

## Natürliche Behandlung von Migräne und Kopfschmerzen

Wenn Sie unter Migräne oder Kopfschmerzen leiden, wissen Sie, welche erheblichen Auswirkungen diese auf Ihr Wohlbefinden haben. Sie können feststellen, dass Sie nicht in der Lage sind, zu Hause zu arbeiten, zu arbeiten oder aktiv zu sein. Neben Schmerzen können Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit auftreten. Als Folge chronischer Schmerzen und Störungen im Tagesablauf erleben viele Menschen auch Stress und Angstzustände. Wir alle kennen die schnelle Lösung &#8211; Medikamente. Wenn Sie jedoch feststellen, dass Medikamente die Häufigkeit von Episoden nicht reduzieren, oder Sie nach einer gesunden Lösung suchen, um die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln zu vermeiden, sind Sie bei uns richtig. &hellip;



Wenn Sie unter Migräne oder Kopfschmerzen leiden, wissen Sie, welche erheblichen Auswirkungen diese auf Ihr Wohlbefinden haben.

Sie können feststellen, dass Sie nicht in der Lage sind, zu Hause zu arbeiten, zu arbeiten oder aktiv zu sein. Neben Schmerzen können Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit auftreten. Als Folge chronischer Schmerzen und Störungen im Tagesablauf erleben viele Menschen auch Stress und Angstzustände.

Wir alle kennen die schnelle Lösung - Medikamente.

Wenn Sie jedoch feststellen, dass Medikamente die Häufigkeit von Episoden nicht reduzieren, oder Sie nach einer gesunden Lösung suchen, um die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln zu vermeiden, sind Sie bei uns richtig.

Was die meisten von uns nicht wissen, ist, dass Kopfschmerzen und Migräne normalerweise nur ein Signal für ein inneres Ungleichgewicht in unserem Körper und Geist sind. Eine wirklich tiefe Behandlung muss dieses bestehende Ungleichgewicht angehen, anstatt nur das Hauptsymptom - den Schmerz - zu heilen.

## **SCHRITT 1 - Kennen Sie Ihre Auslöser**

Es ist nicht verwunderlich, dass Kopfschmerzen bei jedem Menschen anders ausgelöst werden. Versuchen Sie von nun an zu beobachten, was vor einer Episode passiert ist:

Welche Lebensmittel haben Sie gegessen, Alkoholkonsum, waren Sie wegen etwas gestresst? Wie sind deine Schlafgewohnheiten?

Wenn Sie sich müde oder schwer fühlen oder einen hohen Cholesterin- oder Blutzuckerspiegel haben - Ihr Auslöser kann ein hoher Toxinspiegel sein und eine Entgiftung kann eine wirksame Antwort sein.

Sobald Sie Ihre Auslöser erkannt haben, werden Sie Ihren Körper gut kennen und sich der Faktoren bewusst sein, die Sie vermeiden sollten.

## **SCHRITT 2 - Negative Lebensmittel und positive Lebensmittel**

Wie bereits erwähnt, wird jeder Mensch anders ausgelöst, aber es gibt mehrere Lebensmittel, die allgemein als Migräne- und Kopfschmerzauslöser bekannt sind:

Rotwein und Alkohol, Käse, Schokolade, verarbeitetes Fleisch, zuckerreiche Lebensmittel, Konservierungs- und Farbstoffe sowie andere Lebensmittel mit MSG.

Positive Lebensmittel sind hausgemachte und unverarbeitete Lebensmittel, Blattgemüse, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und viel Wasser. Wenn Sie von Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten wissen, vermeiden Sie diese Nahrungsmittel, da sie wahrscheinlich Migräne auslösen können.

## **SCHRITT 3- Ess- und Schlafgewohnheiten**

Unser Körper liebt Gewohnheiten – gute natürlich. Der Körper funktioniert am besten nach einem Zeitplan.

Versuchen Sie, Ihre Essenszeiten und Ihren Schlafplan konstant zu halten.

Verpassen Sie keine Mahlzeiten und bleiben Sie nicht sehr hungrig, da Blutzuckerschwankungen Kopfschmerzen oder Migräne auslösen können.

Versuchen Sie, mindestens 7 Stunden pro Nacht zu schlafen. Vermeiden Sie andererseits zu viel Schlaf. Wie Sie wissen müssen, kann Überschlafen zu pochenden Kopfschmerzen führen.

## **SCHRITT 4 - Körperlicher und mentaler Stresslevel**

Wenn Sie Nacken- und Schulterverspannungen haben,

versuchen Sie alles, um sie zu lösen, da dies zu Verspannungen in den Muskeln rund um den Schädel führen kann, die zu Kopfschmerzen führen können.

Shiatsu, Massagetherapie und Haltungsübungen wie Pilates und Feldenkrais können helfen. Um Geist und Seele zu entspannen, empfehlen wir Meditation, geführte Bilder und Yoga.

## **SCHRITT 5 - Kräuter: Medikamente der Natur**

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel können ein inneres Ungleichgewicht beheben und Kopfschmerzen und Migräne sowohl in Bezug auf Häufigkeit als auch auf Schmerzniveau reduzieren. Als Hausmittel während einer Episode – Versuchen Sie, schwarzen Kaffee mit einem Spritzer Zitronensaft oder einem Esslöffel Essig und einer halben Tasse Wasser zu trinken.

Heilkräuter zur Linderung von Kopfschmerzen/Migräne sind Fieberwurz, *Melissa officinalis*, *Lavendula officinalis* und *Verbena officinalis*

Denken Sie daran, Kräuter zu sich zu nehmen, die auch mit Ihrem persönlichen Ungleichgewicht zusammenhängen.

**Zum Stressabbau** Es wird empfohlen, entspannende Kräuter sowie adaptogene Kräuter zu verwenden, die die Fähigkeit verbessern, mit Stress und einem hektischen Leben besser umzugehen. Zum Beispiel: Schisandra (*Schisandra Chinensis*), Süßholz (*Glycyrrhiza Glabra*).

**Zur Entgiftung** Es wird empfohlen, Kräuter zu verwenden, die die Regeneration der Leberzellen fördern, sowie Kräuter, die die Lymphdrainage und die Sekretion von Lebergiften stimulieren. Zum Beispiel: Brennnessel (*Urtica Dioica*), Löwenzahn (*Taraxacum officinalis*), Mariendistel (*Silybum marianum*), Beil (*Galium aparine*). Diese Kombination von Kräutern soll bei der Reinigung des Körpers von Giftstoffen helfen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**