

Hur du kan lindra och förebygga huvudvärk & migrän.

Allmänna råd:

Mindre stress, god sömn och gärna avspänningsövningar/meditation.
Vila vid värk!

Regelbundna måltider med ekologiska och färska livsmedel. Undvik konserveringsmedel, färgämnen, tillsatser och hel/halvfabrikat.

Speciellt vid migrän, undvik Tyramin och Nitrit som finns i Choklad, citrusfrukter, behandlat kött ex. korv och smörgåspålägg. Lagrad ost, alkohol; rött vin, cognac och champagne.

Kosttillskott:

Vitamin B2, Q10 och magnesium.

Tinkurer om tillgängligt.

Örttéer:

Mattram - Huvudvärk & speciellt vid migrän! (om munsår, upphör med örten)

Rosmarin - Huvudvärk & speciellt vid migrän! Stärkande och lugnar magen.

Lavendel - Huvudvärk, irritation, lugnande och insomniä.

Salvia - Huvudvärk och PMS.

Valeriana - Huvudvärk, lugnande och insomniä.

Nässla - Huvudvärk och stärkande.

Älggräs - Smärtstillande, febernedsättande och vid magproblem (magsår).

Dosering och tillredning:

1 tsk torkad ört, slå över 2 1/2 dl kokande vatten, låt dra 10-15 minuter.

Drick 3-5 ggr/dag.

Använd högst 14 dagar därefter 1 veckas uppehåll innan fortsatt behandling.

Behandlingar:

Traditionell **Kinesisk Akupunktur** är mycket effektivt akut och förebyggande.
Kinesisk Örtmedicin; förebyggande och behandlar orsaken.
Öronakupunktur & Akupressur; lindra och behandla.

Laserterapi och Laserakupunktur, samma som akupunktur och vid muskelspänningar.

Massage vid spänningshuvudvärk och avspännande, speciellt i förebyggande syfte.

Stillhetsmassage®, ger mycket djup avspänning, hjälp vid stress och oro.

KranioSakral Terapi; mycket djupgående behandlingsform för att behandla grundorsaken.

OBS!

Om stark och tilltagande huvudvärk på kort tid: Akut sjukvård!

**Alla tips, råd och behandlingar här är avsedda för egenvård och ej som ersättning
för professionell läkarvård.**

Vid tveksamhet eller allvarligare symptom rekommenderas att uppsöka vårdcentral.

Välkomna att kontakta oss med frågor och bokning av behandlingar!

Akupunktör Lars Åström, lars@in-stillness.se

Annika Blomqvist, annicablomqvist@me.com

www.läketerapi.se

