



DOLOR DE CABEZA, CÓMO ABORDARLO DE FORMA NATURAL

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA Nº 60 | LAS DALIAS | 15-08-2006

¿Qué es y cómo se manifiesta?

No existe persona que en algún momento no padezca o haya padecido dolor de cabeza.

Este es un trastorno que aqueja hoy a mucha gente, cada vez más, limitando su capacidad de acción.

Son dolores que se manifiestan en la parte alta de la cabeza, con latidos entre las sienes, a veces dolor de nuca o una presión punzante en la coronilla.

Muchas veces están asociados con mareos y vómitos, otras veces impiden la visión y la persona queda inhabilitada para cualquier función.

Suele ocurrir que sean recurrentes, que se padezcan más de una vez durante el mes.

Algunos dicen que son crónicos que los vienen teniendo desde la infancia o adolescencia, repitiéndose continuamente.

Otros alegan que comenzaron a desencadenarse en un determinado momento de su vida y que cuando suceden no pueden realizar ninguna actividad, lo única solución que encuentran como válida, es retirarse a dormir y tomar un analgésico para aliviar el síntoma. Los médicos en su mayoría ven a este trastorno como la consecuencia de tensión emocional o como problemas en las cervicales que impiden una buena irrigación sanguínea o como problemas hereditarios.

Frente a todo esto, en general aconsejan medicación.

Esta medicación que en un principio es suave, al cabo de un tiempo termina siendo fuerte porque los dolores se hacen recurrentes.

Las personas, a partir de que los dolores se hacen continuos, consumen la medicación con más frecuencia, porque ésta misma, va intoxicando el organismo, lo cual genera que el dolor de cabeza se reitere.

Si bien es cierto que las causas aducidas por muchos médicos como la tensión y el problema de falta de irrigación sanguínea producto de tener tensa la zona cervical, son reales, no son las únicas.

Es importante conocer otras causas e interiorizarse por formas naturales de resolución para no continuar contaminando el organismo con analgésicos.

¿Cuál es la actitud generalizada frente al dolor de cabeza?

En general se consumen analgésicos para aliviar el síntoma, lo cual afecta la función hepática, digestiva y circulatoria, intoxicando al organismo y generando la repetición del problema.

Uno de las manifestaciones propias más comunes de la sobrecarga hepática es el dolor de cabeza.

Es real que ante el medicamento surge el alivio, pero luego ese mismo analgésico carga aún más al hígado y el síntoma se reitera.

La posibilidad de cambiar

Existen formas naturales de resolución que no implican el uso de analgésicos. Se trata de cambios en los hábitos de vida, a partir de pautas alimenticias, trabajo corporal, meditación, respiración, auto-masajes, hidroterapia, terapia con hierbas medicinales, uso de aceites esenciales, movimiento de la energía estancada, que iremos mencionando a lo largo de esta nota.

Causas

La acidificación de la sangre y de todo el medio interno

La sangre y el medio interno de un ser humano tiene que ser alcalino.

Pero ocurre que en general se acidifica.

Los síntomas de un medio interno acidificado son varios: dolores de cabeza recurrentes, contracturas, dispepsias, problemas digestivos en general, infecciones, presencia de radicales libres en el organismo, cansancio, mal humor, irritabilidad.

El medio interno se acidifica por varias razones: hacerse “mala sangre”, es decir demasiada preocupación, tensión, estrés, exceso de comida, exceso en el consumo de grasas saturadas (carnes, embutidos, leche, quesos) y también de grasas vegetales, es decir de aceites, exceso en el consumo de nueces, almendras, maníes, de proteínas en general, azúcares, alcohol, excitantes del sistema nervioso como café, té negro, hierba mate, bebidas cola, químicos en general, como medicamentos y los que son aditivos de los alimentos.

También acidifica el medio interno, la carga electromagnética de computadoras y electrodomésticos en general.

Sobrecarga hepática, emocional, sistema circulatorio

Esta es una de las causas más importantes.

El hígado actúa en el organismo como un laboratorio, es el encargado de filtrar las toxinas para poder permitir una buena calidad de sangre y una buena circulación de la misma.

El hígado es uno de los órganos más sensibles frente a emociones intensas, tensiones, estrés. Cuando esto ocurre su función de desintoxicar y limpiar se ve disminuida porque se encuentra sobrecargado.

Cuando el hígado se encuentra en esta condición, la sangre no circula adecuadamente, la presión sanguínea se desequilibra, subiendo o bajando y la sensación de dolor de cabeza es una consecuencia de este desequilibrio.

A su vez la función hepática se sobrecarga por exceso de alimentos grasos, azúcares, químicos en general, exceso de comida, alcohol, harinas, alimentos demasiado cocidos o elaborados, embutidos, gaseosas, café, hierba mate.

La dieta equivocada

Muchas personas creen que comen bien y sin embargo su alimentación sobrecarga las funciones corporales y los órganos.

Es común escuchar decir que se come sano, liviano porque se consumen alimentos diet o light. Estos alimentos son justamente lo contrario de una alimentación sana, ya que contienen Aspartame, que es uno de los principales alimentos generadores de dolor de cabeza.

El Aspartame es un químico que forma parte de los edulcorantes artificiales y que está asociado con 92 enfermedades, entre ellas las más comunes son trastornos del sistema nervioso (insomnio, depresión, ataque de pánico) y una gran sobrecarga hepática.

El Aspartame al ser un químico tan fuerte desequilibra al hígado. Éste se nutre de carbohidratos (harinas de todo tipo y azúcares).

De manera que, cuanto más Aspartame se consume, más necesidad de dulces y harinas hay, con lo que en general es muy difícil bajar de peso consumiendo alimentos diet o light.

