

Unsere Tipps bei Migräne:

1. Bemerkten Sie negativen Stress in Ihrem Leben, halten Sie inne und seien Sie offen für bekömmlichere Lebensweisen. Bestimmt finden Sie eine Möglichkeit der Entspannung, der Meditation, der Bewegung, die Ihnen persönlich gefällt und Ihr Wohlbefinden steigert.
2. Genießen Sie, wenn überhaupt, nur in Maßen: Alkohol, Kaffee, Zucker, Tierisches, Rauchen (' Raucherentwöhnung)
3. Stellen Sie fest, was die Migräne beeinflusst. Beobachten Sie und / oder schreiben Sie Ihre Erfahrung über einen längeren Zeitraum auf. Schauen Sie auch, was Ihnen gut tut und verstärken Sie positive Wirkungen.
4. Frauen, die die Pille nehmen, und häufig Kopfschmerzen haben: Fragen Sie bitte Ihren Arzt, Ihre Ärztin nach eventuell bekömmlicheren Alternativen.
5. Verringern Sie Ihren Schmerzmittelverbrauch, indem Sie dauerhaft vorbeugen mit Homöopathie plus Mineralien: z.B. **Spigelon** und **Orthoexpert Migräne** im Vitakombi Migräne Frei
6. Speziell bei niedrigem Blutdruck in Verbindung mit Migräne: Verbessern Sie Ihre Gehirndurchblutung mit **Gingium intens** 1x1 täglich und **Vitakombi Migräne Frei**
7. Machen Sie Ihren Körper basisch mit unserer **Vitakombi Basen Freund**
8. Gönnen Sie sich regelmäßig Massagen, Physiotherapie oder eine osteopathische Behandlung! Sprechen Sie Ihren Therapeuten, Ihre Therapeutin auf die Behandlung Ihrer Halswirbelsäule an.

Migräne - Info kurz und kompakt:

- Eine Migräneattacke äußert sich durch heftige Kopfschmerzen, meist halbseitig, oft verbunden mit Übelkeit bis hin zu Brechreiz. Häufig kündigt sich ein Anfall vorher durch Konzentrationsbeschwerden, Kreislaufschwäche, Verspannungen u.a. an, man nennt dies auch "Aura".
- Ursache von Migräne ist eine zeitweise veränderte Durchblutung im Gehirn, was zu Verkrampfung und Entzündung führt.
- Frauen stellen manchmal ein periodisches Auftreten von Migräne im Zusammenhang mit ihrer Regelblutung fest.

- Durch die gezielte Anwendung von Naturmitteln ist es möglich, dass Sie Ihren Schmerzmittelverbrauch insbesondere bei wiederkehrender Migräne reduzieren. Mit unserer speziellen **Vitakombi Migräne Frei** wollen wir einen Beitrag leisten, dass Sie Ihre Schmerzen so schonend und so effektiv als möglich behandeln können.