

Lavendelkissen

Lavendel kann bei innerer Unruhe und Schlafstörungen helfen sowie Kopfschmerzen mindern. Auch kann es beruhigend und entspannend wirken bei Stress, Ängsten und Panikattacken.

Anwendung: Duftkissen in die Hand nehmen. Oder dran riechen. Oder beim Schlafen neben das Kopfkissen legen.

Dinkelkissen

Dinkel wirkt wärmespendend. Die Körpertemperatur wird vom Dinkel ideal aufgenommen und anschliessend langsam wieder abgegeben.

Das Kissen ist atmungsaktiv und luftdurchlässig. Gut auch für Babys und Kleinkinder geeignet.

Anwendung warm:

Auf warmen Heizkörper (nicht zu heiss) aufwärmen. Oder an die Sonne legen.

Oder höchstens 15 Minuten im Backofen bei max. 50 Grad. *NIE IN DIE MIKROWELLE!*

(Brandgefahr)

Kann warm Verspannungen lösen bei Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Halswirbelproblemen, Menstruationsbeschwerden, Ohrenschmerzen, Nervosität.

Anwendung kalt:

Mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Oder wenige Minuten in den Gefrierschrank (in Dose oder Plastiktasche) legen.

Kalt kann das Dinkelkissen bei Prellungen, Verstauchungen und Migräne helfen.

Nach 24 Stunden im Gefrierfach sind alle Milben im Kissen abgetötet.



brigittes-allerlei.ch 

Allerlei für leichteres Leben
brigittes-allerlei@bluewin.ch

Brigitte Abächerli Baggenstos
zertifizierte Schlaftrainerin FIT FOR SLEEP
Untere Ei 4, CH-6074 Giswil OW
+41 79 367 89 91

