Plantas contra el dolor de cabeza

Seguir una determinada dieta y hábitos naturistas nos ayudarán igualmente a eliminar cefaleas y jaquecas, y a evitar que se conviertan en crónicas, sobre todo si se tienen menos de 30 años.

TEXTOS: BLANCA HERP Y REDACCIÓN DE INTEGRAL

Conviene conocer las diversas causas del dolor de cabeza para seguir un tratamiento adecuado. Vale la pena, además, distinguir bien a qué tipo de dolor de cabeza nos referimos: no es lo mismo una simple migraña, por molesta que sea, que una neuralgia en el nervio trigémino.

En cualquier caso disponemos de plantas beneficiosas (aromáticas y medicinales) al alcance de todos. Con ellas podremos encontrar alivio, sobre todo si seguimos algunos otros consejos básicos: eliminar el café, chocolate y vino de la dieta, por ejemplo.

En general, la medicina naturista (dieta, hidroterapia...) y la acupuntura pueden ayudarnos enormemente, lo mismo que el seguimiento cotidiano de algunas hábitos, como seguir unas buenas pautas de sueño, o el mantener a raya el estrés y la ansiedad. Y también tratar la influencia de otros factores (cambios atmosféricos, ciclo menstrual, etc.).

Asimimo, disponemos de más de un centenar de plantas medicinales de uso frecuente para tratar cefaleas, migrañas, jaquecas y todo tipo de dolores de cabeza en general. Angélica (*Angelica archangelica*), jengibre (*Zingiber officinale*), escutelaria (*Scutellaria baicalensis y S. Galericulata*), melisa (*Melissa officinalis*), valeriana (*Valeriana officinalis*), verónica (*Veronica officinalis*), ylang-ylang (*Cananga odorata*). Las mismas hojas de aguacate, aplicadas externamente en forma de compresas (fomentos) sobre la frente, son un alivio excelente.

LAS PLANTAS

ALBAHACA

La albahaca (*Ocimum basilicum*) es una planta aromática bien conocida, que en este caso utilizaremos en casos de migrañas de origen nervioso. Además de utilizarla como condimento y como digestivo, se puedèn preparar infusiones a razón de una cucharadita por taza de agua hirviendo. Se deja infusionar algunos minutos y se toma después de la comida o en el momento de aparición de las migrañas. En aceite esencial (2-3 gotas al día), actúa como antiséptico, pero resulta ligeramente irritante de las mucosas.

ALCACHOFA

Es bien conocida la propiedad de la alcachofa (*Cynara scolymus*) para tonificar y estimular las células del hígado, así como para reducir la concentración de urea y colesterol en la sangre. La alcachofa ayuda también a remediar cortos fenómenos alérgicos, como se ha comprobado en casos rebeldes a otros tratamientos. En herboristerías o dietéticas puede obtenerse la hoja dentada acompañada del tallo (la parte destinada a la alimentación no tiene las mismas propiedades que la decocción de la hoja). A un vasito de agua (100 cc.) se le añade una cucharada de postre (o incluso sopera) de hojas troceadas de alcachofa y se calienta hasta que haga ebullición. Se deja hervir suavemente durante varios minutos y se deja enfriar a continuación. Se toma una taza de esta decocción antes de las dos comidas princi-

Plantas adaptógenas para el dolor de cabeza

Los adaptógenos son sustancias naturales que se encuentran solamente en unas cuantas plantas y hierbas. Éstas proporcionan nutrientes especiales que ayudan al cuerpo a alcanzar un rendimiento óptimo mental, físico y de trabajo.

Por la incuestionable importancia de sus efectos sobre la salud, en estos momentos se realizar una intensa actividad científica de investigación de los posibles efectos adaptógenos de bastantes plantas tradicionales.

El conocimiento cada vez más profundo de los beneficiosos efectos de las sustancias y plantas medicinales adaptógenas es particularmente importante para mejorar nuestras defensas y el bienestar del organismo en general. También son importantes por su valiosa aportación antienvejecimiento (*antiaging*), para mejorar la actividad física y, en medicina sistémica, para el tratamiento de un sinfín de enfermedades y trastornos, entre ellos el dolor de cabeza.

Por el momento, de entre las actuales sustancias y plantas adaptógenas que se conocen hasta hoy –la mayoría originarias de Asia; en especial de la medicina ayurvédica tradicional de la India–, hemos elegido cinco: aparte del guaraná, que lo hay incluso a granel, todas ellas se pueden encontrar en forma de suplemento dietético.

• Ashwagandha (*Whitania somnífera*): La ashwagandha es rica en flavonoides antioxidantes y algunos de los componentes que posee hacen que actúe como una gran planta adaptógena. Sus raíces presentan mas de veinte alcaloides (y de treinta whitanoloides): se han investigado la mayoría de tales componentes para evaluar su actividad farmacológica. La planta se está recomendando ya en Occidente para tratar los déficit de función cerebral propios de la edad avanzada. Posee muchísimas propiedades, entre ellas para tratar neurosis de ansiedad (palpitaciones, temblores), cefaleas, anorexia, falta de concentración y fatiga e irritabilidad.

