

## Terapias naturales para los dolores de cabeza

Según la clasificación de la International Headache Society, se distinguen doce categorías de dolores de cabeza, siendo las más frecuentes la cefalea tensional y la migraña, aunque en algunos casos pueden indicar un problema más grave, como un tumor o hemorragia interna. Descartado cualquier trastorno más serio, existen varias terapias naturales y complementarias que sirven para tratar el dolor de cabeza.



Los síntomas principales de la migraña son dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y un sentimiento general de malestar (somnolencia, cambios de humor, retraimiento). Lo más característico de las migrañas es su periodicidad (repetición en el tiempo) y su relación con el carácter y con las circunstancias, tanto físicas como emocionales.

En la cefalea tensional el dolor presenta una localización bilateral fronto-nucal, es opresivo y generalmente aparece por la tarde. Aunque no tan intenso como la migraña, puede presentar fotofobia (molesta la luz) o fonofobia (molestan los sonidos), y puede llegar a durar varios días.

Las migrañas y cefaleas suelen estar asociadas a trastornos psicoemocionales, problemas digestivos, trastornos hormonales o disfunciones en las estructuras que afectan a la vascularización cerebral. Así, por ejemplo, los músculos en tensión en la nuca pueden inicialmente disminuir el flujo de sangre en las arterias que van al cerebro, produciéndose después una vasodilatación refleja, que es la causa del dolor.

Pero también los alimentos pueden estar detrás de determinadas cefaleas o migrañas. El desarrollo de la industria alimentaria ha modificado de forma drástica la producción de determinados alimentos, transformando la estructura molecular de estos. La introducción de diversos productos químicos en el organismo de los animales de ganadería y en las plantas cultivadas, así como en su posterior manipulación industrial, provoca un empobrecimiento de vitaminas y minerales, y la aparición de macromoléculas alimentarias para las cuales nuestras enzimas digestivas no están adaptadas. Todo esto resulta en un palatino "ensuciamiento" del organismo por la acumulación de toxinas.

Mediante la Kinesiología como método diagnóstico, se puede evaluar y diagnosticar las posibles disfunciones estructurales, y aplicar el Tratamiento Osteopático específico, así como valorar el estado funcional del intestino delgado y realizar un test de intolerancia alimenticia, para identificar aquellos elementos nocivos para el organismo que deberán ser restringidos de la dieta.

La Medicina Homeopática se interesa por los sufrimientos de cada enfermo en particular. Por ello es necesario conocer los síntomas de la migraña (tipo, intensidad y localización del dolor, si disminuye con el reposo o la presión, intensidad de las náuseas, deseo de reposo, apatía, somnolencia, irritabilidad, desesperanza...) y cómo los experimenta el paciente, qué circunstancias la desencadenan (ejercicio violento, ayuno, indigestión, emociones intensas, agotamiento, falta de sueño, luz deslumbrante, calor...) y las diversas estrategias que utiliza para convivir con ella o combatirla.

Con toda esta información anterior, más el conocimiento de los hábitos de vida, el médico homeópata puede establecer el tratamiento con el medicamento homeopático más adecuado para cada caso particular.

Para la Medicina China, los dolores de cabeza están relacionados con el hígado, o con tendencias heredadas activadas por diferentes factores, como el cansancio, falta de sueño, enfermedad, malnutrición, reacciones alérgicas, medicamentos, y en especial, estrés emocional o un accidente.

Mediante la Acupuntura, combinada con el Masaje con aceites esenciales y la Terapia Craneosacral, se consigue no sólo identificar la causa subyacente, ya sea física o mental, sino también tratar dicha causa, así como el síntoma. Algunos dolores de cabeza pueden ser solucionados en una sesión, mientras que otros, con patrones más enquistados, pueden requerir de 5 a 7 tratamientos semanales.

La Terapia Craneosacral es especialmente eficaz para aquellos dolores de cabeza que cursan con molestias digestivas, y que son provocadas por la congestión de sangre venosa en la yugular. Este vaso sanguíneo pasa por un estrecho orificio llamado "foramen yugular", donde coincide con el nervio vago, que es el que inerva el estómago y otros órganos digestivos. La congestión de la vena provoca una compresión del nervio vago, y por tanto, problemas digestivos. La Terapia Craneosacral es ideal para desbloquear estas restricciones de la base del cráneo.

En la Reflexología Podal, las migrañas se manifiestan en las yemas de los dedos gruesos de los pies. Tratando esta zona, y las posibles zonas causales de la molestia, se consigue mejorar y hacer desaparecer el síntoma.

Los dolores de cabeza tienen dos funciones principales. En primer lugar, sirven como válvula de escape para soltar la presión de emociones reprimidas, a menudo irritación e ira, que son suprimidas por aquellas personas que no se atreven a expresarlas. Pero las cefaleas también pueden ser una señal de alarma del cuerpo que indica que no todo va bien, que primero hay que descansar, y luego hacer un examen de conciencia para intentar corregir aquellos patrones negativos de conducta, antes de que aparezca otra enfermedad más grave.

La Terapia Psicológica es la adecuada para aprender técnicas que ayudan a mejorar la expresión asertiva y equilibrada de los sentimientos, y también es ideal para comprender los cambios que a uno le suceden en la vida, así como aprender a desarrollar estrategias que faciliten la adaptación al cambio.

La Meditación también es una técnica muy positiva para tratar las migrañas. Meditar relaja la tensión muscular, disminuye la presión arterial alta, y en general reequilibra y pone a todo el cuerpo en armonía. De hecho la meditación está especialmente indicada para la migraña y el insomnio.

Las Flores de Bach son eficaces en el tratamiento de migrañas sobre todo para tratar el componente emocional sufrido. Las personas que sufren migrañas lo pueden pasar realmente mal, llegando a sentir desesperación, frustración, impaciencia, sensación de no poder más, angustia, tortura mental, y pérdida de control, entre otras emociones. Las Flores de Bach ayudan a equilibrar estas emociones sufridas en las migrañas, al mismo tiempo que ayudan a llegar a la causa de estas y a su vez equilibrar el desequilibrio emocional/psicológico desencadenante del dolor de cabeza, como puede ser un estado de contención de emociones y pensamientos reprimidos hasta llegar al estado explosivo que es la migraña.

Cuando en la migraña lo más característico es la necesidad de aislamiento, de quedarse sólo y encerrado, la Terapia con Mandalas resulta un complemento muy positivo, que ayuda a abrir tu corazón y darte la oportunidad de restaurar el bienestar en todo tu cuerpo y en tu ser.

Éstas y otras terapias naturales están disponibles en el Centro Terapéutico Mezquida en el Puerto de Jávea. Más información en el teléfono: 606 16 4040 o en [www.terapiasmezquida.com](http://www.terapiasmezquida.com)