Según el libro de Jean Carper: *“Los Alimentos Medicina Milagrosa”*, Editorial Norma:

“El Aspartame puede ser un factor desencadenante importante en una gran proporción de las personas que sufren de dolor de cabeza” dice el Dr. R.B.Lipton, neurólogo de la Unidad de Dolor de Cabeza del Centro Médico Montefiore, de la ciudad de Nueva York, que estudió el efecto del Aspartame en 117 personas que sufrían cefaleas.

Otro componente, según la misma autora, generador de cefaleas es el glutamato monosódico que busca resaltar el sabor de los alimentos procesados.

Según el Dr. Buchholz, mencionado en el mismo libro: *“La cafeína presente en hierba mate, café, gaseosas, es la primer instigadora del dolor de cabeza en Estados Unidos”*. Si una persona sufre de dolor de cabeza debe suspender primeramente la cafeína.

Según Michael Murray y Joseph Pizzorno, en su libro: *“Enciclopedia de Medicina Natural”* de Editorial Tutor, los alimentos que contienen aminos, tales como el chocolate, el queso y el alcohol, precipitan los ataques de migraña.

Otros alimentos generadores de dolores de cabeza son: los cítricos, los lácteos, ciertas carnes y pescados (*“Alimentos Medicina Milagrosa”*).

El dolor de cabeza, muchas veces es en sí una alergia, puesto que es la expresión que tiene el cuerpo, de mostrar su intolerancia a algún agente externo.

Pero puede ocurrir que ninguna de las sustancias anteriores se hayan consumido, y sin embargo el

dolor de cabeza está presente de todos modos, como consecuencia por ejemplo, de estar ansioso y comer demás.

Se puede uno intoxicar comiendo solo arroz integral y zanahorias y esto caerle tan mal como si hubiera consumido los alimentos más pesados, solo por el hecho de haber comido con ansiedad o más cantidad de la que el cuerpo necesita. Existen también otros factores desencadenantes, tales como:

La abstinencia de la cafeína

Si bien el consumo de cafeína es un factor desencadenante, la falta de la misma genera el llamado síndrome de abstinencia, que produce un fuerte dolor de cabeza, a veces con náuseas y vómitos.

Esto ocurre porque la cafeína es en sí una droga y actúa como tal.

El organismo, la sangre, el hígado en particular, viene habituado a consumir, café, té negro, hierba mate, alguna bebida cola. Basta que alguna de éstas se consuma diariamente, aunque sea una sola taza, un solo vaso, para que la falta de la misma produzca dolor de cabeza.

Si la persona está dispuesta a eliminar la cafeína de su vida y hacer un proceso de desintoxicación, en menos de dos días, sabiendo acompañar el proceso, con hierbas medicinales, tales como té de menta, jengibre o rojo y una dieta muy simple, el dolor de cabeza desaparece.

El clima

El clima es otra de las causas importantes en la aparición de este síntoma.

Se trata de estar atento, ya que los días son diferentes entre sí, lo mismo que las zonas en dónde uno se encuentra, campo, ciudad, montaña, mar..., así como cada estación (primavera, verano, otoño, invierno).

El hígado es un órgano duro, grande, compacto, sólido, necesita para equilibrarse de lo blando, lo frío, del sabor agrio y amargo, de lo acuoso.

Cuando llega la primavera y el verano el organismo necesita de agua, humedad, para que la circulación sanguínea que tiende a lentificarse, se equilibre y para que el hígado no se cargue tanto, porque el calor tiende a desequilibrarlo.

Si un día de calor, clima seco, es decir poca humedad, ya sea tomando sol o no, no se ingiere la suficiente cantidad de líquido, si se come demás, si además se consumen alimentos muy elaborados, demasiados carbohidratos o grasas y poco líquido, verduras y frutas, o se consume algún alimento frito, obviamente los órganos se resienten y la sangre no circula bien por lo que un dolor de cabeza suele ocurrir.

Si un día de 30°C se consume una milanesa de soja, por más que se la acompañe de verduras, va a ser diferente que si esto mismo se consume con 10 ó 15 ó 20°C.

El efecto de este desequilibrio, puede ser un lógico dolor de cabeza, como expresión que el cuerpo tiene, de sacar afuera, de expresar, esa sobrecarga.

Puede ocurrir también que un día seco, caluroso o en lugares dónde la sequía ya está instalada, aunque se coma fruta y verduras, el dolor de cabeza se instale, producto de que el organismo no puede adaptarse al calor o sequedad reinante. En ese caso se trata de buscar el agua, apartarse del sol, evitar la fruta azucarada, los alimentos densos y beber mucho líquido para ayudar a que la sangre drene.

También suele ocurrir que cuando el clima es húmedo y las temperaturas elevadas, el sudor no se evapora con suficiente rapidez, lo que impide que el cuerpo libere el calor rápidamente.

Esto implica una carga de calor que afecta las funciones circulatorias, por lo que el dolor de cabeza puede ser un síntoma del exceso de calor y humedad.

Pensar mucho

El exceso de pensamiento agota las funciones corporales.

Cuando se está incesantemente pensando en lo que hice o no hice, en lo que hizo o no hizo fulano de tal..., en lo que debería o no debería yo hacer, la tensión es constante.

Una persona relajada piensa solamente en lo necesario, en lo factual, no elucubra, no especula.

Cuanto más inseguros nos sentimos, más pensamos, creyendo erróneamente, que al pensar vamos a ayudarnos a resolver y sucede que pensando y pensando, más tensión y estrés generamos.

El estrés producto de un pensamiento incesante resiente el organismo, la calidad de nuestro medio interno y los órganos se afectan, el hígado y la circulación se desequilibran.

La sobrecarga debida al exceso de pensamiento, puede expresarse como dolor de cabeza, es la manera que tiene el propio ser de descargar lo que está sobrando, en este caso, exceso de pensamientos.

Tensiones

Basta con un momento de tensión para que todo el organismo se desarticule.

