magnesio e Fosforo per la correzione delle tendenze spasmofiliche, Litio per controllare le oscillazioni di tono ed umore.

### Gemme Rassicuranti

Anche i derivati meristemati offrono un valido aiuto per tenere sotto controllo gli aspetti emotivi che potrebbero condizionare l'insorgenza di una crisi di mal di testa.

D'altra parte, un trattamento che ne preveda l'assunzione costante e continuativa ha il merito di ridurre e progressivamente risolvere anche i tanti variegati sintomi che accompagnano gli attacchi di cefalee e sono riconducibili al medesimo quadro: ad esempio, nel caso del macerato glicerinato ottenuto dalle gemme del Giuggiolo (*Ziziphus jujuba* MG), le sindromi distoniche con crisi d'ansia, difficoltà di concentrazione e memoria, nevralgia, insonnia, ecc.

Tiglio (*Tilia tomentosa* MG) è noto per la sua azione specificatamente ansiolitica ed è apprezzato anche come sedativo e antispasmodico, soprattutto nei quadri in cui lo stress comprometta in modo particolare la funzionalità gastroenterica.

Per inciso, è utile sottolineare che, come dimostrato da decenni di rigorosa sperimentazione clinica, tutti gli strumenti citati offrono il non trascurabile vantaggio di un'estrema maneggevolezza, tale da escludere l'insorgenza di effetti collaterali indesiderati.

### Scegliere nel Mazzo

Quanto alle Tinture Madri che possono contrastare le cefalee e gli altri disturbi psichici e somatici legati allo stress cronico, molte sono le piante ansiolitiche e sedative che potrebbero essere indicate.

L'Erborista è in grado di operare una scelta oculata: considerando la complessità dei bersagli terapeutici su cui è attivo ogni fitocomplesso, può infatti selezionare tra i molti possibili quello mirato alla sindrome del soggetto in questione.

Qualche esempio: Angelica è indicata ai quadri dove il mal di testa si affianca a crampi gastrici, respiratori e uterini; Lavanda quando l'inquietudine esordisce con tachicardia, insonnia e discinesie biliari; Ballota in presenza di tendenze ipertensive e tachicardiche e per le donne prossime alla fase premenopausale; Papavero della California per correggere i disturbi del sonno e gli spasmi viscerali; Nepeta per le tendenze crampiformi a livello gastroenterico e uterino;

Avena qualora note depressive sempre più significative prendano il sopravvento sulle crisi d'ansia.

## **Detergenti bioecologici "Naturali" per la casa**

- ▶ **PIU' efficaci e facili nell'uso** ▶ **PIU' concentrati per un "vero" risparmio**
- ▶ **MENO allergie cutanee** ▶ **NESSUN danno all' Ambiente**



**cielo**



**Natura Amica**

42047 Rolo (RE)  
Tel. 0522 / 658338 Fax 0522 / 658275

*In vendita nelle migliori Erboristerie e Negozi di Prodotti Naturali*

# i Giorni ~~NO~~

**PER MOLTE DONNE IL**

**MAL DI TESTA SI**

**INQUADRA IN UNA**

**SERIE VARIEGATA DI**

**DISTURBI CHE PRECEDE**

**IL CICLO MESTRUALE**

Alcune donne accusano pesanti dolori al capo, spesso di tipo emicranico, la cui periodica comparsa è in stretta relazione con il ciclo mestruale. In certi casi, gli attacchi hanno avuto un esordio di vecchia data, in occasione del menarca (la prima mestruazione), tanto che alla pubertà l'incidenza delle crisi di emicrania è molto più frequente nella popolazione femminile rispetto a quella maschile. Ma anche in età adulta, in particolare nella fascia inclusa tra i 30 e i 40 anni, si stima che almeno il 40% delle donne sia soggetto ad un quadro algico di maggiore complessità, in cui il mal di testa si presenta accompagnato da un ampio corredo di disturbi.

## **PMS, una Sindrome complessa**

Si tratta di un insieme di sintomi, comunemente indicato come «Sindrome Premestruale» (PMS): compare infatti nei giorni che precedono la mestruazione. Include oliguria (scarsa diuresi), gonfiore addominale, tensione mammaria, dolori pelvici e altre algie diffuse, edemi, ecc.; si registra un aumento di peso e possono manifestarsi recidive acneiche o erpetiche; inoltre, spesso sono presenti anche una serie di sensibili alterazioni sul piano «emozionale», come irritabilità, tristezza o tendenza depressiva, ansia, difficoltà di concentrazione, instabilità del tono e dell'umore, alterazioni del comportamento alimentare e della libido.