• Guaraná (*Paullinia cupana*): Hace miles de años que los indios amazónicos conocen el guaraná (*Paullinia cupana, Paullinia sorbilis*) y lo utilizan como refresco, fortificante y estimulante físico. Entre sus principios activos destacan la cafeína, en una proporción del 3 al 5% (similar a la del café), y la teobromina, el alcaloide del cacao. Por eso hay que valorarlo como algo más que una sustancia tonificante... y no tomarlo horas antes de dormir.

• Nim (*Azadirachta indica*): Las primeras indicaciones del uso del nim como medicamento se remontan a más de 4.500 años, en la India. Se dice que el árbol del nim es "la farmacia del pueblo" para los herboristas y curanderos tradicionales de la India y del Sudeste asiático.

• Raíz de Codonopsis (*Codonopsis pilosula*): Adaptógeno suave, con un efecto tónico sobre el sistema nervioso. Es una planta nutritiva que puede utilizarse como sustituto de ginseng: refuerza el eje HPA, especialmente lo que se refiere a la función adrenal y el sistema inmunitario. Es útil para el insomnio, la fatiga y la debilidad. Ayuda a mejorar la irritación en estómago, la falta de apetito, y también protege, complementariamente, frente a las úlceras derivadas de la tensión nerviosa.

• Tulsi (*Ocimum sanctum*): En la India, la Tulsi o "albahaca sagrada" es la reina de las plantas medicinales. Es un remedio popular herbal para el estrés, como un suave estimulante y muchos usos. Entre otras muchas virtudes, esta planta adaptógena estimula el eje HPA y mejora la función inmunitaria, y asimismo mejora la memoria, reduce la fatiga, ayuda a levantar el estado de ánimo y elimina el dolor de cabeza.

Disponemos de plantas beneficiosas al alcance de todos con las que podremos encontrar alivio para el dolor de cabeza

pales. Hay que empezar por una cura de tres semanas, pudiendo repetirse eventualmente durante el mes o los dos meses siguientes, a tenor del resultado obtenido.

CALAMENTO

Es otra planta aromática (*Calamintha officinalis*) de acción favorable sobre la digestión y que se utilizará, sobre todo, en caso de migrañas de origen digestivo. Se prepara a razón de una cucharadita de planta troceada por taza de agua hirviendo. Se deja en infusión unos minutos y se toma después de la comida o en el momento de la migraña.

CLAVO DE OLOR

Quienes hayan probado su decocción (*Eugenia caryophyllus*) en baños bucales contra dolores dentarios han podido apreciar sus propiedades analgésicas. Es preciso hacer una decocción bastante concentrada (unos 10 clavos por taza de agua: hiérvase durante algunos minutos y déjese enfriar). Sin embargo, si se quiere ingerir bastarán 5 clavos para la misma cantidad de agua y se retirará del fuego al empezar a hervir. Luego se enfría y se cuela. Puede tomarse en el momento de las crisis dolorosas, cualquiera que sea su origen.

FUMARLA

Esta planta (*Fumaria officinalis*), además de dar buenos resultados en crisis migrañosas de origen digestivo, actúa sobre la composición de la sangre (contrarresta tanto la hiperglobulinemia como la hipercoagulabilidad) y puede tener en ciertos casos una acción tanto sintomática como causal. Puede realizarse una cura preventiva de las crisis dolorosas durante tres semanas, a razón de dos o tres tazas entre comidas. Si aparecen los dolores puede tomarse después de la comida o en cualquier otro momento. En ambos casos se prepara la fumaria a razón de 30 g por litro de agua o una cucharadita por taza. Cuando hierva, se deja enfriar y se cuela.

LAVANDA

Las flores de lavanda (*Lavandula angustifolia*) proseen virtudes relajantes y suavemente sedantes. La planta suele contribuir a calmar una migraña, y también ayuda en caso de palpitaciones de origen nervioso del corazón, así como en los estados de neurastenia. Actúa igualmente como un suave diurético e hipotensor.

Se prepara una infusión a base de una cucharadita de flores por cada taza de agua hirviendo. Puede tomarse en el momento de la aparición del dolor o un poco antes si hay signos precursores. Por otra parte, el aceite esencial de

Manzanilla

Es una de las plantas más eficaces frente a los dolores de cabeza persistentes. Se utiliza de forma preventiva o durante las crisis (o conjuntamente). La manzanilla (*Matricaria chamomilla*) es muy útil en caso de dolores de tipo neurálgico. Según el origen de las migrañas, hay que probar el momento más favorable para su empleo. La preparación puede ir desde la infusión de algunas cabezas florales tomada después de la comida, a la decocción concentrada para una cura más severa. Puede tomarse una cucharada sopera por cada 100 g de agua hirviendo (el volumen de una tacita de té), bien sea preparándola en infusión, o bien dejándola macerar durante una hora para recalentarla después. En ambos casos se filtra bien para recoger todo el líquido y se toma después de las comidas (puede añadírsele miel).

