

Hjälp vid migrän

Prio	Hjälper	Hjälper inte
Energi	Sol, natur, sömn, mat. Energiterapi (Reiki, Bioresonans)	Elsmog, stress, dålig mat, destruktiva känslor.
Syre (O ₂)	Djupandas, löpning. Omega-3 (helst från alger/fisk men även valnöt & hampافرö).	Överdriven mat & motion. Wi-Fi & 60 GHz.
Vatten (H ₂ O)	Levande & rent vatten + ibland lite salt för att binda det.	Elsmog (strålning, EMF, Wi-Fi, "smarta" produkter).
Motion (mental och fysisk).	Variation och balans (mellan fysisk & mental, mellan mat & motion). Energi, syre, vatten.	Fluor, PFAS & Teflon samt elsmog, aluminium, glyfosat, kvicksilver, luftförorening och stora mängder info försämrar <i>mental</i> motion (prestanda).
Vila (mental och fysisk).	Mental vila: Sömn, meditation, natur. + Fasta (ger vila för bl.a. tarmar som hjälper det mentala).	Elsmog, stress, dålig mat, problemtankar.
Mat. <i>Ex: Det är stor skillnad på "vanligt" vetemjöl och ekologisk spannmål. Hellre eko-råsocker än Sukralos. Hellre opastöriserad hårdost än vanlig mjölk.</i>	Ekologisk & levande mat (kvalitet). + Kryddnejlika (4-5st vid migränattack) + Gurkmeja (gärna med svartpeppar) + Magnesium och C-vitamin. Anti-inflammatorisk mat. Detox.	Vanligt vetemjöl (gluten, glyfosat) och jäst. Vanliga mjölkprodukter. Härdat transfett. Socker, sukralos och Aspartam (E 951) även kallad <i>AminoSweet, Equal eller NutraSweet</i> . Fluor.