Questo stato generale di malessere, per il quale si riconosce una predisposizione ereditaria familiare, può essere avvertito da ciascuna donna con maggiore o minore intensità: in particolare, il dolore alla testa può talvolta raggiungere livelli invalidanti, che impongono la rinuncia ad ogni impegno, per rifugiarsi a letto al riparo di un ambiente buio e silenzioso.

## **Ormoni fuori Controllo**

Le cause della sindrome premenstruale non sono a tutt'oggi

*di Maria Luisa Terzaghi,  
Ginecologa CED*

ancora completamente chiarite.

Le supposizioni iniziali prendevano in considerazione la carenza di alcuni fattori nutrizionali, in particolare le vitamine A, E e B ed il magnesio intracellulare.

Più articolata e convincente appare l'ipotesi di tipo endocrino. È noto infatti che i diversi ormoni svolgono un importante ruolo come elementi di comunicazione tra vari organi ed apparati, permettendo lo svolgersi coordinato delle funzioni fisiologiche attraverso una rete interattiva di informazioni. Nello specifico, gli ormoni steroidei, prodotti principalmente dall'ovaio e attivi sulla regolazione degli organi della riproduzione e i loro annessi, intervengono anche su altri circuiti.

I vari disturbi della PMS sarebbero quindi in relazione o ad una carenza di progesterone, o ad un'alterata sensibilità individuale nei confronti di normali livelli di progesterone e estrogeni da parte dei vari distretti interessati, che risponderebbero in modo anomalo alle cicliche fluttuazioni nel sangue di queste sostanze endocrine. Ad esempio, appare oggi certo che alla base dei sintomi affettivi sia individuabile un'anomala interazione tra steroidi ovarici, prolattina e sistema nervoso centrale.

Quanto all'attacco cefalalgico, esso appare in relazione al livello di estrogeni e alla loro interazione con alcuni neurotrasmettitori, ad esempio la serotonina, coinvolti nel disordine vascolare che è alla base della crisi emicranica.

## **Riequilibrio endocrino**

L'approccio terapeutico, pertanto, si propone innanzitutto la correzione degli aspetti neuroendocrini e di eventuali carenze: è evidente che un simile intervento in profondità, indotto attraverso la prescrizione di rimedi mirati e complementari, richiede costanza nell'assunzione e comporta tempi medio-lunghi di trattamento. Ciò non esclude, almeno inizialmente, l'utilizzo



occasionale di formulazioni, come il già suggerito Estratto Integrale Sinergico di Partenio, magari associato a Levisticum EIS, composto specifico della PMS, utili a portare sollievo nell'eventuale ricomparsa del dolore cefalalgico e di altri aspetti sintomatici. Quanto ai rimedi orientati al riequilibrio del terreno, sono scelti tra oligoelementi, derivati meristemati e opportune TM. Secondo l'oligoterapia biocatalitica, che descrive alcune tipologie (diatesi) alle quali corrispondono specifici rimedi, in linea generale gli aspetti neurovegetativi e la compromissione vascolare che connotano le alterazioni della sindrome premenstruale possono essere inquadrati nella diatesi «distonica»: si consiglia quindi la somministrazione del complesso Manganese-Cobalto (Mn-Co, una fiala al giorno con assunzione sublinguale), meglio se associato a giorni alterni con Zinco-Rame (Zn-Cu), il regolatore endocrino da utilizzare nei quadri di disadattamento dell'asse ipofisario-genitale.

