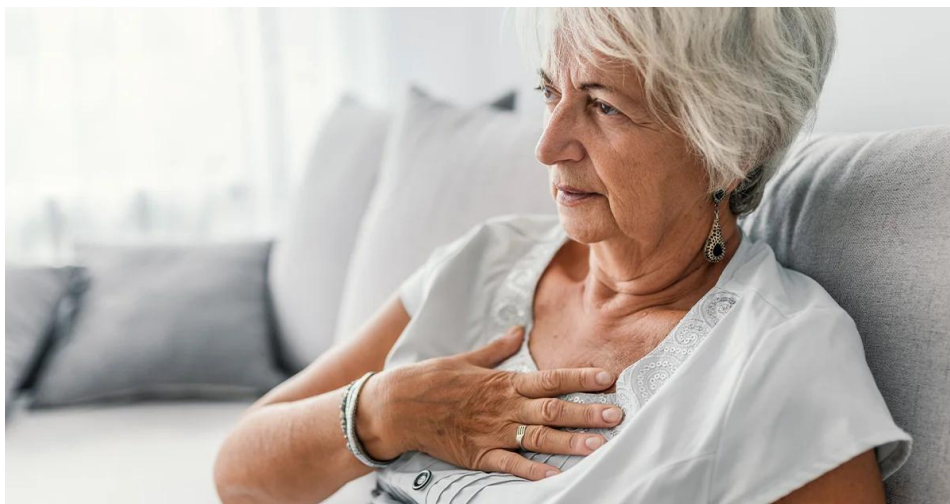


10 utroly hjemmemedicine mod ancana , SKAL

Hjemmemedicin TIL BRSTMERTER HE NYTTIGEN , HVIS
SMERTEN I BRYSTET AF UDMATING ACTINET ELLER
FORDøjelsesorstRyrals. Afhængig af Kilden do Dine
Bristmerter Kan du Muligvis معالجة derhjemme. R. selvom
hjertestop er Mulig , و و و و و Harser Til Vensstre , Kan
Brystmerter Sturcune ديه astu binašćag razum. مناقشته I ense
Årsager til Brystmerter Såvel som naturlige eller enkle
hjemmemedisiner , kan hjælpe Med Lindre. ف uursu tīrs ,
læs ...



Hausmittel gegen Brustschmerzen sind hilfreich, wenn die Schmerzen in der Brust von anstrengender Aktivität oder Verdauungsstörungen herrühren. Abhängig von der Quelle Ihrer Brustschmerzen können Sie sie möglicherweise zu Hause angehen.

Sie können ängstlich werden, wenn Sie ein scharfes, intensives, brennendes Gefühl in Ihrer Brust spüren und denken, dass Sie einen Herzinfarkt erleiden, aber das ist nicht immer der Fall. Obwohl ein Herzstillstand möglich ist, insbesondere wenn

Sie Schmerzen auf der linken Seite haben, können Brustschmerzen mehrere Gründe haben.

Hier diskutieren wir einige mögliche Ursachen für Brustschmerzen sowie natürliche oder einfache Hausmittel, die helfen können, sie zu lindern. Um mehr zu erfahren, lesen Sie weiter. Was verursacht Brustschmerzen?

- Anzeichen und Symptome von Brustschmerzen
- Die 10 besten Hausmittel zur Behandlung von Brustschmerzen
- Wie man Brustschmerzen natürlich heilt
- Entlastungstipps

Was verursacht Brustschmerzen?

Brustschmerzen sind von Person zu Person unterschiedlich und variieren in Intensität, Ort und Dauer.

Und obwohl es eines der Hauptsymptome einer Herzerkrankung ist, kann es auch aufgrund weniger schwerwiegender Probleme auftreten. Schauen wir uns die Ursachen von Brustschmerzen an.

Herzinfarkt

Angina pectoris aufgrund verstopfter Blutgefäße Ihres Herzens
Perikarditis, die durch eine Entzündung eines Beutels um Ihr Herz herum verursacht wird

Myokarditis, die durch eine Entzündung des Herzmuskels verursacht wird

Kardiomyopathie, eine Erkrankung des Herzmuskels

Aortendissektion, die durch einen Riss in der Aorta verursacht wird

Lungenbedingte Ursachen

- Bronchitis
- Lungenentzündung

- Pleuritis
- Pneumothorax, der durch das Austreten von Luft aus Ihrer Lunge in Ihre Brust verursacht wird
- Lungenembolie oder Blutgerinnsel
- Bronchospasmus oder Verengung der Atemwege (häufig bei Asthmatikern)
- Muskel- oder knochenbedingte Ursachen
- Verletzte oder gebrochene Rippen
- Muskelkater durch Anstrengung oder Schmerzsyndrome
- Druck auf Ihre Nerven aufgrund von Kompressionsfrakturen

Andere Ursachen

- Erkrankungen wie Gürtelrose
- Schmerzattacken, die zu intensiver Angst führen
- Zusätzlich zu den Schmerzen in der Brust können bei Ihnen auch andere Symptome auftreten, die unten aufgeführt sind.

