

È la sindrome dolorosa più diffusa in Italia, colpisce circa dieci milioni di persone in modo episodico e due milioni in modo cronico. L'omeopatia offre diversi spunti di cura in una visione globale del paziente

■ di Rocco Carbone

Omeopatici scelti in caso di mal di testa

I sintomi più comuni della cefalea sono: dolore insopportabile alla testa, accompagnato da mal di stomaco, vomito, vertigini, insofferenza e ipersensibilità alla luce e ai rumori. Il mal di testa si può manifestare come disturbo occasionale oppure presentarsi con modalità periodica: ogni giorno, ogni fine settimana, ogni mese, di pomeriggio o di sera, a volte, può durare per tutta la vita. Attraverso la definizione del simillimum in omeopatia si esamina la causalità del disturbo; per la cefalea le cause ricorrenti sono: stress, cattiva alimentazione, fumo, alcool, tensioni in ambito lavorativo e familiare, sonno non regolare, assunzione di inquinanti e tossine, abitudini con carichi elettromagnetici, influenze meteoropatiche e geopatiche. Data la natura espressiva e comunicazionale della cefalea è consigliabile non trascurare la simbologia psicosomatica del disturbo, questo è un aspetto che il terapeuta e il farmacista non possono trascurare nella visione globale del disturbo. La testa simbolicamente rappresenta la nostra autonomia, la nostra identità (il volto) e la nostra spiritualità. Nella testa sono racchiusi i nostri centri energetici (VI e VII chakra) che regolano lo sviluppo individuale e la crescita spirituale. La testa rappresenta la razionalità, il controllo e il maschile. "Andar di testa" o "prendere decisioni con la testa" esprime lo stato di controllo di ognuno. Il mal di testa è espressione di tutto ciò che crea conflitto: decisioni affrettate e non ponderate, sentirsi sottoposti al controllo altrui e sotto pressione. Inoltre, anche i pensieri ricorrenti possono generare accentramento di tensione cefalica con mal di testa. Prima di introdurre i vari rimedi omeopatici prescelti, è necessario sottolineare che spesso la patogenesi dei rimedi annovera tra i vari sintomi i disturbi cefalgici. Quindi, per un aspetto deontologico e di giustizia verso l'omeopatia, è importante precisare che la scelta dei farmaci citati in questo articolo per la cefalea è ricaduta principalmente sui rimedi di uso corrente e di facile identificazione per dare al farmacista un guida semplice e basata su riscontri immediati. Inoltre, considerata la diffusione del disturbo e le ricorrenti richieste che quotidianamente avvengono in farmacia, il consiglio di un rimedio omeopatico può consentire al farmacista di associare ai farmaci da banco una proposta terapeutica efficace, personalizzabile e priva di effetti collaterali.

Lateraltà destra

Agaricus muscarius 5-9 CH granuli.
Causalità: cefalee con lateraltà destra da stress e surmenage mentale. Modalità: aggravamento all'aria fredda e con il lavoro intellettuale; miglioramento con movimento lento.
Belladonna 9 CH granuli.
Causalità: cefalea pulsante ed esplosiva, può essere acuta, occasionale o cronica. Sintomi caratteristici: dolori costrittivi (come un cerchio che stringe), pulsanti, a scomparsa rapida, il soggetto preferisce stare seduto al buio. Modalità: aggravamento con la luce, i movimenti e i rumori; miglioramento sdraiato, al buio e con applicazioni fredde.

Lateraltà sinistra

Bryonia 9 CH granuli.
Causalità: rimedio utile nelle cefalee con dolore erratico che si sposta dalla fronte fino alla

nuca, con la sensazione che la "testa scoppi". Sintomi caratteristici: secchezza delle fauci, stitichezza, soggetto molto irritabile tanto che va in collera per un nonnulla. Modalità: aggravamento con i movimenti, dalla mattina al risveglio fino alle ore 12; miglioramento con la pressione, sdraiato al buio.

Cefalee con disturbi visivi

Cyclamen 5-9 CH granuli.
Causalità: si manifesta soprattutto durante le mestruazioni e con vertigini. Modalità: aggravamento all'aria aperta e col caffè; miglioramento in una camera calda.
Iris versicolor 5-9 CH granuli.
Causalità: rimedio della cefalea frontale o emicranica periodica, con dolore che si irradia dalla tempia verso l'occhio. Sintomi caratteristici: la cefalea è preceduta da offuscamento della vista e senso di nausea e vomito. Modalità: aggravamento all'aria fredda, seduto o riposando; miglioramento all'aria aperta, in piedi, camminando.