### Gemme preziose

Per quanto riguarda la gemmoterapia, Ficus carica MG e Rubus idaeus MG sono i rimedi cardine, spesso utilizzati in coppia per ogni alterazione funzionale del ciclo

mestruale. Il primo, ottenuto dalle gemme del Fico, agisce sull'asse cortico-diencefalico e ipotalamo-ipofisario: è un rimedio strategico nel trattamento di disordini neuro-endocrini; modula le alterazioni nervose, regolarizza i «ritmi biologici» in generale (è il rimedio base delle manifestazioni psicosomatiche con spasmofilia) e controlla anche i feed-back a livello centrale degli ormoni periferici (estrogeni e progesterone). Il secondo, il macerato glicerinato delle gemme di Lampone, esercita un'importante attività di regolazione nel flusso della comunicazione endocrina a livello ipofisario-ovarico. Prendendo in considerazione le Tinture Madri, le piante più indicate nel trattamento della SPM sono quelle a clima progestinico. Per questo, ai gemmoderivati citati si associa spesso la Tintura Madre di Agnocasto (Vitex agnus-castus TM): questa pianta è attiva a livello ipofisario, regolando la produzione di ormoni come FSH, LH (quindi, a valle, di estrogeni e progestinici) e di prolattina. Il fitocomplesso manifesta un'apprezzabile azione sedativa, oltre ad essere utile anche in caso di tensione e dolorabilità mammaria. Le sue indicazioni includono tutti i quadri di iperestrogenia, le mastodinie e i disturbi legati alla sindrome premenstruale; la posologia prevede trenta-quaranta gocce, assunte in poca acqua a digiuno, tre volte al giorno.

### Mirati alla Testa

La PMS, come abbiamo accennato, assume un'estrema variabilità soggettiva, per cui è necessario personalizzare caso per caso l'intervento terapeutico.

Quando la sintomatologia sia costituita soprattutto dal mal di testa (generalmente, come accennato, è l'emigrania -intesa come cefalea vasomotoria- la varietà più frequente nel periodo premenstruale), è possibile valutare la prescrizione di alcuni fitocomplessi in considerazione delle particolari applicazioni emerse dall'esperienza clinica. Alcuni esempi: la Tintura Madre di Melissa officinalis, oltre ad una non trascurabile attività sedativa ed antispasmodica, è utile come antiemetico nei casi di emigrania associata a nausea e vomito. Angelica archangelica TM ha note spasmolitiche che la rendono indicata in presenza di PMS e mal di testa con dismenorrea, insufficienza digestiva, e una buona componente di stress tra i fattori scatenanti il dolore. Paeonia officinalis TM, con effetti analgesici che mitigano la violenza dell'attacco di cefalea o emigrania, è indicata al trattamento di sindromi premenstruali con tachicardie e pesantezza al bacinetto.

Consultorio  
C.e.d.

- Ginecologia
- Ostetricia
- Andrologia
- Psicologia
- Fitoterapia
- Omeopatia
- Educazione Alimentare

Informazioni e consulenze  
su sessualità, contraccezione,  
menopausa, gravidanza,  
diritto di famiglia.

Centro  
Educazione  
Demografica

20123 Milano Via Amedei 13  
(Ang. Corso Italia)  
tel. 02-8057835 02-8690078  
Autorizzato D.P.R. n. 115 del 17-11-81

# Su la Testa!

di Roberta Pedretti  
Personal Fitness Trainer e Insegnante di Aerobica

## IL MAL DI TESTA

### NON DÀ TREGUA?

### DIAMOCI UNA MOSSA:

Quanti sono i fortunati che possono dire di non aver mai sofferto di mal di testa? Secondo le statistiche, pochissimi. Infatti solo il 22% delle donne e il 36% degli uomini non ha sofferto almeno un attacco nel corso di un anno. Il mal di testa quindi risulta essere uno dei disturbi più diffusi.

### ANZI QUATTRO.

Molto spesso alcuni tipi di cefalee o altri disturbi al tratto cervicale sono causati da cattive abitudini o da posture scorrette assunte durante la giornata.

Succede infatti frequentemente che, assorbiti dalle proprie occupazioni, si assumano delle posizioni improprie come per esempio leggere per molte ore tenendo chinata la testa, mantenere la cornetta del telefono tra l'orecchio e la spalla, lavorare al computer con lo schermo non allineato allo sguardo, dormire con il cuscino troppo alto. Il protrarsi di queste e altre cattive abitudini, che spesso passano inosservate, porta ad un irrigidimento della muscolatura delle spalle, del collo e della nuca.