Ante cualquier situación adversa, ante una sensación de peligro, cuando el miedo o la inseguridad emergen como sensación, buscamos inconscientemente defendernos y en esa actitud de defensa nos tensionamos.

Cuando hay tensión, el cerebro emite neurotransmisores, péptidos ú hormonas que van directamente al torrente sanguíneo, modificando la calidad de nuestra sangre. Cuando la sangre se modifica, dejando su calidad alcalina, que es la que tiene que existir en un estado de cierta normalidad, por sangre acidificada, producto de esta tensión, la circulación de la misma se ve modificada, el hígado y los órganos se sobrecargan y el resultado puede ser el dolor de cabeza o cefalea, como respuesta a dicha tensión.

Pan y queso

Estos son los alimentos que más dificultad tienen las personas en dejar de consumir.

Cuando a una persona que sufre dolor de cabeza recurrente, se le dice dejar por un tiempo las harinas y los lácteos, esto les genera resistencia.

Sin embargo estos alimentos están íntimamente asociados con los dolores de cabeza.

El trigo y la leche contienen elementos alergénicos, como ciertas aminas y es notable como al dejar de consumirlos, se produce un alivio muy grande en relación a esta dolencia.

Cabe mencionar que el hígado se sobrecarga con el consumo de grasas saturadas, la leche y los quesos contienen este tipo de grasas, incluso cuanto más estacionado es el queso más grasa disponible tiene, por lo que el hígado se carga, afectando la circulación sanguínea.

Las harinas por otro lado, en forma de panes, galletas, alimentos de repostería, pizzas, empanadas, tartas, etc., elaborados con aceites hidrogenados o incluso aquellos elaborados con aceites de buena calidad, congestionan las funciones corporales. La levadura es expansiva y congestionante. Cuando se excede la cantidad en el consumo de pan, el organismo se resiente.

¿Por qué cuesta tanto dejar este tipo de alimentos?

El trigo en su constitución contiene algunos elementos opiáceos que generan adicción.

La leche y sus derivados contienen también elementos derivados de sustancias del tipo del opio.

Claudia Navarro y Manuel Núñez, que han escrito en la Revista CuerpoMente, editada en Barcelona, España, Nº 154, sobre “Los alimentos adictivos”, nos aclaran:

“El queso contiene altos niveles de caseína, la proteína de la leche, que según Neal Barnard,

fundador de la Comisión de Médicos por una Medicina Responsable, investigador y profesor de medicina en la Universidad George Washington, se descompone durante la digestión y da lugar a compuestos similares a la morfina, denominados casomorfina que, según se cree, pueden ser los responsables químicos del vínculo especial que une a la madre con el bebé lactante tras el nacimiento. Una taza de leche contiene unos 6 grs. de caseína, sustancia que en el queso se encuentra mucho más concentrada. La intensidad de los efectos de las casomorfina es diez veces menor que los de la potente morfina”.

El queso, al ser elaborado a partir de la leche, tiene algo similar en su composición al primer alimento que el ser humano ingiere, por lo que la sensación de plenitud y gratificación que se tiene al consumirlo es similar a la del bebé cuando recibe la leche materna.

Azúcar

El consumo de azúcar es otro componente alimenticio, que está relacionado con los dolores de cabeza.

El azúcar es un poderoso acidificante, cuando el organismo se acidifica el hígado se sobrecarga. El azúcar por otro lado desmineraliza al organismo, quitando calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y otros.

Alcohol

Siempre se habla de los efectos beneficiosos del vino tinto en relación a la circulación de la sangre y de los flavonoides en relación a la baja de colesterol, pero poco se dice de los efectos del mismo sobre la función hepática y lo que esto desencadena. Según el libro de Jean Carper, “el vino tinto posee unas sustancias llamadas congéneres, entre las que se cuenta la tiramina.”

Según la doctora Littlewood, de la Clínica de Jaquecas “Princesa Margarita” del Hospital Charing Cross de Londres, “el vino tinto produce jaqueca más allá del alcohol, por un compuesto fenólico natural, ausente en el vino blanco que es difícil de metabolizar adecuadamente”.

Según otros investigadores esto tiene que ver también con sustancias propias de la uva, que también están en las pasas de uva y que generan efectos de dolor de cabeza en el organismo.

Más allá de la uva, y del vino tinto, el alcohol sobrecarga la función hepática.

Grasas y aceites

El organismo para funcionar equilibradamente necesita grasas, hidratos de carbono ó azúcares, minerales, vitaminas, agua y proteínas.

Estos son los componentes de la leche materna y están en una determinada proporción para que el bebé crezca naturalmente.

Según Annemarie Colbin, en su libro: “El Poder Curativo de Los Alimentos”, Editorial Robin Book:

“En 100 grs. de leche materna, existen 120 mg. de minerales y vitaminas, 1.100 mgrs. de proteínas, 4.000 mgrs. de grasas, 9.500 mgrs. de hidratos de carbono y 87,5grs. de agua.

De estas cifras surgen dos sorprendentes realidades.

La primera: en este alimento perfectamente adaptable para los bebés, que en 6 meses les hace duplicar el peso con que nacieron, la cantidad de proteínas presente es solo ligeramente superior al 1%. Al parecer la naturaleza cree que no necesitamos grandes cantidades de proteínas.

Segunda: hay cuatro veces más grasas que proteínas en la leche materna.

¿Cuál es la relación entre la proporción de elementos nutritivos presentes en la leche materna y la proporción que necesitamos los adultos? Mis estudios me han llevado a creer que, exceptuando el alto contenido de grasas necesario para el crecimiento del bebé, la leche materna contiene un equilibrio nutritivo muy similar al que conviene al cuerpo adulto. Esta similitud se manifiesta en toda nuestra vida de adultos: cuando no se satisface la necesaria proporción de elementos nutritivos, los mecanismos

autocorrectores se lanzan al ataque y nuestros cuerpos ansían, reclaman los nutrientes que faltan”.

