

V závislosti na typu bolesti hlavy, používejte chladivou, nebo teplou terapii.

Čepici můžete zahřát v mikrovlnce na 10 vteřin, nebo zamrazit v ledničce na 30 minut.

V závislosti na intenzitě bolesti, noste ji od pěti do dvaceti minut.

Kvůli svému přizpůsobivému návrhu je vhodná k nošení i během noci.