



## Come prevenire la cefalea a tavola – L'esperto risponde

È cosa piuttosto nota che la **cefalea** o mal di testa sia frequentemente influenzata da fattori psichici (come lo stress) e da disequilibri organici (come le difficoltà digestive, un affaticamento epatico e la sindrome premestruale) che coinvolgono l'intero organismo. La **cefalea**, che si presenta con una sintomatologia e una ricorrenza variabili, richiede anzitutto un'alimentazione mirata: consumare un cibo sbagliato può scatenare l'attacco, mentre una dieta attenta aiuta a ridurre la forza e la frequenza dei sintomi.



PRENOTA UNA CONSULENZA PER IL TUO PIANO  
ALIMENTARE PERSONALIZZATO



## Espansiva o contrattiva?

Chi soffre di **cefalea** lo sa bene: il mal di testa può variare di intensità e durata a seconda delle circostanze in cui si presenta. Per curarsi bene è necessario tenerne conto: solo così è possibile mettere in campo risorse mirate e veramente efficaci contro la **cefalea**, sia in sede preventiva sia quando è necessario intervenire per curare. Ecco una classificazione semplice ma puntuale: individua a che tipologia appartiene la tua **cefalea** e segui i consigli personalizzati.

## Cefalea espansiva

La **cefalea** espansiva compare all'improvviso. Può essere provocata dalla tosse, dallo sforzo o dall'ingestione di bevande o alimenti ghiacciati, alcool, succhi di frutta.

**Come la riconosci:** L'esordio è molto rapido. Hai la sensazione che il dolore sia davvero forte.

## Cefalea contrattiva

Questo tipo di **cefalea**, che riconosce varie cause, affligge gravemente la persona a volte con dolori intensi localizzati alle tempie, a un occhio oppure a tutta la testa, variando in frequenza, intensità e durata.

**Come la riconosci:** In genere l'attacco è scatenato da una forte e continua tensione muscolare (soprattutto al tratto cervicale), da una condizione di irritazione nervosa o in alcuni momenti tipici del mese (è il caso della **cefalea** premestruale) o della settimana (in genere, nel

week end).

Per chi soffre di **cefalea**, dunque, è determinante capire a quale tipologia appartiene il proprio disturbo. Oltre a verificare la corrispondenza tra il proprio caso e le caratteristiche indicate nel riquadro qui sopra, è possibile ricorrere a un semplicissimo trucco: mangiare, appena inizia l'attacco, un pezzetto di prugna Umeboshi (reperibile nei negozi di alimentazione naturale). È un alimento salato, quindi contrattivo: perciò, se non cambia nulla o se il sintomo migliora la **cefalea** è di tipo espansivo. Se peggiora, è appunto contrattiva o legata al fegato.

## I “no” della cefalea contrattiva

Se la **cefalea** è contrattiva e ancora non seguite una dieta plant-based, è bene evitare , le uova, la pancetta, la carne, il pollo, il pesce e alcuni latticini (formaggi salati e a pasta dura, yogurt e ricotta), il sale.

## Quelli della cefalea espansiva

Al bando lo zucchero, i succhi di frutta, alcuni ortaggi (pomodori, lattuga e patate). Ma soprattutto, state alla larga dal caffè e dall'alcool, che causano una vasodilatazione importante.

## Cefalea espansiva: Gomasio e umeboshi

in questo caso i rimedi sono il gomasio e l'Umeboshi, utili per due motivi: oltre ad essere contrattivi, tamponano l'acidità presente nei tessuti a causa dello stress e della cattiva alimentazione.

## Gomasio (sale di sesamo)

È un condimento tipico della cucina macrobiotica. Puoi trovarlo già pronto nei negozi di alimentazione biologica o prepararlo in casa. **Ricetta:** procurati una tazza di semi di sesamo tostati. Tritali e aggiungi due cucchiaini di sale marino.

**Come usarlo:** Porta con te uno scatolino con il gomasio e prendine un pizzico ai primi accenni di mal di testa. Puoi anche usare il gomasio come sostituto del sale, per insaporire le pietanze (insalate, verdure lesse, minestre).

## Prugne umeboshi

Per la loro capacità di riequilibrare il fegato, sono tradizionalmente usate dalla medicina cinese nella cura della **cefalea**. Si tratta di una speciale varietà di prugne, messe sotto sale per un anno.

**Come usarle:** Mangiane un pezzetto come snack, oppure come rimedio di pronto soccorso quando avverti i primi sintomi.

Dalle Umeboshi si ricava anche un aceto, che puoi usare per condire le insalate. Tieni conto però che l'aceto di Umeboshi è già salato, quindi per completare il condimento è sufficiente aggiungere poco olio d'oliva.

## Cefalea contrattivi: lo zenzero analgesico funziona in 30 minuti

Le **cefalee** contrattive coincidono prevalentemente con quelle croniche e quindi dipendono da stress, tensione, superlavoro ma, anche, da eccessiva ingestione di alimenti salati e carne e carenza di liquidi. I rimedi per queste **cefalee** consistono in sostanze fredde, liquide e dolci, quali:

## Zenzero sulle pietanze

Per la medicina cinese, questa radice ha virtù espansive, proprio quello che ci vuole per contrastare la **cefalea** contrattiva. Una qualità confermata anche da una ricerca danese: secondo lo studio, lo zenzero blocca il dolore in 30 minuti. Preso con regolarità, è un buon alleato nella prevenzione.

**Come consumarlo:** Procurati la radice, puliscila e grattugiala. Usala al momento per insaporire le tue pietanze. In alternativa, procurati in erboristeria le capsule di zenzero sia per prevenzione che per curare.

## Succo di albicocca

Compensa la carenza di liquidi che spesso favorisce una **cefalea** contrattiva. In più, ha un buon effetto depurativo, capace di eliminare le tossine accumulate con una dieta iperproteica.

**Come consumarlo:** La scelta più azzeccata è prepararlo fresco con la centrifuga. In ogni caso, è possibile sfruttarne i benefici bevendone con costanza almeno quattro bicchieri al giorno: a colazione, a metà mattina, a merenda e dopo cena.

## La dieta depurativa

Disintossicare il fegato è determinante in entrambi i casi di cefalea. L'obiettivo è facilmente raggiungibile consumando preferibilmente ortaggi e zuppe, cereali, meglio se gluten-free (riso, quinoa, grano saraceno, miglio, amaranto) e proteine vegetali (legumi e derivati della soia). L'alimentazione vegetale anche per questa problematica permette di ridurre lo stato infiammatorio dell'organismo e di migliorare il proprio stato di salute.



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**