En cada almuerzo deberíamos consumir: cereales integrales, proteínas animales o vegetales fundamentalmente y verduras que aportan vitaminas y minerales. Si comemos equilibradamente la química del organismo funciona armónicamente, por lo que no buscaremos la saciedad y la potencia en un consumo exagerado de grasas, aceites o carbohidratos (pan, queso, dulces, carnes, embutidos).

Si consumimos exageradamente proteínas, grasas, carbohidratos y en forma desequilibrada, se generarán desórdenes de todo tipo, en lo que el dolor de cabeza es una expresión de dicho desorden.

¿Es la herencia una causa?

Muchas personas aducen que sus dolores de cabeza son hereditarios, como si eso fuera un estigma, algo ya marcado que implica no poder revertir la situación.

Es real que los factores hereditarios inciden en la forma en que se expresa nuestro cuerpo y mente. No podemos dejar de tener en cuenta que los genes se heredan y hay características que vienen de nuestros padres y abuelos. Pero está en nosotros la posibilidad de modificar dicho estigma.

En EE.UU. por ejemplo, muchos médicos operan de las mamas a mujeres, que aunque no tengan ningún indicio de cáncer de mama, lo hacen por “supuesta seguridad”, porque sus madres y abuelas tuvieron cáncer de mama. Lo mismo ocurre con gente que tiene herencia de hipercolesterolemia o hipertensión y se medica a los descendientes aunque no tengan dicho problema, a modo de prevención.

Esto quita la posibilidad a la persona de hacer su propio camino de cambio y revertir el proceso.

Toda enfermedad tiene su base en un modo de ser, de funcionar, tanto físico, como psicológico.

Si el dolor de cabeza era algo que afectaba a alguno de nuestros padres o abuelos, es importante investigar cuál era la causa.

¿Qué pasa con los hábitos alimenticios, qué pasa con la posibilidad de hacer diariamente actividad física?

¿Cómo uno vive su vida, que tan apurado, estresado, tenso está diariamente? ¿Qué cantidad de horas duerme durante la noche?

¿Qué actitud tiene frente a la vida?

¿Cómo toma las diferentes situaciones?

¿Cómo es emocionalmente?

¿Sabe expresar sus sentimientos?

¿Cuán seguido se enoja?

¿Cómo funciona su aparato circulatorio, digestivo y si funciona no muy bien, de qué manera se puede regular que no sea con una pastilla, sino a partir de la comprensión y el modificar pautas y hábitos de vida que no son buenos para uno?

Es posible para todos generar cambios, es estar interesado en que ocurran y comprometerse en ello.

El peligro de los analgésicos

Por desconocimiento de lo que éstos pueden generar, por prescripción médica, porque no se soporta el dolor o porque es más fácil que generar otros cambios, se recurre al analgésico.

Este actúa eliminando el síntoma, pero la raíz del problema se perpetúa, no hay ninguna transformación. Por el contrario, el analgésico actúa contaminando más aún el organismo, acidificándolo, cargando la función hepática, con

lo que, por un lado como cualquier pastilla, llega un momento que no hace el mismo efecto que al principio, porque el organismo se acostumbra a ella y luego se necesita cada vez más de la misma o de otras más fuertes, para lograr el mismo efecto.

La exposición a químicos

Los productos químicos en general, ya sean en forma de medicamentos, o los que se encuentran en los alimentos, tales como insecticidas, fertilizantes, colorantes, resaltadores de sabor, espesantes, esencias aromáticas, etc., contaminan nuestro organismo, no permitiendo su natural funcionamiento.

Lo mismo ocurre con aquello que está en contacto con nuestra piel o inhalamos a través de las fosas nasales, como cremas para el cuerpo, champús, desodorantes, ropa de poliéster o nylon, los formaldehídos de las pinturas para la casa, los químicos que forman parte de aires acondicionados, las luces de mercurio, las pinturas para el rostro y la tintura de cabello, lo mismo que los elementos usados para pegamento de alfombras, limpieza de ropa en tintorería, artículos de limpieza en general. Todos estos elementos son alergénicos. El cuerpo reacciona frente a ellos y el dolor de cabeza es una de las posibles reacciones que se desencadena frente a esta contaminación.

Es amplia la experiencia de personas que han descartado alguno o varios de estos elementos en su vida y que han dejado de padecer dicho problema.

Los lugares más contaminados son aeropuertos, aviones, hospitales y shoppings, donde se usan variedad de elementos de limpieza, así como también formaldehídos que forman parte de pinturas, luces, pegamentos y hasta aerosoles para eliminar bacterias.

Si bien la química, a la que hoy se está expuesto, genera trastornos diversos, alergias que se manifiestan como dolores de cabeza, erupciones en la piel, afecciones intestinales, problemas

circulatorios, es posible, a partir de ciertos cambios en hábitos alimenticios, o cambiando el uso de cosméticos y elementos de limpieza, por otros de origen natural, sufrir, lo menos posible, este tipo de contaminación.

Estreñimiento

Éste puede ser una causa importante de dolor de cabeza.

Cuando el intestino no funciona con regularidad, la sangre se intoxica, no hay la suficiente eliminación de toxinas y los desechos que el organismo necesita expulsar quedan dentro del organismo.

El cuerpo, así como todas las funciones corporales y mentales están sobrecargados.

Uno de los mecanismos mayores de descarga que tenemos es a través de la eliminación de la materia fecal. Si ésta no se expulsa, quedan las toxinas en el cuerpo, y el organismo no se purifica, por lo que no hay eliminación de residuos, con lo que la sangre no hace su proceso natural de desintoxicación.

El dolor de cabeza es una expresión de este desequilibrio, ya que la sobrecarga existente, necesita justamente, descargarse de alguna forma.

La cefalea puede considerarse como una forma de eliminación, que el organismo necesita realizar, ya que no se produce la descarga por el canal natural, es decir el intestino.

