

## **CEFALEA**

### **Cos'è**

È una condizione caratterizzata da intensa stimolazione delle strutture algogene (che causano dolore) intra ed extracraniche provocata da numerose cause. Esistono cause psichiche, cause strutturali (in particolare malposizioni delle vertebre cervicali, disturbi dell'occlusione e dell'articolazione temporo-mandibolare, disturbi della biomeccanica del piede) e cause metabolico-nutrizionali.

### **Cause nutrizionali**

#### **1. Intolleranze alimentari**

La branca dell'ecologia clinica è riuscita a dimostrare un rapporto diretto fra intolleranze alimentari e insorgenza della crisi di cefalea. I cibi più comunemente coinvolti sono: latte, cioccolato, pollame, caffè, uovo, mais, arachide e coloranti. Tramite il test citotossico, si può evidenziare l'intolleranza alimentare e intraprendere la terapia nutrizionale più idonea.

#### **2. Disfunzione epato-biliare**

Il fegato è coinvolto in vari modi nella genesi del mal di capo. Le cause principali sono determinate dal suo ruolo primario nel processo digestivo e di disintossicazione dell'organismo. Il corpo umano è una macchina che, per funzionare deve produrre sostanze acide. Naturalmente la gran parte viene tamponata ed eliminata a livello epatico. In caso di cattiva funzione epatica, il corpo umano tende ad acidificarsi a livello extracellulare. Ciò provoca una stimolazione del Sistema Nervoso Parasimpatico che crea una vasodilatazione dei vasi intracranici e quindi dolore. In caso invece di coinvolgimento digestivo, è una difficoltosa detossicazione di sali d'ammonio che provoca il mal di testa.

#### **3. Sindrome della valvola ileo-cecale**

È una disfunzione ben conosciuta in kinesiologia applicata per via dei tanti disturbi che provoca. In pratica questa valvola intestinale che funge da sfintere fra intestino tenue e colonè incontinente. Ciò provoca reflusso fecale nell'intestino tenue con una sorta di autointossicazione da riassorbimento e la risalita di batteri enterici putrefattivi gas-produttori. Il cambiamento della flora intestinale favorisce l'iperacidità che causa mal di testa.

#### **4. Disfunzione dell'equilibrio acido-base**

Come già descritto precedentemente, qualsiasi condizione in grado di provocare un'alcalinizzazione tissutale, stimola il Sistema Nervoso Parasimpatico che può provocare vasodilatazione e quindi cefalea. Quando invece il **pH** ematico è acido, in circolo è presente calcio ionico in quantità. Ciò provoca l'eccessiva presenza in circolo di istamina che scatena il mal di testa perché:

- 1) dilata i vasi;
- 2) provoca il rilascio di acetilcolina che stimola il sistema nervoso parasimpatico e
- 3) produce edema.

#### **5. Disfunzione dell'equilibrio del Sistema Nervoso Autonomo**

Come visto precedentemente se il Sistema Nervoso Autonomo Simpatico/Parasimpatico è disequilibrato, possono scatenarsi crisi cefalalgiche in tutti e due i casi.

## **6. Ipoglicemia**

Quando il livello ematico di zucchero cala sotto un certo limite, si scatena la crisi ipoglicemica. Essa si manifesta sia in caso di ipertono Simpatico che di ipertono Parasimpatico. Tutte e due le condizioni possono scatenare cefalea come visto precedentemente.

## **7. Eccesso di rame**

Un eccesso di rame è stato messo in rapporto a cefalee frontali. Il rame è contenuto in abbondanza nel vino bianco che, se assunto in eccesso, può dar luogo a cefalee di questo tipo.

## **8. Eccesso di ferro**

Un eccesso di ferro provoca cefalee generalizzate di tipo compressivo accompagnate da nausea e vertigini. Il vino rosso, che contiene ferro in abbondanza, può provocare cefalee di questo tipo, se assunto in eccesso.

