

**Bruno Brigo**

# **Durerea de cap**

**Prevenirea și tratamentul naturist**



**BENEFICA**

*„Un roi de albine se ridica dintre cei patru pereți ai craniului său. Creșteau mereu în spirale succesive și îl izbeau din interior, făcându-i coloana vertebrală să vibreze în mod discordant, nearmonios în comparație cu ritmul ferm al corpului său. Ceva se deconectase de la structura sa materială de om robust; ceva care „de celelalte ori“ funcționase normal și care acum pulsa în interior cu lovituri seci și dure, lovit de oasele unei mâini descărnate, scheletice, care îi amintea toate trăirile amare ale vieții. Avu impulsul animalic de a-și strânge pumnii și de a-i apăsa pe tâmpla străbătută de vene albastrui și violete, când simți iar presiunea fermă a durerii sale disperate“.*

(Gabriel Garcia Marquez,  
fragment din povestirea *A treia resemnare*)

Durerea de cap sau cefaleea este tulburarea cea mai răspândită în lume. Se consideră că mai mult de 90% din populație a experimentat cel puțin o dată în viață o durere de cap. Se estimează, că în întreaga lume, durerea de cap recurentă afectează 240 milioane de oameni, iar mai mult de un miliard și jumătate resimt criza dureroasă în fiecare an. În Italia există cel puțin 14 milioane de oameni care suferă de durere de cap și care cheltuiesc în total doar pentru achiziționarea de medicamente aproximativ 2 miliarde de euro.

În cea mai mare parte din cazuri, este vorba despre dureri de cap cu o durată scurtă, de doar câteva ore, și cauze foarte evidente. Există senzația de presiune sau de cerc dureros împrejurul capului în cazul durerii de cap din cauza obosirii ochilor, a abuzului de alcool, a zgomotului puternic, a expunerii la soare, sau există cefaleea datorată unui efort de concentrare prelungit, unei situații tensionate, unei răceli.

În alte cazuri, durerea de cap degenerază într-o tulburare recidivantă cum ar fi: durerea de cap recurentă, hemicrania, cefaleea de weekend, cefaleea tensională, cefaleea în ciorchine, cefaleea survenită după un accident rutier cu traumatism cervical în „lovitură de bici“, înainte sau după menstruație, cefaleea din cauza anemiei, efortului, emoțiilor intense, intoleranței alimentare, sinuzitei.

Dar nu de puține ori, durerea de cap devine o adevărată boală, care apare precoce și te poate urmări toată viața. În timpul unei crize de hemicranie, intensitatea durerii poate deveni insuportabilă iar pacientul se simte slăbit, obosit, istovit și tinde să se retragă în sine, căutând izolarea, liniștea și odihna.

O mare parte dintre medicamentele convenționale folosite în tratarea crizelor dureroase sau în prevenirea acestora sunt urmate de efectele secundare semnificative,

de aceea este bine să fie utilizate pe termen scurt și administrate cu multă atenție. Alternativa o constituie identificarea de preparate naturale eficiente și lipsite de efecte secundare.

După definirea și clasificarea durerilor de cap în cadrul capitolului introductiv, în continuare sunt prezentate rolul și tehnicile de prevenire sau tratament prin alimentație, medicamente homeopatice, plante medicinale, florile lui Bach, alte forme terapeutice, iar în final sunt inserate o suită de recomandări pe scurt, care să ajute la identificarea celui mai indicat tip de tratament în cazul fiecăreia dintre diferitele forme de cefalee.

Trebuie însă precizat că evaluarea, diagnosticarea și tratamentul este necesar și oportun să fie stabilite de către medicul dumneavoastră de familie.

## Cuprins

|                                                                        |         |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| Preambul .....                                                         | pag. 3  |
| Întrebări și răspunsuri .....                                          | pag. 9  |
| Alimentația.....                                                       | pag. 33 |
| Medicamente convenționale.....                                         | pag. 41 |
| Preparate homeopatice .....                                            | pag. 47 |
| Plante medicinale .....                                                | pag. 55 |
| Florile lui Bach .....                                                 | pag. 65 |
| Alte metode terapeutice.....                                           | pag. 71 |
| Tratamentul integrat și<br>opțiunea terapeutică de primă alegere ..... | pag. 83 |