Exceso de computadora y TV

El exceso de carga electromagnética entra a nuestro torrente sanguíneo debilitando la calidad de la sangre, acidificándola. Exposiciones largas a las ondas electromagnéticas de PC, TV y teléfonos móviles, intoxican el torrente sanguíneo. El dolor de cabeza muchas veces está relacionado con dicha exposición. No se trata de prescindir de estos elementos y de los avances de la tecnología, sino de hacer un uso racional de los mismos.

Las cargas electromagnéticas generan diversos síntomas de malestar en las personas, fuertes contracturas en el cuerpo, jaquecas agudas y debilitamiento general.

Por todo ello es importante usar la tecnología, de computadoras, celulares y otros aparatos lo menos posible, solo lo imprescindible, sabiendo además contrarrestar sus efectos movilizándolo el organismo con actividad física cotidiana, y estar lo más en contacto posible con la naturaleza, respirando aire puro y llevar adelante una dieta adecuada.

Las menstruaciones

Suele ocurrir que durante el ciclo menstrual ocurran agudos dolores de cabeza.

Muchos especialistas aducen que tienen que ver con lo hormonal y que el exceso de estrógenos actúa provocando dicho síntoma.

Cuando el hígado está sobrecargado, no realiza equilibradamente su función de filtrar toxinas y purificar el torrente sanguíneo.

En un momento en que la cantidad de estrógenos, durante la menstruación es elevada, si el hígado está cargado, no tiene la capacidad de filtrarlos desde el torrente sanguíneo en su justa medida, por lo cual sensaciones tales como migrañas, dolores abdominales y hasta a veces náuseas y vómitos son frecuentes, ya que son síntomas del exceso de estrógeno en la sangre.

Según el Dr. Neal D. Barnard, de Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (Italia):

“Para muchas mujeres los trastornos de la función menstrual pueden suponer un gran fastidio y en algunos casos incluso impedir el seguimiento normal de las actividades diarias. Más de un 10% de mujeres y adolescentes sufren de dolor menstrual muy severo cuya causa no se logra identificar. Sin embargo, en algunos casos, este dolor puede tratarse de uno de los síntomas presentes en la endometriosis (una condición en la que las células que normalmente estarían en el útero se desplazan a la cavidad abdominal),

adenomiosis (existencia de islas de células uterinas dentro de la pared del músculo uterino), fibromas (presencia de un crecimiento anormal de células musculares en las paredes del útero), u otras patologías. Los factores nutricionales juegan un papel muy importante en el control y alivio del dolor menstrual.

El síndrome premenstrual se caracteriza por sentimientos de tensión, hipersensibilidad e irritabilidad así como por síntomas físicos tales como retención de líquidos y dolores de cabeza. Al igual que ocurre con el dolor menstrual, la nutrición también influye en el control de este síndrome.

Uno de los tratamientos que se están evaluando es el seguimiento de una dieta vegetariana con bajo contenido graso que seguida con precisión ha mostrado efectos muy positivos en la reducción de la cantidad de estrógeno en la sangre, en ocasiones hasta extremos asombrosos. Algunas mujeres que evitan el consumo de productos de origen animal y restringen los aceites vegetales a un nivel mínimo experimentan una reducción considerable del dolor menstrual, algo atribuible presumiblemente al efecto de la dieta sobre las hormonas.

Existen diversas razones por las que la dieta que sigamos afecta a las hormonas. Para empezar, al reducir la cantidad de grasa de los alimentos consumidos, se reduce la cantidad de estrógeno en la sangre. Esto ocurre con todas las grasas, tanto las animales como las vegetales.

Además los productos vegetales contienen fibra lo que facilita la eliminación de estrógenos del cuerpo. El hígado filtra estrógenos de la sangre y los envía a un diminuto tubo llamado conducto biliar que se encargará de transportarlos al aparato digestivo.

Una vez allí la fibra de los cereales, legumbres, verduras y frutas absorbe los estrógenos como si de esponjas se tratasen. Si la dieta se compone de alimentos vegetales fundamentalmente, se contará con suficiente fibra en el organismo. Sin embargo cada vez que se consuman yogures, pollo, quesos, huevos u otros productos de origen animal la cantidad de fibra en la dieta se reduce, porque la fibra sólo existe en los vegetales. Sin una ingesta de

fibra adecuada, los estrógenos del aparato digestivo son reabsorbidos hacia la sangre.

Algunos alimentos típicos de las dietas vegetarianas tienen efectos especiales. Los productos derivados de la soja contienen fitoestrógenos que son estrógenos vegetales muy débiles que reducen la capacidad natural que los estrógenos poseen de acoplarse a las células. El resultado es una menor estimulación estrogénica de las células.

Además se ha demostrado que si se sigue una dieta vegetariana baja en grasas el dolor asociado a la menstruación y los dolores de cabeza, pueden disminuir considerablemente y está comprobado que las mujeres vegetarianas padecen de menos trastornos relacionados con la ovulación.

Los investigadores han descubierto que los estrógenos en exceso juegan un papel importante en los síntomas del síndrome premenstrual también, y que reducir el contenido de alimentos grasos en la dieta para aumentar el de alimentos vegetales ricos en fibra es beneficioso...”

Baja o alta presión sanguínea

El buen funcionamiento del sistema circulatorio hace a nuestra posibilidad de equilibrio y bienestar.

Para que haya salud tiene que haber una buena circulación sanguínea.

La sangre tiende a aligerar su marcha con el frío y a entecerse con el calor, de manera que sabiendo esto durante el invierno necesitamos calor para ayudar a equilibrar este movimiento y durante el verano frío para que todo drene naturalmente a través de la sangre. La comida del verano ha de ser más acuosa y la del invierno más caliente, en su mayoría.

Cuando la sangre no circula equilibradamente no existe la suficiente irrigación de sangre a la cabeza o bien ésta irriga demasiado. Uno u otro síntoma pueden manifestarse como dolor de cabeza.

