

Kater



Misschien herken je dit wel? Een leuk feest gehad of lekker met vrienden wezen stappen. Hartstikke gezellig!

Maar dan word je de volgende dag wakker. Je hoofd bonkt. Het licht doet pijn aan je bloed doorlopen ogen.

En je betreurt dat je misschien net dat ene glaasje teveel hebt gedronken.

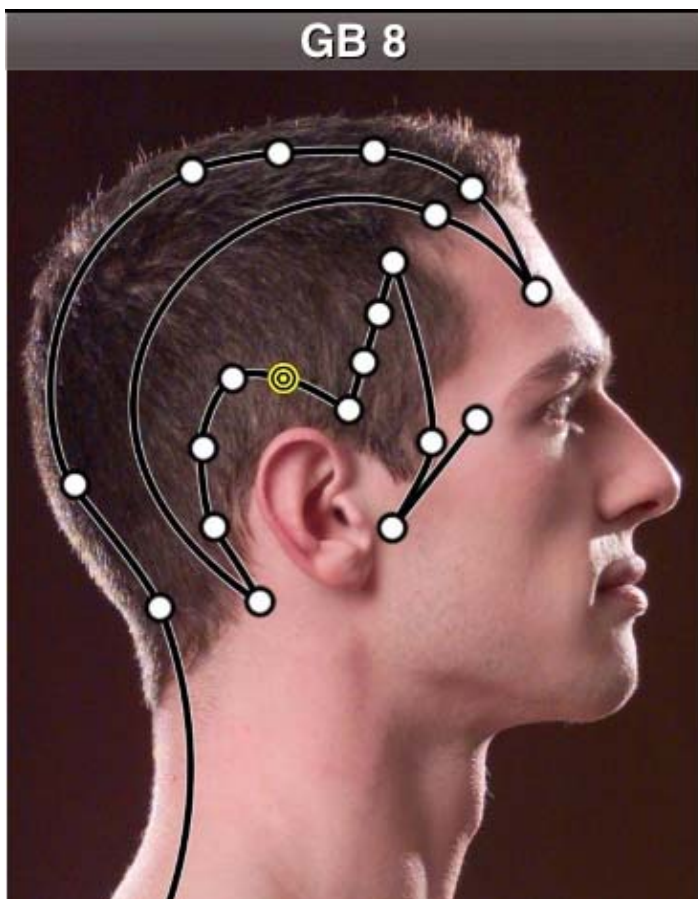
Je gaat de hoofdpijn te lijf met paracetamol, water (goed idee omdat je door de alcohol uitgedroogd bent) en koffie (minder goed idee omdat je lichaam daardoor verder uitdroogt).

Gelukkig kan acupressuur je ook helpen!

[Terug naar website](#)

De hoofdpijn zal hoogstwaarschijnlijk aan de zijkant van je hoofd zitten, als een band.

Over de zijkant van je hoofd loopt in een zigzag de Galblaas (GB) meridiaan (zie plaatje), die in de acupunctuur gebruikt wordt om migraine te bestrijden. Het punt GB8 op deze meridiaan, een paar centimeter boven je oor, moet je hebben, dat werkt erg goed tegen een kater. Je kan het makkelijk vinden, want het zal gevoelig zijn.



bron: POINTS HD – MIRIDIA TECHNOLOGY ON THE WEB

Masseer aan beide kanten van je hoofd het punt een minuutje met je vinger en herhaal dat een paar keer, na een kwartiertje of zo. Je zult merken dat het hoofd een stuk lichter gaat aanvoelen en de dag zal je meer gaan toelachen.