Anzeichen und Symptome von Brustschmerzen

Herzbezogene Symptome

- Die Brust fühlt sich eng und unter Druck an
- Kiefer-, Rücken- oder Armschmerzen
- Müdigkeit und Schwäche
- Schwindel
- Bauchschmerzen
- Schmerzen bei Anstrengung
- Kurzatmigkeit
- Brechreiz
- Andere Symptome
- Ein saurer/säuerlicher Geschmack im Mund
- Schmerzen beim Schlucken oder Essen
- Schwierigkeiten beim Schlucken
- Schmerz, der sich je nach Körperposition verschlimmert oder besser anfühlt

- Schmerzen beim tiefen Atmen oder Husten
- Fieber und Schüttelfrost
- Panik oder Angst
- Rückenschmerzen, die in Richtung Brust ausstrahlen

Schmerzen in der Brust tun nicht nur weh. Es könnte auch Ihre täglichen Angelegenheiten stören und Ihr Leben aus dem Takt bringen. Daher ist es am besten, es so schnell wie möglich zu behandeln. Im Folgenden haben wir die 10 besten Möglichkeiten zur Behandlung von Brustschmerzen aufgelistet.

Die 10 besten Hausmittel zur Behandlung von Brustschmerzen

Knoblauch

Du wirst brauchen:

- 1 Teelöffel Knoblauchsaff
- 1 Tasse warmes Wasser

Was Sie tun müssen

Geben Sie einen Teelöffel Knoblauchsaff in eine Tasse warmes Wasser.

Gut mischen und jeden Tag konsumieren.

Sie können auch jeden Morgen auf einer oder zwei Knoblauchzehen kauen.

Wie oft sollten Sie dies tun

Tun Sie dies 1 bis 2 mal täglich.

Warum das funktioniert

Unter den verschiedenen Vorteilen von Knoblauch sind die wichtigsten die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Verbesserung des Blutflusses zu Ihrem Herzen. Eine

schlechte Durchblutung Ihres Herzens erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dies wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit, Brustschmerzen zu entwickeln. Daher ist der tägliche Verzehr von Knoblauch eine großartige Möglichkeit, mit Brustschmerzen umzugehen.

Aloe Vera-Saft

Du wirst brauchen

- 1/4 Tasse Aloe Vera Saft

Was Sie tun müssen

- Aloe-Vera-Saft trinken

Wie oft sollten Sie dies tun

- Sie müssen 1 bis 2 mal täglich Aloe Vera Saft trinken.

Warum das funktioniert

Aloe Vera ist eine wunderbare Pflanze, die eine breite Palette von gesundheitlichen Vorteilen bietet. Es kann helfen, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, gutes Cholesterin zu regulieren, Ihren Triglyceridspiegel zu senken und auch den Blutdruck zu senken. All dies hilft bei der Linderung von Brustschmerzen.

Vitamine

Studien haben ergeben, dass ein Mangel an Vitamin D und B12 zu Brustschmerzen und sogar zu Myokardinfarkt oder Herzinfarkt führt. Wenn Sie also unter Brustschmerzen leiden, ist eines der ersten Dinge, die Sie ansprechen müssen, Ihre Ernährung. Stellen Sie sicher, dass Sie eine gesunde und ausgewogene Ernährung einhalten, die Lebensmittel enthält, die reich an allen Vitaminen sind, die Ihr Körper benötigt, um normal zu funktionieren.

Essen Sie Lebensmittel wie Fisch, Käse, Eigelb, Müsli, Sojaprodukte und Fleisch. Sie können sich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt auch für zusätzliche Ergänzungen dieser Vitamine entscheiden.

Apfelessig

Du wirst brauchen

- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Glas Wasser

Was Sie tun müssen

Einen Esslöffel Apfelessig in ein Glas Wasser geben und gut vermischen.

Trinken Sie diese Lösung.

Wie oft sollten Sie dies tun

Sie müssen diese Lösung vorzugsweise vor den Mahlzeiten oder immer dann trinken, wenn Sie Brustschmerzen verspüren.