Atravesar diferentes alturas implica muchas veces una exigencia circulatoria que se traduce en cefaleas, por ejemplo pasar de estar a nivel del mar y ascender a 1.000 ó más metros de altura, lo mismo que viajar en avión. Por eso es común que cuando la presión sanguínea cambia de un punto a otro ya sea bajando o subiendo, se siente una presión en la nuca y palpitaciones en las sienes.

En general la presión sanguínea alta o baja o las irregularidades en las mismas tienen diferentes orígenes:

- Los cambios de altura.
- Clima frío o demasiado cálido.
- Situaciones emocionales.
- Ingestión de ciertos alimentos, tales como carnes, grasas, exceso de sodio, bebidas con cafeína, que la suben o azúcar, frutas, verduras, también alcohol que tienden a bajarla.

Pocas o muchas horas de sueño

El dormir poco genera dolor de cabeza. Esto genera que el sistema inmune baje, no hay potencia, hay cansancio, agotamiento, más aún si este estado no es ocasional, sino que se repite, es decir, estar varios días sin dormir lo suficiente.

Al bajar el sistema inmunológico no hay una buena circulación sanguínea por lo que el dolor de cabeza es una manifestación de eso, de algo que no está circulando normalmente.

La exposición al sol

El sol es un desencadenante de dolores de cabeza.

Cuando se está demasiado expuesto al sol, se recibe demasiado calor con lo cual la circulación sanguínea tiende a ser más lenta y el hígado que es un órgano de por sí caliente y que necesita del frío para equilibrarse también se resiente.

Este resentimiento del organismo tiene que ver con el exceso de calor generado, debido a la exposición prolongada al sol y en horas que éste está más fuerte como son las cercanas al mediodía.

La postura y la columna vertebral

La condición de la columna vertebral es fundamental para que exista un buen estado de salud.

Para ello es necesario estar atento a la ubicación de la pelvis.

Si ésta está ubicada de manera que no se permite que el eje de gravedad coincida con el eje del cuerpo, aparecen anomalías en todo nuestro sistema corporal, generando disfunciones en los órganos y una mala circulación sanguínea.

Si la pelvis se encuentra demasiado hacia atrás y existe lo que se llama una lordosis de columna, que es el arco pronunciado en la cintura y dorsales, habrá que equilibrar llevándola hacia delante.

Si la pelvis se encuentra demasiado hacia adelante no generando ningún arco en la zona de la cintura y lumbres, habrá que llevarla más hacia atrás.

Es necesario para ello aprender a:

- Pararse, ubicando los pies paralelos entre sí, los hombros bajos y hacia atrás, las rodillas ni rígidas, ni demasiado sueltas, la mirada horizontal y el peso compartido entre ambas piernas.
- Sentarse, apoyándose en los isquiones, tratando de apoyar la columna en el respaldo.
- Dormir de manera de ubicar bien la pelvis, tratando de no hacerlo boca abajo, sino boca arriba o de costado en ángulo de 90° entre las piernas y el tronco.
- Las contracturas corporales pueden tener diversas causas, ya sea la mala ubicación de la pelvis como también desórdenes alimenticios y tensión.

Es importante tener en cuenta que la columna vertebral está íntimamente relacionada con el funcionamiento de todos los órganos.

Todo lo que es adelante es atrás y viceversa.

Si las vértebras lumbares están bien ubicadas permitiremos de esta manera que el estómago, hígado, vesícula y riñones funcionen adecuadamente.

Si las dorsales están bien ubicadas el corazón funcionará bien, lo mismo que bronquios, pulmones y viceversa, si el corazón no está bien, o los bronquios se encuentran en no muy buen estado tenderemos a tener la espalda y los hombros o muy hacia adelante, encorvándonos o muy hacia atrás, sacando demasiado pecho hacia adelante.

Las contracturas generadas por tensiones, son nudos que se presentan debido a la falta de relajación de la zona.

Frente a una sensación de temor, asumimos inconscientemente una actitud de defensa, que se traduce en endurecimiento.

También las contracturas pueden estar ocasionadas por mal funcionamiento de algún órgano.

Suele ocurrir que el comer demás, o el cargar las funciones digestivas y circulatorias con alimentos que son densos y difíciles de digerir, endurecen la zona alta del cuerpo.

La carga emocional que se siente como llevada sobre los hombros, tensiona esa zona.

Cuando la columna está tensa, cuando surgen contracturas ya sea en el sacro, lumbares, dorsales y cervicales debido a las causas mencionadas anteriormente, no irriga la suficiente cantidad de sangre al cerebro, por lo que pueden ocasionarse cefaleas.

¿Qué hacer cuando el dolor de cabeza está instalado?

Existen formas prácticas y concretas que van a ayudar en la resolución y prevención de esta problemática.

Ya hemos visto las causas y frente a ellas hay distintas terapias a abordar.

Cuando el dolor de cabeza está instalado, esto habla de una descarga que el organismo está realizando. El síntoma de esa descarga es el dolor de cabeza. También el organismo se ayuda a descargar a través del vómito, de dolores abdominales, hemorragias, alergias, etc.

Cuando hay una descarga es porque hubo un exceso, de manera que lo importante es individualizar, registrar, darse cuenta de dicho exceso.

¿Cuál fue?

¿Qué pasó, que comí, estuve nervioso, más o menos que lo habitual?

¿Cómo está el clima? ¿Seco, caluroso, húmedo?

¿Ocurre porque estoy menstruando?

¿Estuve muchas horas frente a la PC o TV?

¿Tomé o dejé el café, el mate, comí manteca, quesos muy grasos, azúcares, alimentos con químicos, o mucha comida?

Siempre hay un darse cuenta, un saber qué lo originó, qué lo disparó.

Si uno se da cuenta, puede registrar y saber cómo actuar para que no vuelva a ocurrir.

Cuando el dolor está instalado hay que ayudar al organismo a descargar y no sobrecargar más aún que lo ya acumulado.

Desde la alimentación:

Beber té rojo, té de jengibre fresco, té de menta. Cada uno por separado o una mezcla de los mismos alivian casi instantáneamente los dolores de cabeza.

Como comúnmente se trata de una descarga hepática lo ideal es abstenerse de comer sólidos, tal vez ayunar y solamente consumir los tés de hierbas mencionados anteriormente, lo cual permite aliviar la condición física y psicológica, y al poco tiempo o al día siguiente el dolor desaparece.

En el caso de consumir solo líquidos, lo ideal es caldo de verduras con sal marina, jugo de manzana verde con jugo de jengibre fresco rallado y /ó jugo de limón.

En el caso de consumir algo sólido, una manzana verde rallada, un trozo de dulce de membrillo, ambos alimentos tienden a restablecer la función digestiva y particularmente hepática.

Cuando el dolor ha cesado continuar con una alimentación muy suave por lo menos durante 2 días, como caldo de verduras con zapallo, zanahoria, cebolla y zapallito, arroz integral y verduras al vapor, absteniéndose de tomate, berenjena, acelga, espinaca, choclo. Evitar aceites, grasas, azúcar, lácteos, harinas de todo tipo.

Tratamientos y terapias naturales

Los aceites esenciales de menta y romero actúan benéficamente, colocando unas gotas en las sienas, abren y despejan la zona, aliviando el dolor.

Los ejercicios respiratorios son básicos para nivelar al sistema nervioso y a todos los órganos del cuerpo, especialmente ayudando a modificar la circulación sanguínea y mejorando el funcionamiento del hígado.

El ejercicio respiratorio básico es el de inhalar y exhalar en el doble de tiempo que se inhaló, de esta manera se realiza una buena descarga.

Los auto-masajes en piernas ayudan a bajar la energía que se ha concentrado en la parte alta del cuerpo, activando, drenando y conectando a la persona con su cuerpo, más que con su "cabeza".

Un baño de inmersión al que se le han agregado pétalos de rosa, que tienen la función de eliminar sobrecargas, o polvo de cuarzo que también actúa de la misma manera o gotas de aceite esencial de menta y romero, actúan benéficamente en el mismo sentido de aliviar la condición psico-física.

Los baños de agua fría son muy eficaces, ya sea en la ducha, en el mar, arroyo, río o pileta de natación. El agua fría es un gran activador circulatorio, luego de dicho baño es frecuente que el dolor haya desaparecido.

El dormir es la terapia por excelencia, el cuerpo se relaja y las funciones corporales en su totalidad se renuevan.

Cómo evitar que el dolor aparezca. Prevención.

Varios son los aspectos a tener en cuenta para una resolución real de este problema.

El dejar los medicamentos y analgésicos es básico para no continuar intoxicando al organismo, lo mismo que una dieta adecuada, que permita modificar la calidad de la sangre, llevada a cabo, por no más de 1 mes hasta que luego la persona bajo una orientación de alguien especializado pueda continuar su alimentación como para no descompensarse y recibir los nutrientes necesarios.

La alimentación tiene que estar basada en:

Cereales integrales: tales como: arroz integral, cebada perlada.

Verduras: crudas y cocidas, evitando aquellas que sobrecargan la función digestiva, tales como acelga, espinaca, berenjenas, choclo, incluyendo especialmente achicoria, radicheta, zanahoria, zapallo, cebollita de verdeo, repollo blanco, apio, perejil.

Proteínas: pescado, dos veces a la semana de mares profundos, abadejo, brótola, porotos aduki, poroto negro, garbanzos, ya sea en ensaladas o guisos. Todo esto en poca proporción y tratando de no repetir más que una vez a la semana cada una de estas proteínas.

Frutas: manzanas, peras, damasco.

Aceites: de maíz. Evitar el de oliva por ser muy ácido

Semillas: de zapallo peladas y tostadas, damascos secos.

Evitar: quesos, leche, yogur, harinas, aceites hidrogenados, banana, cítricos, excepto limón, almendras, nueces, pasas de uva, carnes, azúcar, alcohol, chocolate, café, mate, té negro, bebidas y productos diet y/o light, productos químicos, aceite de oliva, maníes.

Llevando adelante este tipo de alimentación el hígado hace una gran descarga, sintiendo pronto los efectos. La cantidad de cereales ha de ser de un 33%, la de verduras 33%, lo mismo que de proteínas.

Tés de hierbas a modo preventivo consumir, durante el día: Diente de León, Marcela, Bancha, Té Rojo, Té Verde, Cardo Mariano, Carqueja, para la noche: Marcela Cedrón, Toronjil, Cáscara de Naranja, Cáscara de Limón.

La importancia de la actividad física

Si no hay actividad física, todo comienza a anquilosarse, no hay circulación ni de la energía, ni de la sangre, el hígado y todas las funciones corporales se sobrecargan.

Por eso es importante diariamente realizar algún tipo de actividad física.

Algunos días caminar mínimo media hora.

Otros días por ejemplo hacer yoga, pero un yoga dinámico fuerte, lo cual permite flexibilizar, tonificar, estirar el cuerpo, de esta manera no hay acumulaciones en arterias, vasos sanguíneos, todo comienza a tener fortaleza, tonicidad y vigor.

La práctica diaria de una actividad física es la mejor prevención de sobrecargas que generan cefaleas.

Existe hoy comprobación científica, de cómo una actividad física diaria e intensa actúa beneficiando el cerebro emocional.

Saber acompañar el clima con la alimentación

Si el clima es seco, si hace calor, si el sol está muy fuerte, teniendo ya uno la tendencia al dolor de cabeza conviene: por un lado, consumir solo esos días alimentos frescos, del tipo ensaladas o verduras cocidas y frutas (manzanas, peras, frutillas, cerezas, arándanos, frambuesas), pero no aquellas demasiado azucaradas como uvas, banana, melón, ciruelas, duraznos y cítricos, sino las mencionadas anteriormente.

Los días fríos y húmedos admiten alimentos con mayor cocción y elaboración y con más alto contenido en aceite que cuando hace calor.

Si se sabe acompañar el clima hay mayor posibilidad de evitar este tipo de problemas.

¿Qué nos impide relajarnos?

La tensión física y emocional es una constante en la mayoría de las personas.

Son pocos los momentos de relajación que se tiene, en un mundo donde pareciera ser que cuanto más tensos estamos, que cuánto más estrés sentimos, más somos aceptados por la sociedad.

Existe una suerte de inconsciente colectivo que valora el hacer, la búsqueda de la excelencia a cualquier precio.

La exigencia externa de la sociedad es alta, pero también la es, la de cada persona consigo mismo; se busca la excelencia en el hacer y uno de los motivos de tanta exigencia es la necesidad de no sentirse excluido del sistema, de pertenecer.

Nadie, en general entiende, que el exceso de responsabilidad que se tiene respecto a la tarea o trabajo, es irresponsabilidad, porque no hay cuidado hacia uno mismo.

Es común que para la mayoría de las personas lo principal sean las actividades a desarrollar y lo secundario el propio bienestar físico y psicológico, cuando debería ser lo contrario.

¿Cuál es el valor de atender los negocios, el empleo, los grupos en dónde uno se maneja, las exposiciones diarias de tal o cual artista, las cenas de negocios, el estar el día entero contestando e-mails o haciendo tal programa de computadora, si todo eso va en detrimento de la salud física y anímica?

El valor fundamental debería ser el estar relajado, hacer la tarea sin que implique esfuerzo y no hacer más que lo humanamente posible.

Porque cuando uno hace más que lo humanamente posible va en contra de un orden universal, de la vida, de uno mismo, de "ser" humano.

El dolor de cabeza, como tantos otros males que hoy aquejan a nuestra civilización, tiene que ver en gran medida con nuestra incapacidad de saber relajarnos. Uno puede justificar, dicha dolencia, diciendo que es hereditario, que es el estrés impuesto por la sociedad, pero podemos revertir las cosas a partir del propio cambio.

Formas naturales de relajación

Tenderse boca arriba sobre una manta en el piso o bien en la cama, respirar, poner una música agradable, un lindo aroma a través de un hornillo, respirar profundo, conectarse con el cuerpo a través de masajear las piernas y los brazos, son prácticas para registrar el cuerpo, bajar la energía acumulada en la cabeza, distenderse y conectarse con la sensualidad.

Poner la atención en un punto a 5 dedos debajo del ombligo, bajar y subir la pelvis con los pies apoyados en el piso.

La atención en la pelvis nos conecta con las sensaciones y permite mover la energía acumulada en alguna parte del cuerpo, liberando los bloqueos, distendiendo todo el organismo.

La importancia de la meditación

Meditar como forma de comprender y des-mecanizar los pensamientos, darse cuenta de uno mismo, ser consciente de todo lo que pasa por nuestro pensamiento.

Al des-mecanizarnos podemos encontrar las raíces de nuestras dolencias, estando atento a cada pensamiento, a cada sentimiento que se expresa, viendo por ejemplo las exigencias y darse cuenta a qué se le da valor en la vida, dónde uno pone las prioridades. Saber convivir con lo que es, con lo que se manifiesta de instante a instante.

Se trata de descubrir nuestras vivencias y sensaciones sin juzgarlas, ni justificarlas, siendo amoroso con uno mismo.

Cuando no hay juicio, ni enojo hay distensión y la calidad de nuestra sangre cambia, se transforma, y en esa transformación sube el sistema inmunológico, los órganos se van equilibrando, el dolor de cabeza desaparece.

RECETAS



LAS DALIAS

El dulce de membrillo es un aliado para fortalecer la función del hígado y por ende puede ser beneficioso para aliviar los dolores de cabeza.

El membrillo a utilizar tiene que ser de buena calidad, con membrillos verdaderos no con azúcar blanca, ni saborizantes o que contenga espesantes artificiales.

Hay formas naturales de elaborar la pastafrola que no implica el uso de leche y manteca.

PASTAFROLA

INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral superfina orgánica
- 1 taza de harina blanca orgánica
- rayadura de 1 naranja
- 2 huevos
- ½ cucharadita de levadura seca en polvo
- 4 cucharadas de aceite de oliva de 1º presión en frío
- 1 cucharadita de sal marina
- agua tibia para unir
- ½ frasco de mermelada de membrillo natural
- huevo para pincelar el enrejado de la masa

PREPARACIÓN

Se unen las harinas con la sal, la levadura y la rayadura de naranja, se mezcla bien, se le agrega el aceite, los huevos y el agua, mezclando bien con las manos, hasta que se forme una masa elástica, consistente. Se amasa unas 100 veces y se deja descansar una hora. En una fuente para horno previamente aceitada levemente se estira la masa dejándola de aproximadamente 1/2 cm. de espesor, se reserva parte de la masa para hacer el enrejado propio de la pastafrola, se la pincha con tenedor y por encima se coloca la mermelada de membrillo, esparciéndola bien por toda la superficie. Se arma el enrejado con la masa sobrante. Se pincela con huevo y se hornea a fuego mínimo en horno precalentado hasta que se dore.

*Un saludo muy afectuoso para todos.
Liliana Racauchi - José Bidart.*

Las Dalias

Posada - Spa - Centro Ecológico de Terapias Naturales
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

Web: www.spa-lasdalias.com.ar

E-mail: spa@spa-lasdalias.com.ar

Blog: blog.spa-lasdalias.com.ar

Facebook.com/SpaLasDalias

Youtube.com/SpaLasDalias