

### **mal di testa**

Fino ad ora per problemi come il mal di testa o l'emicrania, ci si limitava a sopprimere il sintomo senza badare alla causa primaria scatenante, quindi senza riuscire a risolvere il problema.

Oltre alla buona cioccolata e al caffè, dalla Svizzera viene anche un nuovo metodo che permette in un'unica seduta non invasiva, di risolvere completamente o ridurre gli attacchi di mal di testa o emicrania.

È stato infatti scoperto che una delle cause del mal di testa può risiedere in un disallineamento dell'Atlante, la prima vertebra cervicale.

È stato sviluppato un metodo innovativo di nome Atlantotec che permette di ovviare al problema.

Info: <http://www.atlantotec.com/it>

- Da Mal di testa il 07/05/2011 - 14:15
- Login o registrati per inviare commenti

### **mal di testa con aura**

sono felicissimo di questo post perchè anch'io ne soffro, ma soltanto da un anno. La prima volta è stato a causa di uno sforzo eccessivo, ma dopo la terza volta il mio medico mi ha diagnosticato la cefalea con aura, ho fatto tutti gli esami possibili e senza una cura adeguata, la diagnosi era sempre la stessa, e siccome gli esami sono negativi (per fortuna) la prima diagnosi pare quella giusta. Oltre al dolore (e allo sfasamento visivo iniziale) ho anche fotofobia e nausea, forse la cosa davvero più fastidiosa. Mi arriva all'incirca una volta al mese, ma se sto scrivendo questo commento è per una ragione ben precisa: innanzitutto perché proverò il metodo del pugno e secondo perché le crisi sono più leggere e meno frequenti da quando ho fatto sì che la mia vita fosse libera da una persona che mi condizionava troppo, e mi aveva messo un'ansia addosso che non posso raccontarvela, se non dicendo che i miei amici prima mi chiamavano Zen, per quanto ero tranquillo e contento di vivere. Insomma, ancora non sono sicuro che le due cose fossero correlate, ma di certo la tensione nervosa favorisce il dolore che mi prende proprio al centro della fronte, mentre da quando non ho più l'ansia di questa persona che dicevo, il dolore è come spostato, in qualche modo diminuito. Spero di liberarmene presto, perché quando arriva è come andare in vacanza in discoteca, giorni e giorni chiuso in casa al buio! Se posso dare un consiglio per iniziare a combattere questo male devo dire che la respirazione è il punto di partenza ideale. Ho ripreso vecchi esercizi di rilassamento e concentrazione che facevo in alcuni corsi di acting che ho frequentato; in parte funzione, per il resto penso che ognuno debba guardare a se stesso e vedere cosa c'è che non va.

alessio

- Da alessio il 15/02/2007 - 22:05
- Login o registrati per inviare commenti

### **Mal di testa solidali**

ho letto con attenzione il commento di Gabriella Canova sulle emicranie. A me hanno diagnosticato una cefalea senz'aura. Sono più di 30 anni che ne soffro e i miei cocktail a volte sono micidiali. Non ho ancora risolto, adesso sto provando con l'omeopatia, ma il numero di crisi è ancora molto alto (circa 15 al mese).

Adesso riesco a capire quali sono le cause (tensione, profumi).

Mi incazzo come una belva quando i mal di testa sono procurati da odori particolari (profumi o puzze). Oggi è uno di questi casi. Come fare quando trascorri almeno 10 minuti con una persona

che ha una pelle che emana un odore così acre da bruciare i peli del naso?

Fatto sta che ho un mal di testa e neanche ricorrendo a un medicinale sono riuscita a bloccare la crisi.

che fare? A una docente chiesi con gentilezza se poteva eliminare il bagno nel profumo se sapeva di venire in segreteria, ma una persona che ha la pelle grassa e acida che cosa puoi dire?

La mia grande preoccupazione è che con questa persona avrò fino a maggio un incontro bisettimanale per un corso che svolgeremo insieme. È tragico.