Warum das funktioniert

Apfelessig mit seinen starken entzündungshemmenden Eigenschaften hilft bei der Behandlung von Sodbrennen und Sodbrennen, die die häufigsten Ursachen für Brustschmerzen sind.

Heiße Getränke

An etwas Heißem zu nippen – sei es ein Glas heißes Wasser oder eine erfrischende Tasse Kräutertee – kann helfen, Brustschmerzen zu lindern, die durch Blähungen oder Verdauungsstörungen entstehen. Heiße Getränke können Blähungen reduzieren, die Verdauung unterstützen und die Herzgesundheit verbessern.

Kurkuma mit Milch

Du wirst brauchen

- 1/2 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Glas heiße Milch

Was Sie tun müssen

Mischen Sie einen halben Teelöffel Kurkumapulver in einem Glas heißer Milch.

Trinken Sie diese Mischung.

Wie oft sollten Sie dies tun

Sie sollten diese Mischung einmal täglich vor dem Schlafengehen trinken.

Warum das funktioniert

Kurkuma ist eine reiche Quelle von Curcumin. Diese Verbindung wird häufig verwendet, um die Cholesterinoxidation, die Bildung von Blutgerinnseln und die Bildung von Plaque in Arterien zu reduzieren – all dies kann zu Herzproblemen und Brustschmerzen führen. Curcumin besitzt auch entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen, die Intensität von Brustschmerzen zu reduzieren.

Basilikum

Du wirst brauchen

- 8-10 Basilikumblätter

Was Sie tun müssen

- Basilikumblätter kauen.

Alternativ können Sie Basilikumtee konsumieren.

Sie können auch einen Teelöffel Basilikumsaft extrahieren und mit etwas Honig verzehren.

Wie oft sollten Sie dies tun

- Tun Sie dies einmal täglich für effektive Ergebnisse.

Warum das funktioniert

Basilikum enthält viel Vitamin K und Magnesium. Während Magnesium den Blutfluss zum Herzen fördert und die Blutgefäße entspannt, verhindert Vitamin K die Ansammlung von Cholesterin in den Wänden Ihrer Blutgefäße. Dies hilft bei der Behandlung von Herzerkrankungen sowie Brustschmerzen.

Cayennepfeffer

Du wirst brauchen

- 1 Teelöffel pulverisierter Cayennepfeffer
- 1 Glas beliebiger Fruchtsaft

Was Sie tun müssen

Fügen Sie einen Teelöffel Cayennepfeffer zu einem Glas Fruchtsaft hinzu, rühren Sie gut um und trinken Sie die Mischung.

Wie oft sollten Sie dies tun

Sie müssen dies einmal täglich einnehmen.

Warum das funktioniert

Cayennepfeffer enthält Capsaicin, das starke entzündungshemmende Eigenschaften besitzt, die helfen, die Intensität der Schmerzen in Ihrer Brust zu verringern. Es hilft auch bei der Regulierung des Blutflusses zu Ihrem Herzen und

beugt so Herzkrankheiten vor, die auch zu Brustschmerzen führen können.

Bockshornkleesamen

Du wirst brauchen

- 1 Teelöffel Bockshornkleesamen

Was Sie tun müssen

Einen Teelöffel Bockshornkleesamen über Nacht einweichen und am nächsten Morgen verzehren.

Alternativ können Sie einen Teelöffel Bockshornkleesamen in etwas Wasser 5 Minuten kochen und die Mischung nach dem Abseihen trinken.

Wie oft sollten Sie dies tun

Tun Sie dies 1 bis 2 mal täglich.

Warum das funktioniert

Bockshornkleesamen weisen starke entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften auf, die die kardiovaskuläre Gesundheit verbessern und Brustschmerzen vorbeugen. Sie tun dies, indem sie den Blutfluss zum Herzen fördern und den Cholesterinspiegel senken.

Diese Produkte sind mit „sehr gut“ aus unserem Test hervorgegangen

Mandeln

Du wirst brauchen

Eine Handvoll Mandeln

Was Sie tun müssen

Weichen Sie eine Handvoll Mandeln für ein paar Stunden in Wasser ein.

Die Haut entfernen und die Mandeln essen.

Sie können auch gleiche Mengen Mandelöl und Rosenöl mischen und die Mischung zur schnellen Linderung auf Ihre Brust reiben.

Wie oft sollten Sie dies tun

Sie sollten dies einmal täglich tun.