## **9. Eccesso di manganese**

Questo minerale provoca cefalee generalizzate accompagnate da vertigine specialmente quando la persona guarda verso l'alto.

## **10. Eccesso di mercurio**

Sono cefalee molto intense con crisi vere e proprie di nausea e vomito biliare. La caratteristica principale è che sono cefalee costrittive a banda, specie frontali.

## **11. Eccesso di cadmio**

Questo metallo tossico provoca per lo più cefalee temporali.

## **12. Eccesso di piombo**

Questo metallo tossico scatena cefalee principalmente occipitali ma anch~generalizzate. Il piombo è in grado di provocare emicranie di tipo istaminico poiché compete con il calcio che è il minerale elettivo per tamponare l'eccesso di istamina.

## **13. Cefalea da smog**

Molte persone lamentano cefalea dopo aver inalato lo smog presente nelle nostre città. Spesso l'anidride carbonica e le tossine contenute nello smog provocano una riduzione del trasporto di ossigeno tramite i globuli rossi. Quando diminuisce l'apporto di ossigeno al cervello, viene attivato il Sistema Parasimpatico che dilata i vasi nel tentativo di far arrivare più sangue al cervello. Ciò provoca la cefalea.

### **Consigli dietetici**

Innanzitutto eliminare i cibi che danno intolleranza. Utilizzare al massimo i cibi consigliati per il proprio tipo di ossidazione cellulare. Ridurre in ogni caso un'eccessiva assunzione di carboidrati

raffinati, in grado da soli di scatenare una crisi ipoglicemica. Utile, ogni tanto, qualche giorno a base di frutta, verdura e succhi vegetali specie in caso di problemi epatici. Specie nei casi gravi, sono consigliati tutti i succhi particolarmente di verdura a foglia verde.

## **Supplementi nutrizionali**

### **1. Vitamina F**

È in grado di ridurre un eccesso di calcio ionico ematico.

### **2. Calcio chelato**

Da usarsi in caso di cefalee di tipo istaminico e per bilanciare i livelli di calcio ionico.

### **3. Vitamina B6**

Due, tre volte al dì. Previene il rilascio di istamina.

### **4. Acido pantotenico**

Consente una maggior disponibilità di ormoni surrenalici che bloccano l'eccesso di istamina.

### **5. Vitamina C**

È in grado di bloccare cefalee da intossicazione da metalli tossici e, per la sua azione di stimolo surrenalico, quelle da eccesso di istamina o da ipertono del Sistema Parasimpatico.

### **6. Acido glutamico**

Spesso la cefalea è provocata da un'eccessiva produzione di sali d'ammonio (vedi cefalee da ipofunzione epatica) che questo aminoacido tampona.

### **7. Acido ortofosforico**

In caso di alcalosi metabolica eccessiva dell'organismo.

### **8. Bicarbonato di sodio**

In caso di iperacidità dell'organismo.

## **Erbe associate**

### **1. Crisantemo (*Chrysanthemum peltatum*)**

Da molto tempo viene usato nei paesi anglosassoni grazie ai suoi principi attivi. Molto valido. È in grado però solo di prevenire l'attacco: quando è in atto, non blocca la crisi.

2. **Luppolo (*Humulus lupulus*)**

Specie in estratto secco, con molta acqua. Ha un'azione generale di tipo sedativo.

3. **Camomilla (*Anthemis nobilis*)**

Rilassa il sistema nervoso.

4. **Cascara (*Cascara sagrada*)**

In caso di cefalee di tipo digestivo.

### **Terapie associate**

### **Chiropratica**

È fondamentale per qualsiasi tipo di cefalea. Regolarizza le vertebre cervicali, il sistema nervoso autonomo e dà un sollievo immediato.

### **Irrigazioni del colon**

Specie in caso di disturbi digestivi.

### **Ortodonzia**

In tutti i casi di malocclusione o disfunzione della articolazione temporo-mandibolare.