Per sciogliere queste tensioni muscolari possono essere d'aiuto tecniche come lo Yoga, il Training autogeno, il metodo Zilgri o degli esercizi di Stretching per migliorare la mobilità articolare e rilassare l'intera zona muscolare. Vediamo insieme alcuni movimenti di stretching che possono alleviare il dolore o se eseguiti costantemente prevenirne l'insorgenza. Per ottenere il massimo beneficio eseguite gli esercizi sotto la doccia o dopo aver applicato sul collo un panno caldo e umido per aumentare il flusso sanguigno ai muscoli.

Fermatevi subito nel caso il dolore dovesse aumentare o se vi sentiste stanchi. È comunque una sequenza di esercizi molto semplice ma efficace che potete svolgere in qualsiasi momento della giornata, a casa o in ufficio, perché non richiede un abbigliamento particolare né l'utilizzo di attrezzi specifici.

**Per tutti gli esercizi mantenete la schiena dritta, in allungamento verso l'alto.**

**I movimenti possono essere eseguiti sia in posizione eretta che da seduti.**



**1. Flessioni laterali del capo**  
Flettete lateralmente il capo verso la spalla, mantenete la posizione per 10 secondi e ripetete dalla parte opposta. Se siete dotati di una buona mobilità, potete appoggiare la mano destra (se la testa è piegata a destra) sull'orecchio sinistro. Esercitate una leggera pressione verso il basso.



**2. Flessioni frontali**  
Flettete in avanti il capo cercando di avvicinare il mento allo sterno. Mantenete la posizione per 10 secondi e tornate con lo sguardo in avanti. Ripetete 10 volte. Per una maggiore tensione, aiutatevi con entrambe le mani (vedi l'esercizio precedente).



**3. Semicirconduzioni**  
Eseguite lentamente delle semicirconduzioni del capo. Partendo nella direzione di una spalla passate dal centro in avanti e andate verso la spalla opposta. Ripetete nel senso contrario.



**4. Rotazione delle spalle**  
Con le braccia rilassate lungo i fianchi, eseguite 10 rotazioni complete delle spalle in avanti e 10 indietro.

# Per chi ha Naso

LE ESSENZE CONTRO

IL MAL DI TESTA,

ASSUNTE CON MIELE

di Massimo Rossi

**O DILUITE IN OLIO**

**PER MASSAGGI**

Gli oli essenziali (O.E.) agiscono sempre su più piani, quale sia la via di somministrazione: sul sistema nervoso, per il profumo e per qualche molecola particolare, sul sistema vascolare, per le proprietà vasocostrittrici o vasodilatatrici, sul sistema endocrino per attivazione o inibizione diretta o mediata dal sistema nervoso centrale. Ogni essenza ha però le proprie specificità e, nel caso di disturbi quali i mal di testa, ve ne sono diverse che

possono alleviarne significativamente l'entità. Come per tutti i fitoderivati, anche per gli oli essenziali vale il principio della scelta in base ai profili (fitochimico, farmacologico, terapeutico, clinico) che caratterizzano ognuno.

La Lavanda (*Lavandula angustifolia* O.E.) è probabilmente la pianta più conosciuta come rimedio specifico delle spasmofilie e degli stati ansiosi su cui s'innestano facilmente cefalee ed emicranie. La sua essenza, dolce e non irritante, può essere applicata anche pura sulle tempie, sulla fronte e a lato delle vertebre cervicali per ridurre la tensione muscolare e per indurre quello stato di sollievo e leggerezza strettamente legati al profumo.

Meno conosciuto è l'O.E. di Mandarino (*Citrus reticulata* O.E.), prezioso e efficace anche in piccole quantità nelle cefalalgie a componente ansiosa e in generale nei disturbi dolorosi in cui tende ad abbassare la soglia del dolore. Solo due gocce in poco miele, prese qualche volta al giorno, riducono il nervosismo, l'irritabilità, gli spasmi viscerali e il mal di testa che possono presentarsi in alcune forme di sindrome premestruale. Nelle stesse situazioni si può ricorrere a Salvia sclarea O.E., che contribuisce a regolare il sistema endocrino e genitale, agendo anche come spasmolitico e ansiolitico.

