

## TRATAMIENTO NATURISTA CONTRA LA MIGRAÑA

Fuente: Crónica Viva

Los insoportables dolores de cabeza ocasionados por la migraña pueden ser contrarrestados con un tratamiento naturista que incluye desde la aplicación de hierbas medicinales Hasta una serie de ejercicios y una dieta adecuada que evitar las comidas alérgenos que pueden desencadenarla.

Este mal se viene incrementando en forma alarmante y existen cuadros severos que han deprimido al extremo que dejan su empleo o soportan dolores cada vez más frecuentes. Lo penoso es que todos los pacientes que sufren de migraña pueden ser ayudados con una combinación de medidas terapéuticas, aparte de los tradicionales fármacos recomendados en la medicina tradicional.

### Ejercicios

Para aliviar el dolor de cabeza débil se recomienda practicar habitualmente un ejercicio o actividad física de acuerdo a las posibilidades de cada persona, con el objetivo de relajar los músculos y liberar la tensión, una de las mayores causas de la migraña -

Lo fundamental es que se se liberan endorfinas, péptidos (pequeñas proteínas) derivados de un precursor producido a nivel de la hipófisis, una pequeña glándula que esta ubicada en la base del cerebro.



Cuando hacemos deporte esta glándula es estimulada, produciéndose endorfinas en el organismo, las que van a actuar sobre los receptores que causan analgesia, además de producir un efecto sedante similar a los que genera la morfina, un opioide exógeno bastante conocido por estas mismas propiedades.

Por esta razón se considera que las endorfinas son consideradas nuestros opiodes endógenos, es decir producidos por nuestro organismo.

Los estudios demuestran que las endorfinas son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, además de actuar a nivel cerebral produciendo experiencias subjetivas, que son sensaciones intensas, bien conocidas por los deportistas como son la disminución de la ansiedad y la sensación de bienestar.

Además de la analgesia y sedación antes mencionada. Naturales con propiedades similares a la morfina y cuya principal función es quitar el dolor.

Precaución:

En caso de dolores fuertes de cabeza no debe practicarse ejercicio pues este podría empeorar el dolor.

### **Técnicas de relajación**

Se recomiendan terapias fáciles de aprender y que contribuyen a liberar la tensión, lo que se manifestará positivamente en un menor índice de cefaleas.

Respirar profundamente utilizando el diafragma, practicar el auto masaje, presionando las partes del cuerpo que están tensas ( el cuello, los hombros, el espacio de la palma de la mano entre el pulgar y el índice).

Es conveniente la utilización de terapias como masajes, yoga, Shiatsu, quiromasaje y reflexoterapia, entre otras.

Lo que no se debe comer

Es necesario una dieta donde se eviten algunas comidas que pueden desencadenar la migraña por ser alérgeno o tener los siguientes componentes:

- Los nitratos ( salchichas, embutidos, hot dogs , etc).
- El glutamato monosódico (presente en la mayoría de las preparaciones de la comida china).
- Bebidas con cafeína ( café o gaseosas).
- Alimentos con tiramina ( Chocolate, quesos, nueces, algunos preparados alcohólicos).
- Se debe tener en cuenta que la sensación de hambre puede producir dolor de cabeza, por lo que se recomienda comer a las horas.

## Uso interno del sauce

Por su contenido en salicina, principio de la aspirina, este árbol es uno de los más utilizados en el tratamiento naturista de la migraña. (Decocción de un pellizco ( 2 gr. ) de la corteza seca por vaso de agua. Tomar dos o tres tazas al día. Niños de 4 a 10 años la mitad de dosis.

**Precaución:** No tomar en caso de alergia a la aspirina.



### Matricaria

Rica en partenolidos que inhiben la serotonina, un neuro trasmisor que lleva la información del dolor al cerebro. Infusión de una cucharadita de hojas secas. Tomar dos tazas al día.

**Precaución:** No administrar durante el embarazo porque puede resultar abortiva.



### Menta

Se aconseja su uso para dolores de cabeza que tienen su origen en un problema digestivo. Infusión de una cucharada de sumidades floríferas por taza de agua. Tomar un par de tazas al día.

El aceite de menta piperita posee propiedades analgésicas muy similares a las que tiene el ácido salicílico. Se recomienda casos de hemicranias, es decir cuando el dolor solamente afecta a una parte de la cabeza. Para ello se diluyen unas gotas en alcohol y con ellas se impregna una compresa con la que luego se mojan las sienes o sien afectada.



### Melisa

Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Un par de tazas al día.

## Hipérico

Combate los dolores corporales especialmente aquellos producidos por jaquecas, afecciones reumáticas, gota, artritis, ciática, lumbalgia...etc.

Infusión de una cucharadita de sumidades floríferas en una taza de agua un par de veces al día. Puede tener contraindicaciones en personas sensibles.