Warum das funktioniert

Mandeln sind reichhaltige Quellen für mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die nicht nur die Herzgesundheit fördern, sondern auch zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Dies kann bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Brustschmerzen helfen.

Zusätzlich zu diesen Mitteln können Sie auch Folgendes versuchen:

- Kältepackungen : Anstrengende Aktivitäten wie Übungen oder stumpfe Traumata können Brustschmerzen verursachen. Die Anwendung von Kältepackungen kann helfen, Schwellungen und Schmerzen loszuwerden.
- Hinlegen : Das sofortige Hinlegen mit über den Körper erhobenem Kopf lindert Brustschmerzen aufgrund von Angina pectoris, da die Schwerkraft eliminiert und die Blutzufuhr zum Herzen erhöht wird. Aufrechtes Sitzen kann Schmerzen aufgrund von saurem Reflux lindern.
- Alkalische Lebensmittel : Alkalische Lebensmittel können Entzündungen im Körper reduzieren und dadurch das Auftreten von Magengeschwüren, Herzerkrankungen und Krebs verringern. Ein paar basische Lebensmittel sind Obst wie Apfel, Banane, Brombeeren, Datteln, Orangen und Ananas und Gemüse wie Brokkoli, Kohl, Pilze, Karotten, Sellerie, Pilze, Kürbis und Auberginen.

Sobald Sie die oben genannten Mittel ausprobiert haben, können Sie auch diese Tipps zur Linderung befolgen.

Entlastungstipps

- Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten.
- Folgen Sie einer ausgewogenen Ernährung.
- Schränken Sie den Alkoholkonsum ein.
- Vermeiden Sie die Verwendung von Tabak.
- Halten Sie sich stressfrei.
- Üben Sie Yogastellungen wie Matsyasana (Fischhaltung), Bhujangasana (Kobrahaltung) und Dhanurasana (Bogenhaltung).
- Probieren Sie Akupressurmassagen aus.

Brustschmerzen können aus zahlreichen Gründen auftreten, wie z. B. Probleme im Zusammenhang mit Herz, Lunge, Bewegungsapparat, Panikstörungen und sogar Verdauungsstörungen. Assoziierte Symptome mit Brustschmerzen können Ihnen helfen, eine Vorstellung davon zu bekommen, was Ihre Brustschmerzen verursachen könnte, und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Die in diesem Artikel besprochenen Hausmittel gegen Brustschmerzen sind wirksam, wenn Ihre Brustschmerzen mit Verdauungsstörungen oder intensiver körperlicher Aktivität zusammenhängen. Anhaltende Brustschmerzen, die nach der Anwendung der Mittel nicht behoben werden, erfordern jedoch sofortige ärztliche Hilfe, da dies ein Zeichen für eine ernsthafte Grunderkrankung sein kann.

Häufig gestellte Fragen

Warum schmerzt meine Brust beim Schlucken von Essen?

Wenn Sie an Ösophagitis, einer Entzündung der Speiseröhrenschleimhaut, leiden, können Sie beim Schlucken von Nahrung Schmerzen in der Brust und Übelkeit verspüren.

Was sind die Ursachen von Brustschmerzen bei jungen Erwachsenen?

Einige der häufigsten Ursachen für Brustschmerzen bei jungen Erwachsenen sind Überanstrengung, Erkältung, Husten, Pleuritis, Perikarditis und hypertrophe Kardiomyopathie.

Können Brustschmerzen in der Frühschwangerschaft auftreten?

Ja. Veränderungen in Ihrem Körper, Stress, Sodbrennen und Verdauungsstörungen sind einige der häufigsten Ursachen für Brustschmerzen während der Schwangerschaft.

Können Brustschmerzen aufgrund von kaltem Wetter auftreten?

Ja. Obwohl die genaue Ursache noch nicht gefunden ist, könnte es an der Schwellung des Knorpels liegen, der als Gelenkspalt bezeichnet wird

Warum tut die rechte Seite meiner Brust weh?

Ein Schmerz in der rechten Brustseite kann ein Hinweis auf eine entzündete oder gereizte Lunge oder Brustwand sein, die auch als Pleuritis bezeichnet wird. Sie können einen stechenden Schmerz verspüren, wenn Sie versuchen zu husten, zu niesen oder sogar zu atmen, wenn Sie an Pleuritis leiden. Ein Brusttrauma, Sodbrennen, Muskelzerrung oder Erkrankungen wie Costochondritis, Pankreatitis und Gürtelrose können ebenfalls Schmerzen in der rechten Brustseite verursachen.

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Angina"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki