

MAL DI TESTA

qualche rimedio naturale

Il termine cefalea indica il dolore che colpisce il capo. In termini medici si distingue in tre patologie dove il mal di testa è uno dei vari sintomi (cefalea secondaria, dovuta ad esempio a conseguenza di un trauma, in caso di sinusite, o associato a ipertensione arteriosa) e quelle dove la patologia è il mal di testa in sé (cefalea primaria, caratterizzata dall'essere apparentemente senza causa).

La cefalea primaria si divide in tre gruppi: 1) cefalee vasomotorie; 2) cefalee muscolo tensive; 3) cefalee miste. Rientra nel gruppo delle cefalee vasomotorie anche la **cefalea "a grappolo"**, che comporta un dolore acuto trafittivo, con irritazione degli occhi, abbondante lacrimazione e congestione nasale.

D'incerta classificazione sono infine le **cefalee definite catameniali** cioè quei quadri dolorosi che si manifestano in relazione al ciclo mestruale. Un episodio di emicrania può essere scatenato da diversi fattori: stress emotivo, eccessi alimentari, bassi livelli di zuccheri ematici, allergie alimentari, traumi al capo, assunzione di contraccettivi orali o variazioni ormonali collegate al ciclo mestruale.

Altri fattori di rischio sono di tipo ambientale (es. un rumore fastidioso e insistente, un profumo troppo intenso); altri sono ad esempio fattori climatici (es. il vento). Studi recenti hanno evidenziato una notevole attività del **Partenio** nei confronti delle emicranie definite vasomotorie, nelle quali si ha un'alternanza di stimoli sui vasi sanguigni, che determina una vasocostrizione e una successiva vasodilatazione. Questo fenomeno provoca una deformazione delle pareti dei vasi stessi, che vanno così a premere sulle terminazioni nervose vicine, innescando il dolore.

I principi attivi della pianta (sesquiterpeni) hanno la capacità di ridurre la contrazione della muscolatura liscia (azione spasmolitica) e la sua eccitabilità.

Ecco perché la pianta agisce sia a livello delle pareti uterine, sia sui vasi sanguigni. Il Partenio è utile quindi sia per la dismenorrea che contro l'emicrania. Inoltre, il Partenio è antinfiammatorio, analgesico, antipiretico (da cui il nome internazionale Feverfew), spasmolitico, antireumatico, emmenagogo (sostanza che provoca le mestruazioni o ne aumenta la quantità e la durata); stimola le contrazioni uterine e favorisce la digestione. Per alleviare emicrania, dolori mestruali e articolari esistono integratori a base di **Partenio**, **Agnocasto**, **Artiglio del Diavolo**, **Magnesio** (spasmolitico-decontratturante).

L'Agnocasto viene utilizzato per le sue proprietà spiccatamente antinfiammatorie e analgesiche con effetti favorevoli nel trattamento di disturbi di natura artrosica e artrite, e nelle sindromi premestruali e nella dismenorrea (condizione di ciclo mestruale doloroso). Aumenta la produzione di progesterone regolando squilibri che causano l'emicrania e dolori vari. L'**Artiglio del Diavolo** è usato da secoli in Africa meridionale nelle affezioni reumatiche, flogistiche, nell'artrosi, nelle patologie dolorose del sistema osteoarticolare, nelle tendiniti.

Nel mal di testa si devono utilizzare rimedi sintomatici per alleviare il dolore, ma soprattutto in caso di crisi croniche e ricorrenti, con recidive, occorre affiancare a questi, fitoterapici ed oligoelementi, assunti con costanza e continuità anche fuori dal momento di crisi, che favoriscano un progressivo riequilibrio del terreno del soggetto.



Nome botanico: *Tanacetum parthenium*

Nomi comuni: Partenio, acetilla, tanaceto, internazionalmente Feverfew

Famiglia: Asteraceae (ex Compositae): il Partenio appartiene alla stessa famiglia della Camomilla e del Crisantemo.

Parte utilizzata: foglie e parti aeree che vengono raccolte prima della fioritura che avviene in giugno-luglio.

Composizione e principi attivi: lattoni sesquiterpenici= principi attivi tipici di questa famiglia (in particolare il partenolide), flavonoidi e polifenoli.

Controindicazioni: Per la sua azione emmenagoga ne è sconsigliato l'uso in gravidanza, allattamento e nell'infanzia. La somministrazione della pianta è inoltre controindicata in quei soggetti che presentano allergie alle piante della famiglia delle Asteracee.

Indicazioni: emicranie vasomotorie e cefalee; artrite reumatoide, dismenorrea e sindrome premestruale (soprattutto in donne sofferenti di emicrania premestruale).

Dott.ssa Rossella Monti
erboristeria@ilnarciso.it - 059 332056