

Die natürlichen Top-Tipps gegen Kopfschmerzen

Kartoffelsaft:

Halbieren Sie eine rohe Kartoffel und reiben Sie mit den Schnittflächen mehrmals über die Schläfen und die Stirn. Der Kartoffelsaft enthält schmerzlindernde Wirkstoffe, die die Schmerzimpulse in den Nervenbahnen blockieren.

Dillsamen-Tee:

Übergießen Sie zwei Teellöffel Dillsamen mit ¼ L kochendem Wasser, lassen Sie den Tee 10 Minuten zugedeckt ziehen, durchsiehen und in kleinen Schlucken trinken.

Düfte und Aromen:

Tupfen Sie einige Tropfen Pfefferminzöl auf Ihre Schläfen und den Haaransatz. Achten Sie darauf, dass das Öl nicht direkt in die Augen, oder zu nah an die Augen kommt.

Akupressur:

Drücken Sie gleichzeitig mit dem Daumen und dem Zeigefinger die Nasenwurzel für einige Sekunden zusammen. Wiederholen Sie es mehrmals bis Sie Linderung verspüren. Drücken Sie für einige Sekunden den Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen. Mehrmals wiederholen.

Espresso mit Zitrone:

Eine bewährte Sofort-Hilfe, die Vielen hilft.

Würfelsucker mit Lavendelöl lutschen.

Ingwerwasser:

Besonders gut bei Migräne: Eine Messerspitze frisch geriebenen Ingwer in einem Glas Wasser tun, kurz ziehen lassen und trinken. Und dreimal täglich frischer Gemüsesaft oder Gemüsesaft aus dem Bioladen.

Entschleunigen, entstressen, entfrusten:

Das Leben leichter nehmen, sich nicht ständig unter (Leistungs-)Druck setzen.