## Massaggi rilassanti

Nelle emicranie da stress con ansia, quando esiste un quadro di ipersurrenalismo con ipertensione arteriosa, l'O.E. di Ylang-ylang (*Cananga odorata* O.E.), diluito al 3-5% in olio e massaggiato in zona surrenalica e lungo la linea che corre dallo sterno all'ombelico, ha un benefico effetto rilassante e tonico nel contempo. L'olio essenziale di Maggiorana (*Origanum majorana* O.E.) è un'altra grande risorsa per coloro che si sentono oberati dalle numerose incombenze quotidiane che generano inquietudine, nervosismo e anche angoscia accompagnati da mal di testa serali con insonnia. L'assunzione di 2 gocce di O.E. in poco miele alla sera e il massaggio dei muscoli delle spalle e cervicali, favoriscono la distensione e il sonno, alleviando o eradicando i fenomeni dolorosi muscolotensivi e congestivi.

## Miscele di Profumi

Assai repute sono le essenze di Menta (*Mentha x piperita* O.E.) e Limone (*Citrus limon* O.E.): la prima per l'azione analgesica e stimolante le funzioni circolatorie, la seconda come ottimo digestivo, fluidificante del sangue e antiaggregante piastrinico. I fenomeni di amplificazione parossistica delle comunicazioni fra cellule del sangue e pareti dei vasi sanguigni, che contribuiscono primariamente allo scatenarsi delle crisi emicraniche, vengono riadeguati ad un ambito di fluttuazione fisiologica normale applicando miscele di questi oli con quelli di Maggiorana e/o Basilico (*Ocimum basilicum* O.E.). Nelle cefalee di origine digestiva si possono assumere 2 gocce di essenza di Limone, 1 goccia di Menta e 1 di Coriandolo (*Coriandrum sativum* O.E.) incorporate in poco miele. In quelle di origine tensiva: 1 goccia di Menta, 1 di Mandarino buccia (*Citrus reticulata* O.E.) e 2 di Maggiorana.

Per coloro che si sentono oppressi, affaticati e che hanno mal di testa non appena possono «staccare» dagli impegni, un'ottima miscela per massaggio può essere preparata con: Pompelmo (*Citrus paradisi* O.E.) 10 gocce, Menta 5, Mandarino 5, Maggiorana 5, il tutto diluito in olio vegetale fino ad arrivare a 50 ml. Il massaggio delle fasce laterali della spina dorsale e della zona sottosternale con 2-4 ml. della miscela assicura il recupero del tono, ma anche di un delizioso stato di quiete.

FITOCOSE

# Tra Capo e Collo

*Dott. Pietro Porto  
Direttore Scientifico del  
laboratorio di preparazioni  
fitocosmetiche "Fitocose srl"*

## **RIMEDI CHE APPLICATI LOCALMENTE**

### **RISOLVONO I DOLORI AL CAPO DA TRAUMI,**

### **CONTRATTURE MUSCOLARI E REUMATISMI**

muscoli profondi della nuca e di un numero impressionante di altri muscoli. Tra le cause che possono indurre mal di testa, rivestono una considerevole importanza quelle traumatiche, come un banale torcicollo, una contrattura muscolare di entità più o meno intensa, fino al temibile colpo di frusta.

Per capire quali siano le cause legate ad un dolore di testa, è importante verificare se esso dipenda da problematiche che coinvolgono la colonna cervicale, cioè il tratto incluso tra la base del cranio e la settima vertebra del collo. Qui il midollo spinale è sede di transizione di molte diramazioni nervose: nervo del trigemino, nervo ottico, vestibolare, oltre ai recettori nervosi dei

### **Occhio alla Postura!**

Anche la funzionalità visiva può essere motivo di dolori che si trasmettono al capo. Ad esempio, il prolungato utilizzo di un campo visivo limitato crea sofferenza dei muscoli oculari e di quelli della zona profonda del collo da cui dipende la postura: è il caso di chi trascorre la maggior parte del tempo alla guida di un'automobile, o tante ore davanti al computer o dietro una scrivania ad una postazione di lavoro non correttamente predisposta. Tali cattive abitudini provocano dolori ai muscoli del collo, costretti a contrapporsi alla flessione in avanti della nuca e al peso della testa, disturbi che possono a volte estendersi anche ai muscoli del rachide cervicale, provocando cefalee.

