

## **Top 5 natürliche pflanzliche Heilmittel, um das Schnarchen zu stoppen**

Schnarchen ist ein komplexes Problem und nicht einfach zu lösen. Fast jeder schnarcht gelegentlich. Sogar ein Baby oder ein geliebtes Haustier kann schnarchen! Schnarchen wirkt sich jedoch negativ auf die Quantität und Qualität Ihres Schlafes aus. Es gibt viele wirksame Behandlungen, um das Schnarchen zu stoppen, und die Verwendung von Kräutern ist nur eine von vielen. Natürliche pflanzliche Heilmittel sind leicht erhältlich und kostengünstig. Trotzdem ist es wichtig, das Etikett auf allen pflanzlichen Produkten sorgfältig zu lesen. Um den größten Nutzen aus diesen Produkten zu ziehen, verwenden Sie standardisierte pflanzliche Produkte. Befolgen Sie auch die Anweisungen eines qualifizierten Kräutermediziners. Kräuter &hellip;



Schnarchen ist ein komplexes Problem und nicht einfach zu lösen. Fast jeder schnarcht gelegentlich. Sogar ein Baby oder ein geliebtes Haustier kann schnarchen! Schnarchen wirkt sich jedoch negativ auf die Quantität und Qualität Ihres Schlafes aus. Es gibt viele wirksame Behandlungen, um das Schnarchen zu

stoppen, und die Verwendung von Kräutern ist nur eine von vielen.

Natürliche pflanzliche Heilmittel sind leicht erhältlich und kostengünstig. Trotzdem ist es wichtig, das Etikett auf allen pflanzlichen Produkten sorgfältig zu lesen. Um den größten Nutzen aus diesen Produkten zu ziehen, verwenden Sie standardisierte pflanzliche Produkte. Befolgen Sie auch die Anweisungen eines qualifizierten Kräutermediziners. Kräuter können Komponenten enthalten, die Nebenwirkungen auslösen und mit anderen Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten interagieren können.

Hier ist eine kleine Auswahl für Sie zum Auschecken;

## 1. Ingwer

Ingwer hat eine ausgezeichnete Bilanz als Heilmittel gegen Schnarchen. Ingwer wirkt, indem er die Speichelproduktion erhöht, die die Halsschleimhaut umhüllt und so jede Entzündung lindert.

Eine der einfachsten Möglichkeiten, Ingwer einzunehmen, besteht darin, Ingwertee zu verwenden und Honig hinzuzufügen. Wenn Sie „Manuka“ Honig verwenden können, hilft der Tee auch bei Infektionen der oberen Atemwege. Sie können Ingwertee bereits zubereitet kaufen oder Ingwerwurzel und -schnipsel kaufen oder ein Stück der Wurzel abschneiden und mahlen oder mit einer Knoblauchpresse zerdrücken. In kochendes Wasser geben und etwa 15 Minuten stehen lassen. Gießen Sie in eine Tasse und trinken Sie, bevor Sie eine Mahlzeit zu sich nehmen. Einige empfehlen, die Scheiben zu essen, nachdem Sie den Tee getrunken haben, um den vollen Nutzen zu erzielen.

Sie können auch Ingwerkapseln oder -pulver verwenden. Achte darauf, dass das Pulver frisch gemahlen ist, da es mit der Zeit seine Wirkung verlieren kann.

## 2. Mandarinschale und unreife Bitterorangenschale

Die Schale der Mandarine und die unreife Bitterorange haben beide eine der höchsten Konzentrationen an Vitamin C. Diese Schale wird getrocknet, gemahlen und dann auf Lebensmittel gestreut. Das Vitamin C ist ein starkes Mittel, das Ihr Immunsystem stärkt und Ihren Appetit anregt. Dies hilft, Ihren Körper zu stärken, um Infektionen wie Sinusitis und klaren Schleim in Ihrer Lunge zu bekämpfen.

## 3. Ginseng

Ginseng ist eine traditionelle chinesische Kräutermedizin. Es wird als Tonikum als Extrakt in Kapseln, Pulvern oder Tees eingenommen, um die Energie durch den Aufbau von Gesundheit und Vitalität zu steigern. Wenn sich Ihr Körper in einem verbesserten Gesundheitszustand befindet, kann er besser mit Infektionen umgehen. Dies kann Ihrem Körper definitiv helfen, jede chronische Infektion der Atemwege oder des Oberkörpers zu überwinden, die zu Schnarchen führt.

## 4. Knoblauch

Es wird sowohl als Gewürz als auch als Kräutermedizin verwendet. Knoblauchzehen können roh, gekocht, gedünstet oder als Kapseln eingenommen werden. Knoblauch hat eine immunstärkende Fähigkeit, bekannt als Antioxidantien, die Ihren Körper bei der Bekämpfung von Krankheiten unterstützen. Die Antioxidantien wirken, um freie Radikale zu zerstören. Diese freien Radikale schädigen die Zellmembranen. Daher zielt es auf verschiedene Krankheiten ab, einschließlich solcher, die das Herz und die Leber betreffen, bis hin zum Umgang mit Erkältungen. Der tägliche Verzehr von Knoblauch kann dazu beitragen, Ihre Immunabwehr zu stärken, auch wenn Sie unter Stress stehen. Knoblauch kann in einigen Fällen helfen, die Nasenwege auszutrocknen, die Atmung zu verbessern und das Schnarchen zu reduzieren.

## 5. Eukalyptus

Eukalyptus ist eine australische Baumart. Seine Blätter haben einen süßen starken Duft. Die Blätter werden zerkleinert und dann in einen Dampfinhalator gegeben. Der entstehende Dampf wird dann entweder durch den Mund oder die Nase eingeatmet. Es funktioniert durch die Reinigung der Nebenhöhlen. Dies verbessert dann Ihre Atmung und reduziert so Ihr Schnarchen.

Die gute Nachricht ist, dass es viele verschiedene Dinge gibt, die Sie tun können, um das Schnarchen zu stoppen. Sie werden etwas Geduld brauchen und bereit sein, verschiedene Heilmittel und Produkte auszuprobieren, bis Sie erfolgreich sind.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**