Cefalee muscolo tensive

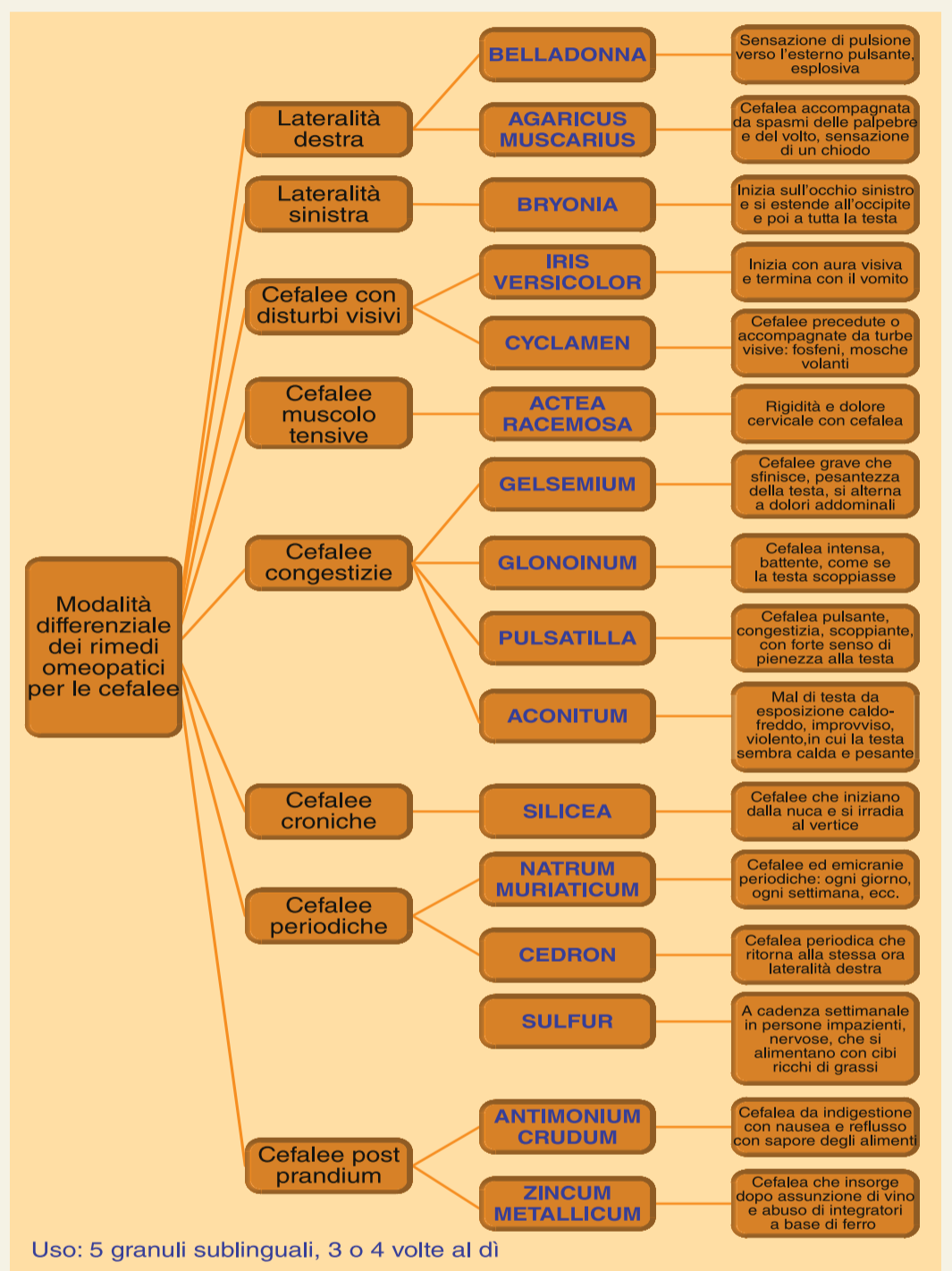
Actea racemosa 9 CH granuli.
Causalità: cefalea posturale. Sintomi caratteristici: cefalea con dolori nevralgici che si irradiano dall'occipite verso le vertebre cervicali: può essere concomitante con il ciclo mestruale, inizia i primi giorni del ciclo e termina con la sua scomparsa, alla fine del disturbo il soggetto ha voglia di mangiare dolci. Modalità: aggravamento con il freddo e l'umidità e le mestruazioni; miglioramento con applicazioni calde e il massaggio cervicale.