### **Piante in Pomate, Balsami, Unguenti**

Per ripristinare la funzionalità delle strutture della cervicale e alleviare di conseguenza il dolore è possibile ricorrere all'applicazione cutanea di pomate, balsami, unguenti, ecc. che contengono estratti vegetali ad attività antinfiammatoria. Queste sostanze derivano da frutti, radici, fiori, ecc. di piante provenienti da latitudini molto diverse. Si tratta di specie botaniche note già da secoli alle medicine tradizionali locali, che da essi ricavano preparazioni estemporanee utilizzate in impacchi o forme simili come rubefacenti e antidolorifiche nel trattamento di reumatismi e di altre algie. La ricerca moderna le ha «riscoperte», ha identificato le molecole attive da esse sintetizzate e ne ha studiato i meccanismi d'azione.

### **Calore Piccante**

Tra queste la capsicina, presente nel Peperoncino rosso (*Capsicum annum*), inibisce la sintesi di alcuni enzimi infiammatori e blocca selettivamente la percezione del dolore. È utilizzata in crema a concentrazioni comprese tra lo 0,0025 e lo 0,075%. Sfatando un mito popolare, il miglioramento che si ottiene nella sintomatologia dolorosa con l'uso di questi prodotti non è in relazione all'eventuale presenza di bruciore e rossore cutaneo, che invece rappresentano gli effetti collaterali della capsicina. Dalle foglie di *Gaultheria procumbens* e dalla corteccia di *Betula lenta* si estrae un olio essenziale (Wintergreen), costituito quasi interamente da salicilato di metile (98%), che trova un'interessante applicazione in forma di unguento nei dolori muscolari come decontratturante, revulsivo e analgesico cutaneo. Analoga attività manifesta l'essenza di Canfora, ottenuta dal legno di una specie tropicale (*Cinnamomum canphora*), spesso impiegata in balsami e unguenti da frizionare sulla pelle in presenza di algie muscolari e articolari.

### **Dai Prati umidi al Deserto**

I luoghi umidi di tutta Europa sono l'habitat caratteristico di una pianta erbacea perenne, Regina dei prati (*Spirea ulmaria*), le cui sommità fiorite contengono molecole di tipo salicilico cui si devono le proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie della pianta. È proprio lavorando sul salicilato di metile estratto da essa che il chimico tedesco F.Hoffmann scoprì l'aspirina. *Harpagophytum procumbens* è invece nativa del deserto del Kalahari in Namibia, nell'Africa del Sud. Si tratta di una pianta antalgica tra le più note, anticamente usata da stregoni e sciamani, comunemente chiamata «Artiglio del diavolo» per la curiosa forma dei suoi frutti, inarcati a formare degli uncini. L'organo di interesse farmacologico sono le radici: contengono sostanze fortemente antinfiammatorie dette iridoidi, responsabili dell'attività antiflogistica e analgesica della pianta, attualmente apprezzata soprattutto nel trattamento di patologie articolari. In laboratorio si utilizza l'estratto fluido per produrre gel da applicare localmente.

# Fuori di Zucca!

Per affrontare il mal di testa dal punto di vista dietetico,

occorre innanzitutto capire se tra le cause stesse del disturbo non ci siano proprio abitudini alimentari scorrette.

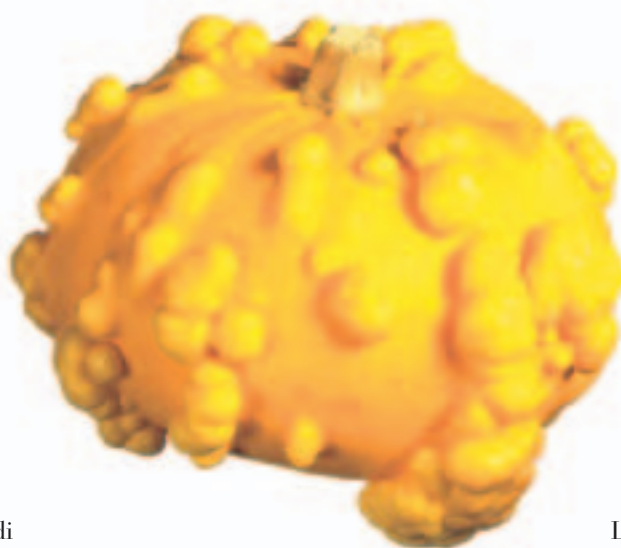
La scelta di cibi pesanti, grassi, freddi, piccanti o pasti troppo abbondanti sono spesso causa di cefalee, associate a problemi digestivi e ad altre manifestazioni di scompenso.

