

¿SABES QUÉ DICE TU DOLOR DE CABEZA?

A veces el organismo nos envía mensajes en forma de dolor de cabeza. La medicina tradicional china le hace tres preguntas básicas para descifrarlos: ¿demasiado llena, vacía u obstaculizada? ¡Descúbrelo!

Para la medicina tradicional china (MTC), el dolor es un signo de que algo no va bien. No es un enemigo a batir, sino la expresión de que algo anda mal. Nuestro organismo se ha desequilibrado y esta es su manera de informarnos. Un poco brusca, desagradable y a veces duradera. En el fondo, solo nos pide que interpretemos su lenguaje y nos pongamos manos a la obra para que no se repita o vaya a peor. De manera sucinta nos puede decir tres cosas

SI SE PRODUCEN CRISIS DE DOLOR REITERATIVAS HAY QUE DESCARGAR EL EXCESO DE «FUEGO»

muy básicas: tengo la cabeza demasiado llena; la tengo vacía porque tengo poco alimento en el cuerpo; o sigue vacía aunque tengo nutrientes, pero no llegan a la cabeza porque debe haber algún obstáculo en el camino.

COMO UN GLOBO: EL EXCESO

Vamos a empezar a leer los síntomas. Nos imaginamos que nuestro cráneo es un globo: vamos a apretarlo. Si está muy lleno de aire y lo presionamos, no le va a gustar y puede explotar. Así se encuentra nuestra cabeza. No podemos ni tocarla, la presión nos molesta y también podemos notar calor. Puede que estén rojos los ojos o la piel. El color rojo nos habla de exceso, de fuego, de calor. La MTC nos dice que hay demasiado *chi* (energía) en la parte superior del organismo. De todas las molestias,

esta es la que tiene mejor solución con medicación. Como hay exceso, cualquier «anti» lo eliminará a corto plazo. Pero, ¿qué ha pasado?

Causas del fuego. Somos como una olla a presión y alguien la ha puesto en un fogón demasiado grande. Cualquier emoción como la rabia, frustración o cólera puede desencadenarlo. Otras veces es un estimulante externo, como el vino, un café o una comida copiosa. Si se producen habitualmente estas crisis de dolor, hay que buscar maneras de descargar el exceso de «fuego».

Desinflar el globo. El movimiento es perfecto para desinflarlo. Podemos correr, o podemos abrir el campo de visión e incluir el teatro de aficionados, caminar en entornos saludables o hacer yoga. Disfruta lo que hagas, sin exigencias. Nuestro objetivo es desinflar el globo. No hemos de po-

EL MAPA DEL DOLOR

La distribución del dolor en la cabeza nos ayuda a interpretar qué nos pasa.

* **En el vértex**, parte superior de la cabeza: situación de exceso. El globo va a explotar. Moverse lo alivia.

* **Unilateral.** Puede ser en el lado izquierda o en el derecho. Los primeros síntomas son oculares. Tienden a ser repetitivos. Hay que tratar la dieta y los hábitos.

* **Dolor en el occipucio.** Nace en el final de las vértebras y va subiendo. Síntomas de agotamiento desde hace tiempo. Tienes que parar. Necesitas tónicos.

* **Dolor en la frente**, que puede ampliarse a los senos maxilares. Sordo y crónico, no pulsátil, y suele ser peor por la mañana. Revisa si consumes demasiados azúcares o lácteos.



CAUSA: LA IRA

* La medicina tradicional china relaciona el dolor de cabeza con las emociones violentas que no expresamos, como ira, rabia, cólera o frustración.

* Si no se diluyen, nos quedan dentro, van inflando el globo y aparecen las molestias.

* En esos casos, podemos dar valor a cómo comemos y a la actividad física que realizamos, y permitimos tiempo para relacionarnos socialmente. Con algún cambio conseguiremos que para sufrir una migraña se necesite algo más que un simple enfado.

Necesitamos calmar la ira para que esta emoción no incremente la tensión interior.

nermos una obligación más. Para conseguir que, cuando la cotidianidad nos «regale» un nuevo enfado, este no se transforme en un agudo y martilleante dolor de cabeza.

¡ME FALTA ALIMENTO!