## Romero

Rebaja ligeramente los dolores de la menstruación y facilita el vaciado, evitando los problemas colaterales como dolores de cabeza y estómago, etc. Infusión de una cucharada de sumidades floríferas. 2 tazas diarias

## Arándano

Ayuda a reducir el dolor de cabeza producido por problemas de mala circulación. Infusión de una cucharadita de frutos secos por taza de agua. Tomar 2 tazas al día.

## Tilo

Contribuye a eliminar dolores de cabeza que tienen origen emocional. Infusión de media cucharadita de sumidades floríferas por taza de agua. Tomar 3 tazas al día.

También es muy útil la infusión de una cucharadita de la mezcla de flores secas de tilo, tomillo y melisa.

## Vid roja

Mejora la circulación en el cerebro disminuyendo los síntomas producidos por anomalías causadas por una mala circulación cerebral, como pérdidas de memoria, mareos, vértigos, jaquecas, etc. Decocción de una cucharadita de hojas secas por taza de agua durante 10 minutos. Dejar descansar 10 minutos más y tomar cada cuarto de hora 1 cucharada.



## Lúpulo

El tratamiento es similar al del tilo. Infusión de una cucharadita y media de flores secas por taza de agua. Tomar una taza antes de acostarse.

## ¿Sabías que...?

Para las cefaleas tensionales unos masajes de lavanda en las sienes con unas gotas de aceite esencial diluido en aceite de oliva ayudarán a aliviar el dolor de cabeza.

Dormir bien es la mejor manera de descansar el organismo. Hay que evitar que la cabeza permanezca en una mala posición lo que forzaría los músculos del cuello y produciría dolor de cabeza. Dormir lo necesario porque un exceso tiene el efecto contrario.

Las personas demasiado exigentes suelen tener más dolores de cabeza. Es necesario ser más reflexivo y no dejarse llevar por el ritmo frenético de la vida para que nuestro organismo no se encuentre tan tensionado y lo manifieste mediante repetidas cefaleas.

Muchas cefaleas son producidas por tensión ocular. Estar mucho rato delante de la computadora, leer, realizar tareas de mucha concentración visual puede ser lo que produce el malestar. Es importante descansar de tanto en tanto.

La luz fuerte del sol o de cualquier fuente lumínica intensa puede producir cefaleas. En verano o en primavera, cuando haya demasiada luz exterior, resulta útil utilizar gafas de sol.

La aplicación de remedios caseros como mojar la frente o el cuello con agua fría o caliente disminuye el dolor de cabeza.

La migraña es un padecimiento con grandes consecuencias sociales. Algunos países pierden hasta \$ 50,000 millones de dólares anualmente por abstencionismo debido al dolor migrañoso.

Una de las grandes verdades de la migraña es que nadie puede saber qué tan mal es en realidad, hasta que uno mismo la siente. Esta invisibilidad de la migraña hace que algunos que no la sufren, mientan. Mientras otros que sí la padecen, sigan trabajando a pesar de este sufrimiento.

La ciencia describe a la migraña como un "dolor de cabeza vascular", es decir, que este tipo de dolor de cabeza involucra cambios en el comportamiento de los vasos sanguíneos. A pesar de décadas de investigación, los científicos no tienen un entendimiento completo de cómo y por qué ocurre la migraña. Tampoco la medicina convencional ha encontrado algún tratamiento consistentemente efectivo.



La mayoría de los pacientes jóvenes (alrededor del 80 %) son del sexo masculino. Esto es totalmente lo contrario de lo que sucede con los pacientes adultos, en cuyo caso, la mayoría (el 70 %) de los pacientes es del sexo femenino.

El tratamiento de la migraña con la medicina convencional generalmente consiste en la ingesta de medicamentos. Hay muchos de estos medicamentos. Desafortunadamente todos ellos tienen un efecto paliativo y pasajero. Además, casi todos tienen efectos colaterales indeseables a largo plazo. La ergotamina, por ejemplo puede ser adictiva.

Cada vez un mayor número de médicos alópatas reconoce que muchas veces, la comida es la mejor medicina. Dos estudios sugieren que muchos alimentos comunes pueden ayudar a prevenir o controlar varias enfermedades.

Los niveles de los triglicéridos disminuyen y mejorar la tolerancia a la glucosa con la ingesta de alimentos hechos con almidón de maíz, el cual es alto en amilosa, el componente soluble del almidón. Lo que no sucede con los alimentos hechos con almidón estándar de maíz.

Para la medicina bioquímica nutricional, las alergias son una causa común de la migraña. También pueden causarla, la falta de ejercicio, el estreñimiento, un mal funcionamiento hepático y el stress.

#### **Términos de Uso**

La información presentada en este espacio es solo de carácter general y educativo. En ningún caso dicha información reemplaza la atención del profesional de salud que corresponde o el diagnóstico o tratamiento de una enfermedad determinada. Esta información es derivada de la revisión del tema a través de varias fuentes de consulta informativa Profesional, Editorial y Electrónica.