

GENTE Benessere

a cura di Stefania Lupi



Contro la cefalea riposo e dieta

Silenzio e sonno aiutano, ma anche un "pieno" di magnesio. Che si fa con alcune verdure o integratori

Un tamburo battente, una morsa che stringe, un dolore pulsante: comunque lo si definisca, il mal di testa è un disturbo che colpisce 7 milioni di italiani. I fattori scatenanti sono stanchezza, variazioni metereologiche (altitudine, caldo, freddo), cibi (come cioccolato, salumi, formaggi stagionati), fumo e, nelle donne, una carenza di magnesio provocata soprattutto da stress, variazioni ormonali e diete sbilanciate.

Esistono due tipi di mal di testa: l'emicrania e la cefalea tensiva. «La prima ha origine vascolare e dipende dall'alternanza di costrizione e dilatazione dei vasi sanguigni del cervello», spiega il dottor Ovidio Brignoli, specialista di Medicina generale. «La tensione muscolare, invece, è caratteristica della cefalea tensiva, originata dalla protratta contrazione dei muscoli di testa, collo e spalle».

Per trovare sollievo, oltre agli analgesici e ai Fans (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei), è importante il riposo: buio, silenzio e sonno sono spesso in grado di porre fine all'attacco. Se manca il magnesio, invece, si consiglia di inserire nella dieta carciofi, spinaci, legumi e frutta secca. Come prevenzione ci sono integratori che apportano principi attivi naturali dei quali sono carenti i soggetti predisposti al mal di testa e aiutano a prevenire gli attacchi diminuendone l'intensità e la durata.

UNA CURA ORIENTALE

Shatzu scaccia-dolori

Secondo la disciplina shiatzu, il mal di testa è causato da un ristagno di energia e per alleviarlo bisogna far defluire questa energia verso il basso. Come? Attraverso pressioni in punti specifici del capo, esercitati da un terapeuta. Ogni pressione, piuttosto forte, ma non dolorosa, va mantenuta per 20/30 secondi. Un trattamento richiede da 30 a 60 minuti.



T-dol di Erba Vita favorisce il fisiologico rilassamento (12,50 €).



Cefadol di Esi combatte le cefalee tensive rilassando la muscolatura (9,80 €).

Voltadvance di Novartis è utile contro dolori cervicali, articolari e muscolari (8,50 €).



Stone Therapy di Ardes è un fornello "scaldapietre" che, messe sui punti dolenti, rilassano e fanno passare i dolori (59,90 €).



Mag2 di Sanofi Aventis è una soluzione per le carenze di magnesio (11,50 €).



Migralen di BiosLine, a base di estratti vegetali, regola la serotonina e contrasta il dolore (7,50 €).