Ma, prima ancora di considerare quali possano essere gli alimenti eventualmente imputabili, è bene ricordare che la fretta, il nervosismo, lo stress compromettono la gestione: nel linguaggio della Medicina Tradizionale Cinese questi fattori sovraccaricano il Fegato e ne bloccano la funzionalità, anche a danno di Stomaco e Milza deputati alla scomposizione e distribuzione degli alimenti.

Sintomi come sonnolenza, gonfiori e bruciori dopo il pasto sono tipici della fatica a digerire, come sa bene chi consuma spesso i pasti in fretta, in piedi, quasi senza interrompere il lavoro, trasformando così il nutrirsi in un ulteriore impegno, in un altro fattore quotidiano squilibrante anziché arricchente.

Il primo consiglio è quindi di prestare ascolto alla disposizione con cui ci si mette a tavola, prendersi tempo, dare importanza all'atto del nutrirsi, non mangiare in stato di collera perché in questo caso il Fegato sarebbe già «in pieno» e non sopporterebbe altro lavoro.

di Elisabetta Minini,  
Esperta in Alimentazione Naturale



## LA DIETETICA DELLA

## MEDICINA

## TRADIZIONALE CINESE

## CONSIGLIA COSA PREFERIRE

## A TAVOLA PER

## CONTRASTARE IL

## MAL DI TESTA

distinguendo quadri diversi in considerazione dei differenti sintomi.

Il mal di testa da «risalita dello yang di Fegato», generalmente acuto e pulsante, di solito è localizzato nella zona temporale o al vertice della testa. Può essere accompagnato da dolore o altri disturbi agli occhi e alla vista, irritabilità, vertigini, ipertensione, colite, gastrite e problemi digestivi.

Le cause possono essere emozionali (collera, preoccupazioni, paura), contingenti (shock, ciclo mestruale, alimentazione scorretta) o in relazione allo stile di vita (stress, attività mentale eccessiva, stanchezza).

Ma può altresì verificarsi una disposizione congenita alla cefalea che in questo caso insorgerà in età precoce, con dolori più sordi e una frequenza regolare, oppure possono intervenire fattori squisitamente esterni: anche climatici, come ad esempio il vento, che va a colpire costituzioni predisposte.

In tutti questi casi bisognerebbe evitare sia il digiuno, sia alimenti eccitanti quali spezie, caffè, carni rosse, zuccheri in quantità, cioccolato e alimenti troppo acidi come agrumi,

aceto, vino, alcool.

Invece, un giusto dosaggio di alimenti leggermente acidi e salati come spinaci, pomodori, cavoli, lattuga, uva, mirilli, prugne, castagne aiuta a ripristinare la funzionalità del Fegato.

### Fegato in Salita

Come visto, i mal di testa sono di tipi e cause diverse. Secondo i criteri della Medicina Tradizionale Cinese è possibile tracciare una semplice classificazione,

### Sapori che guariscono

La dietetica cinese aggiunge alcune note che riguardano i «sapori» degli alimenti: essi nel contesto orientale non definiscono semplicemente la sensazione gustativa indotta

dai cibi, ma corrispondono a precise qualità terapeutiche, che è opportuno considerare per una scelta oculata.

In questo caso, è indicato l'amaro, sapore capace di contenere l'energia quando tende a «scappare» nella parte alta del corpo (tè verde leggero, cicoria, grano saraceno, cereali), così come il dolce, sapore armonizzante per eccellenza che, sempre secondo la dietetica cinese, sostiene le funzioni dell'apparato digerente: riso, orzo, mais, carote, patate, piselli, pere, carne di manzo e pollo, pesci bianchi, sesamo.

### Vuoto incolmabile

Se il mal di testa insorge in concomitanza con il ciclo mestruale, uno shock, il parto o una dieta scriteriata, siamo di fronte a un quadro definito come «vuoto di sangue».

Allora è appropriato scegliere carne e fegato di manzo e maiale, ostriche, cozze, polipo cotto con zenzero e aceto, sesamo, sedano, uva, prugne, spinaci, melanzane, piselli, zucchine, asparagi, salvia, riso, mais, orzo, ciliegie. Sono da evitare gli alimenti freddi come latte e latticini, frutta e verdure crude in quantità, se non con l'aggiunta di frutta secca, germe di grano o lievito di birra.

