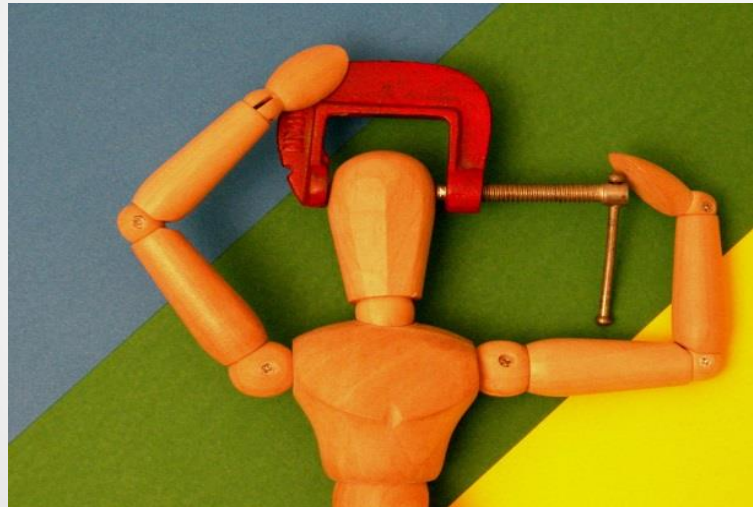


CEFALEA TENSIVA

**Efficacia di una Terapia combinata
(Farmacologica, Omeopatico-fitoterapica,
Alimentare, tecniche di rilassamento)**



Dott. Giorgio Alvisi
Medico chirurgo
Specialista in Neurologia
Dietologo
Omeopatia-omotossicologia

CEFALEA TENSIVA

LA CEFALEA TENSIVA RAPPRESENTA CIRCA L'80% DI TUTTE LE CEFAEE

- Si presenta con dolore non pulsante, di tipo gravativo, bilaterale, sensazione di costrizione, compressione a fascia sulla testa
- Si associa a contrazione muscoli della nuca e del collo
- Inizia solitamente al mattino, peggiora durante il giorno e si riduce alla sera
- Tale stato cefalalgico può essere episodico oppure continuo (condizione cronica)
- E' spesso associata ad ansia e depressione

CEFALEA TENSIVA

CAUSE SCATENANTI
(Fattori d'innescio-trigger)



Stress, ansia, depressione

Disturbi del sonno

Pasti irregolari o inappropriati
(con cibi che favoriscono attacco)

Eccessivo consumo di caffeina ed alcoolici

Attività fisica insufficiente o eccessiva

CEFALEA TENSIVA

CIBI PRINCIPALI CHE POSSONO SCATENARE ATTACCO DELLA CEFALEA

- Cioccolato (contiene tiramina)
- Dolci e dolcificanti industriali
- Agrumi e banane
- Alimenti affumicati (pesce, etc.)
- Formaggi fermentati
- Vino rosso invecchiato
- Alcool
- Eccesso di caffè
- Frittura
- Cibi contenenti glutammato (dado, zuppe in scatola, etc.)
- Carni lavorate ed insaccati

CIBI INNOCUI

- Riso
- Verdure cotte e crude
- Frutta (ad eccezione di agrumi, banane, pesche)
- Zenzero

CEFALEA TENSIVA

SI UTILIZZANO TECNICHE DI
RILASSAMENTO



Biofeedback

Training autogeno

Rilassamento muscolare progressivo

Psicoterapia cognitivo-comportamentale

**Importante è evitare o curare adeguatamente
i “triggers” (fattori d’innescio) come
stress, disturbi del sonno, ansia e depressione, etc.**

CEFALEA TENSIVA

TERAPIA FARMACOLOGICA

Il farmaco più usato è l'AMITRIPTILINA, che ha una buona percentuale di successo

Altri antidepressivi (SSRI) hanno un effetto minore ma indirettamente, se ben utilizzati, in caso di depressione, migliorano il quadro clinico

CEFALEA TENSIVA

Utile associare terapia omeopatico-omotossicologica che va necessariamente personalizzata a seconda dei sintomi e della “costituzione” del paziente

RIMEDI IMPORTANTI



Cyclamen

Quando la cefalea si accompagna a vertigini ed umore instabile

Kalmia latifolia

Per cefalea che parte dal collo verso la nuca, compare al mattino e migliora la sera

Arsenicum album

Cefalea che compare nei momenti di forte tensione e stress

CEFALEA TENSIVA

RIMEDI FITOTERAPICI



Melissa

Spirea ulmaria

Artiglio del diavolo

Analgesici ed antiemicranici si devono usare sporadicamente e non continuativamente. Non agiscono sulle cause ed espongono al rischio di cronicizzazione

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Dott. Giorgio Alvisi

Medico chirurgo

Specialista in Neurologia

Dietologo

Esperto in Omeopatia-omotossicologia

(Elenco medici esperti presso ordine dei medici Perugia)