Este es el tratamiento corriente, que incluye períodos de reposo para no forzar al organismo.

En caso de tratamiento intenso se procederá del siguiente modo: se echan 30 g. de cabezas de manzanilla en una cazuela con un litro de agua fría; se tapa el recipiente y cuando hierva se deja enfriar y se filtra a presión. Esta decocción (cuyo sabor no es particularmente atrayente) se tomará a menudo durante el día a razón de pequeñas tazas. Si es durante una crisis dolorosa puede beberse toda la decocción en un día, pero si se trata de prevención o mantenimiento, el consumo de ese litro puede hacerse en dos o tres días. Una cura puede durar incluso dos o tres meses, según persista el dolor. Tras ese tiempo hay que descansar unos diez días, si bien, en general, la acción de esta tisana es realmente rápida.

La manzanilla es una de las plantas más eficaces frente a los dolores de cabeza persistentes

lavanda es ideal para utilizar, diluido en agua, en los aparatitos ambientadores-humidificadores en una habitación.

MEJORANA

Es una planta (*Origanum majorana*) que ya era bien conocida desde los tiempos del Antiguo Egipto y que gozó de una gran popularidad como planta medicinal en la Edad Media.

Hoy sabemos que calma especialmente las migrañas nerviosas (aquellas que se acompañan de espasmos o contracciones). Se utiliza una cucharadita de planta troceada por taza de agua hirviendo y se deja en infusión varios minutos. Puede utilizarse tal como hemos indicado también para la lavanda.

MENTA

Se trata de una planta (*Mentha piperita*) complementaria, que es beneficiosa en algunas migrañas de origen nervioso, pero sobre todo en las susceptibles de acompañar la digestión. Todo el mundo la conoce, y es bien fácil de acceder a ella y de prepararla. Se toma después de comer, preparada a razón de una cucharadita de hojas secas o de una buena pizca de frescas por taza de agua.

NARANJO

La infusión de las hojas del naranjo amargo (*Citrus aurantium*) posee un suave efecto sedante, lo mismo que sus flores, el famoso azahar. Puede calmar el dolor de ciertas cefaleas, lo que ha podido probarse experimentalmente. Es favorable en numerosas circunstancias y nada se opone a su utilización frente a cualquier tipo de dolor de cabeza. Se prepara y utiliza como la menta.

PERSICARIA

Es una planta (*Polygonum persicaria*) con virtudes hemostáticas (mejora la circulación capilar de los vasos sanguíneos); por eso está indicada sobre todo cuando los dolores son consecutivos a la tensión de las venas intracraneanas, algo que es bastante frecuente.

Se utiliza a razón de una cucharadita de toda la planta picada por taza de agua hirviendo; se deja enfriar y se cuela. Puede tomarse durante todo el día.

TILA

Un clásico. La infusión de la flor del tilo (*Tilia cordata*) suele calmar los dolores de cabeza que siguen a un proceso gripal. Por su parte, la decocción de la albura (parte de la planta situada entre la madera y la corteza) posee una acción hipotensora y antiespasmódica que tempera los dolores relativos a dificultades circulatorias de la cabeza. En cuanto a las flores, se procede a su infusión en la proporción de una cucharadita por taza de agua.

Respecto a la albura, se utilizan 30 ó 40 g. por litro de agua y se deja que hierva hasta que se reduzca a las tres cuartas partes. La infusión de flores se tomará a razón de dos o tres tazas diarias. La cantidad preparada de la albura debe consumirse en uno o dos días, dentro de una cura de diez días.

VIOLETA

Esta planta (*Viola odorata*) contiene ácido salicílico, por eso es antiinflamatoria, siendo útil en los dolores de cabeza de origen reumático o artrítico. Para conseguir resultados se requieren a veces curas prolongadas: por ejemplo, tres semanas por mes, tres meses seguidos.

Se prepara a razón de una cucharadita de flores secas, o una buena pizca de frescas (se apretan entre los dedos para contribuir a la formación del ácido salicílico) por taza de agua. Se deja en infusión diez minutos. Puede tomarse a razón de dos a cuatro tazas por día entre las comidas. Para elaborar un jarabe de violeta se toma una taza llena de flores y se añaden a una botella. Se vierte a continuación ¼ de litro de agua hirviendo y se deja reposar durante 24 horas. Colar. Después hay que volver a calentarlo hasta la ebullición. Finalmente hay que colarlo y verter el contenido sobre 1 taza llena de flores. Se deja reposar igualmente, 24 horas. Colar y añadirle miel. ■