Vi chiedo un suggerimento. Ciao

- Da Stellina il 14/02/2007 - 12:18
- Login o registrati per inviare commenti

## **condizionamenti**

più vado avanti e più scopro che davvero siamo il frutto di un'infinità di condizionamenti accumulati negli anni. Alcuni sono inevitabili, ce li procura l'infanzia, un momento nel quale non possiamo fare altro che assorbire quello che il mondo adulto insegna e impone. Gli altri ce li costruiamo noi nel tempo, da bravi certosini... E penso quindi che in certi casi basterebbe \*decondizionarci\* per trovare la via d'uscita a situazioni anche invalidanti, quale può essere un mal di testa indotto da un odore, oppure da una puzza. Perché odori e puzze fastidiosi stanno un po' ovunque, soprattutto in dieci metri quadri di stanzette nelle quali bisogna convivere con varia umanità. Allora mi dico, come può succedere una cosa del genere? Esiste un meccanismo fisico che alla causa \*odore\* fa corrispondere la conseguenza \*dolore\*? Fosse così si tratterebbe di un disturbo più diffuso e generalizzato. Invece no. O potrebbe trattarsi di un'intolleranza a un certo profumo, se non fosse che capita con le essenze - gradevoli o sgradevoli - più differenti fra loro. Allora? Dev'esserci un condizionamento, temo. Un rapporto di causa-effetto del tutto personale, per il quale la nostra mente fa seguire a quello stimolo una certa reazione. Come uscirne (in questa come in mille altre situazioni analoghe)? Ho cominciato a elaborare queste considerazioni leggendo un libro di Christian Boiron (sì, sì, quello dell'omeopatia), nel quale l'autore considera che larga parte dei comportamenti umani sono in qualche modo \*automatici\*, ovvero determinati da quei condizionamenti, dalle abitudini, da rapporti di causa-effetto che il sistema limbico ha classificato come tali e ci ripropone costantemente. Lui definisce il sistema limbico come un enorme database al quale nulla sfugge di quanto viviamo, un enorme archivio sempre pronto alla consultazione automatica di fronte a una qualunque circostanza della vita.

Ci sto riflettendo. Nel frattempo vi riporto un frammento recuperato in Internet (nel mio disordine globale non mi riesce di trovare l'originale cartaceo del volume):

In sintesi, quindi, quando l'intelligenza corticale si trova in disaccordo con un pensiero automatico, e fintanto che questo pensiero permane e non è sostituito da una riflessione intelligente, il cervello rettiliano scatena uno stato di emergenza dell'istinto che provoca ansia, irritabilità o abbattimento.

Il primo passo alla ricerca e alla conquista della felicità è pertanto una vigilanza costante della nostra coscienza che, nel momento in cui si sente turbata da uno stato di emergenza dell'istinto, riconosce il pensiero condizionato tipico del sistema limbico (pieno di luoghi comuni, superficiale e semplicistico, "bianco o nero ma senza sfumature") e restituisce il potere di riflessione e di azione alla corteccia cerebrale dando la priorità al pensiero corticale che è invece elastico, in continua evoluzione, sfumato e complesso.....

io dico che può essere una strada.

Proviamoci.

- Da solounaparola il 15/02/2007 - 10:41
- Login o registrati per inviare commenti

## **una strada più semplice**

Molto spesso, non trovando la strada della soluzione, si finisce per complicarsi la vita per niente andando a cercare un capro espiatorio per i propri mali che in realtà è distante anni luce dalla verità. Quello che conta è il risultato! con i consigli dati, passa il mal di testa? no? probabilmente allora non è quello giusto!

E stato scoperto da qualche anno che il mal di testa come anche l'emicrania, in molti casi si arrendono molto bene a una correzione dell'Atlante, infatti è stato scoperto che la prima vertebra cervicale è spostata in molte persone e causa una compressione di vene, arterie e nervi proprio dove fuoriescono dal cranio!

questo fatto prima non era stato osservato e preso in considerazione.

con il metodo <http://www.atlantotec.com/>

è possibile risolvere il problema in una sola seduta, senza spaccarsi la testa a cercare soluzioni nel campo dell'intelligenza corticale!

diverse testimonianze a riguardo possono essere trovate in questo forum: <http://www.forumsano.it> comprese anche diverse testimonianze video!

- Da Mal di testa il 11/06/2011 - 10:50
- Login o registrati per inviare commenti