Per tutti vale il criterio di mangiare con regolarità, soprattutto alimenti freschi.

### Il Ristagno

Il mal di testa da «umidità» o stasi è più sordo e costante, frequentemente localizzato nella zona occipitale o frontale. Tendenzialmente peggiora durante il giorno, comporta la sensazione di pesantezza al capo e assenza di fame.

È possibile che il dolore sia scatenato dal clima: freddo e umidità vanno a colpire la testa nella zona della nuca provocando anche tensioni e rigidità del collo.

Oppure l'umidità è interna, in relazione ad un rallentamento dell'attività digestiva e intestinale: il quadro presenta allora gonfiori, nausea, astenia, problemi intestinali, pallore e la lingua è coperta di una spessa patina biancastra.

In questo caso la terapia alimentare prevede l'assunzione di cibi che dissolvano i ristagni: sono consigliati pasti moderati, assunti a orari regolari, con preferenza di cibi poco dolci e stimolanti come riso, verdure cotte, aglio, cipolle, qualche spezia.

Sconsigliati sono invece il latte, i formaggi, lo yogurt, i funghi, i gelati. Se invece la sintomatologia descritta è ascrivibile agli eccessi alimentari, soprattutto di cibi grassi e fritti, formaggi, panna, dolci, il fattore scatenante è un'indigestione. Allora lo stomaco risulta bloccato, non riesce a digerire la massa di cibo che ristagna producendo umidità e fermentazioni.

In tale circostanza è preferibile non mangiare per un giorno, bevendo tisane di menta, zenzero o cannella per stimolare le funzioni digestive.

### Bisogno di Riposo

Infine, il mal di testa da stanchezza è quello che sopraggiunge in genere verso sera, accompagnato da freddo e dolori lombari o alle ginocchia.

Tende a migliorare con il riposo, quindi è bene assecondare la tendenza a stare sdraiati con le gambe sollevate, a massaggiarsi la schiena, a dormire.

A tavola sarebbero da evitare gli alimenti troppo salati, compresi insaccati, dadi, pesce in scatola.

Da preferire piuttosto i «tonici di Rene»: fagioli neri, lenticchie, lattuga, cavolo, noci, castagne, maiale, cannella, verdura e frutta freschissime, ricche di essenza vitale (il «jing» della Medicina Cinese), così come i cereali crudi e i germogli.



«Fitonews» è distribuito gratuitamente, per riceverlo compilate e spedite questo coupon a: Fitomedical Via Norma Parenti, 22 20090 Fizzonasco di Pieve Emanuele (MI) oppure inviate via Fax al n° 02 90781996

*Ai sensi della Legge n°675/96 autorizzo l'utilizzo dei dati di fianco riportati per ricevere «Fitonews» ed ogni altra informazione circa l'attività aziendale di Fitomedical e le sue iniziative promozionali.*

*In nessun caso i dati potranno essere trattati a scopi diversi.*

**Data:** \_\_\_\_\_ **Firma:** \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Cognome \_\_\_\_\_

Ragione sociale \_\_\_\_\_

Professione \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

Provincia \_\_\_\_\_ Nazione \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

# VI OFFRIAMO GLI ESTRATTI DI TUTTE LE CULTURE.

Abbiamo viaggiato nel mondo per estrarre il meglio da tutte le culture, dalla medicina ayurvedica a quella tradizionale cinese. Il risultato è racchiuso negli **EIS-Estratti Integrali Sinergici**, macerati di pianta fresca, estratti secchi e oli essenziali che combinano la millenaria saggezza orientale con la moderna esperienza e tecnologia occidentale. La concentrazione ottimale dei composti assicura la massima sinergia, un assorbimento rapido delle sostanze attive e un'azione efficace sui sintomi: per alleviare subito il disagio o per correggerne le cause con un uso costante che prepara l'organismo a interventi successivi.

Pierluigi Bruno - Roberta Pedretti - visual design



*Estratti  
Integrali  
Sinergici*

con oli essenziali



FITOMEDICAL

MIGLIAIA DI ANNI DI ESPERIENZA, IN GOCCE.