Crisis migrañosas. El globo ahora está demasiado vacío. ¿Qué necesita? El alimento y el oxígeno que le llega por medio de la sangre. Para la MTC, por ejemplo, los síntomas aparecen con la pérdida de sangre de la menstruación. O en fin de semana o en vacaciones: si me relajo después de una semana de tensión, el cuerpo no bombea con la misma fuerza. Si nos observamos podemos entender cuál es nuestro caso. Causado a veces por algo tan sencillo como la falta de líquido. Beber dos vasos de agua puede ser un remedio infalible. Aunque estamos delante de un caso generalmente más complejo.

¿Qué podemos hacer? La medicación no es capaz de hacer llegar una sangre que no existe. Lo más importante es revisar la dieta y nuestros hábitos. Tomar un buen desayuno. Añadir una sopa de miso nos cargará de energía. Comer caliente y nutritivo: cereales integrales, legumbres como el azuqui o los frijoles. Y siempre podemos buscar algún tónico en las herboristerías. Respecto a los hábitos, actividad física solo si es suave. **¡Levanta las piernas!** Si el problema es de alimento, te puedes acostar con las piernas ligeramente en alto. El camino hacia el cerebro es menos costoso para el bombeo del corazón.

OBSTÁCULOS EN EL CAMINO

Tensión en las cervicales. Es una situación a medio camino entre los dos supuestos anteriores: tengo alimento, pero no soy capaz de hacerlo llegar a su destino. El camino entre



EL EJERCICIO SUAVE Y EL CONTACTO CON LA NATURALEZA LIBERAN LA ENERGÍA ESTANCADA

el corazón y el cerebro se estrecha en el cuello. Allí es muy normal sufrir contracturas musculares. Es como si toda la tensión se posara cerca de las cervicales y dificultara el transporte de nutrientes. El dolor aparece juntamente con las molestias musculares. El uso de ventosas por un terapeuta es una solución rápida, pero solo a corto plazo. Debería buscar por qué me tenso tanto y ponerle remedio.

Una vuelta de tuerca. No siempre hay músculos rígidos. Aparece el concepto de «humedad», más ligado a personas sin tono muscular. A veces con sobrepeso o acumulación de grasa en ciertas partes del cuerpo. Generalmente en la cintura: caderas para las mujeres y barriga en los hombres

Es más común también en personas que piensan mucho, «rumiantes». Dar vueltas a lo mismo hace que los alimentos dejen de ser nutritivos. No son digeridos y se acumulan como grasa, todo se mueve más lento. El oxígeno y los nutrientes que van en la sangre también. Y estas personas pensantes aún gastan más azúcares para su cerebro. De nuevo la cabeza se queja, bueno, sus tejidos hambrientos.

Cambia de estilo de vida. Las soluciones son lentas en este caso. Una dieta ligera pero energética. Movimiento para eliminar esa grasa acumulada y apoyarnos en la acción depurativa de las plantas. La ayuda de un profesional aquí es imprescindible. ✨

ÁNGEL LÓPEZ HANRATH

SÍNTOMAS

ALGUNAS PISTAS QUE TE AYUDAN

1 Excitantes: el vino u otras bebidas alcohólicas salvo la cerveza. Café y colas. El chocolate, menos. Si ingerirlos te provoca dolor es que el globo se ha inflado en exceso. Tumbarnos nos va mal, lo mejor es un poco de actividad suave.

2 Me empieza el dolor por la tarde o por la noche: son las horas yin, las del alimento. Estamos en la categoría «me falta alimento». Gasto mucho con todas las cosas que hago o como cuando puedo.

3 El dolor es más de mañana, descansando desaparece: aquí podemos probar con los excitantes, tendrán un efecto contrario. La poca energía que tengo me ayuda a que suba. Estirarme me mejora, y apoyar la cabeza, también.

4 No puedo con los días de viento. Tu sangre no te alimenta bien. Eres tenso y nervioso, tus tejidos están secos, con tendencia a contracturas o rampas. Lo mejor es que esos días te cubras el cuello, la puerta del viento.

5 Con migraña, el ruido me molesta en exceso: generalmente es la vista el sentido afectado. Va acompañado de cansancio. Si es crónica, hay que revisar a fondo la alimentación o ver si no nos pasamos «quemando» energía.