Cefalee congestizie

Aconitum 9 CH granuli.
Causalità: mal di testa da esposizione caldo-freddo, improvviso, violento, in cui la testa sembra calda e pesante. Sintomi caratteristici: la persona può essere molto spaventata dal dolore e ha il viso rosso e congesto in posizione sdraiata, diventa pallido se si alza in piedi. Modalità: aggravamento con il freddo intenso e brusco; miglioramento con la traspirazione.
Gelsemium 5-9 CH granuli.
Causalità: cefalea grave che sfinisce, causata da ansia da attesa. Sintomi caratteristici: vedi tabella. Modalità: aggravamento col movimento della testa; miglioramento con l'eliminazione, minzione, vomito e sudorazione.
Glonoinum 9 CH granuli.
Causalità: violento afflusso di sangue alla testa che diviene congesta e arrossata. Sintomi caratteristici: cefalea pulsante, dolore sale dal collo ed è accompagnato da palpitazioni e pulsazioni delle carotidi. Modalità: aggravamento col caldo, con gli scrolloni e le scosse; miglioramento all'aria aperta, comprimendo la testa tra le mani.
Pulsatilla 9 CH granuli.
Causalità: rimedio principale per i dolori di testa concomitanti con le mestruazioni e accompagnate da dolori pungenti e pulsanti. Modalità: aggravamento in ambienti chiusi e dopo aver mangiato cibi grassi; miglioramento con la pressione e all'aria fresca.

Cefalee croniche

Silicea 9 CH granuli.
Causalità: la cefalea insorge in soggetti con tendenza a idee fisse e paura di lame taglienti e spilli. Sintomi caratteristici: il dolore inizia dalla zona occipitale e si trasferisce verso la fronte verso o verso gli occhi. Modalità: aggravamento con le correnti di aria fredda e con



lo sforzo intellettuale; miglioramento con applicazioni calde, pressione e fasciando la testa.

Cefalee periodiche

Natrum muriaticum 9 CH granuli.
Causalità: rimedio principale delle emicranie e cefalee periodiche (ogni giorno, a giorni alterni), accompagnato da sindrome depressive. Sintomi caratteristici: dolore scoppiante, sensazione di martellamento in un punto, sensazione di costrizione a morsa. Cefalee associate a disturbi visivi e vomito. Modalità: aggravamento al mattino, al risveglio, in seguito a dispiaceri o forti emozioni, anche represses; miglioramento con applicazioni fredde, sudorazione, pressione e stando sdraiati in una stanza al buio.
Cedron 5-9 CH granuli.
Causalità: stress e nervosismo, disadattamento in ambito affettivo e lavorativo. Sintomi caratteristici: il dolore si manifesta esattamente in modo periodico. Sensazione di testa gonfia e corpo intorbidito. Modalità: aggravamento alzandosi, all'aria aperta, dalle ore 9 alle ore 11; miglioramento stando fermo e al chiuso.
Sulfur 9 CH granuli.
Causalità: mal di testa periodico (in genere

settimanale) in persone impazienti, reattive, nervose, che si alimentano abbondantemente con cibi ricchi di grassi. Sintomi caratteristici: sensazione più caratteristica è il "bruciore" al vertice del capo, spesso la cefalea è correlata a colite e ad eruzioni cutanee pruriginose. Modalità: aggravamento la sera a letto, col caldo; miglioramento con applicazioni fredde e scoprendo la testa.

Cefalee post prandium

Antimonium crudum 5 CH granuli.
Causalità: cefalee da indigestione con nausea e reflusso con sapore degli alimenti. Sintomi caratteristici: cefalee post prandiali con eruttazioni e sapore degli alimenti che salgono verso la gola. Modalità: aggravamento dopo i pasti, ingerendo vino e aceto; miglioramento camminando all'aria aperta.
Zincum metallicum 5-9 CH granuli.
Causalità: trauma cranico, bevendo vino, assumendo integratori a base di ferro. Sintomi caratteristici: cefalea occipitale o frontale sinistra dopo aver bevuto vino, spasmi involontari del viso. Modalità: aggravamento bevendo vino; miglioramento all'aria aperta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA ■