



26.04.15-27.04.15 D.&J.Auzinger 23.August 2020

Migräne = Kohlehydratreich Essen

Der Kopf pocht, Geräusche sind unerträglich, jeder Lichtstrahl schmerzt, beugen Sie Migräne-Anfälle vor, in dem Sie auf Ihren Serotonin-Spiegel achten.

Je mehr von dem Botenstoff vorhanden ist, desto schwächer werden die Beschwerden.

Kohlenhydraten helfen!

Das tut gut!

Vollkornbrot

Bananen

Reis

Müesli

Spinat

Nudeln

Parmesan

Das sollten Sie Meiden!

Zucker

Rotwein

Eier

Käse

Schokolade

Kartoffel Chips