

## **Studie: Bitterorange: Ein weiteres Mittel zur Verbesserung des Schlafes**

&lt;Die Studie &quot;Bitterorange: Ein weiteres Mittel zur Verbesserung des Schlafes&quot; zeigt, dass das Einatmen von Citrus aurantium (Bitterorange) über 4 Wochen hinweg zu einer signifikanten Verbesserung des Schlafs bei postmenopausalen Frauen führen kann. Die randomisierte, kontrollierte Studie ergab, dass das Aroma von Bitterorangenöl zu einer statistisch signifikanten Reduktion des Pittsburgh Sleep Quality Index führte, was auf eine verbesserte Schlafqualität hindeutet. Die Ergebnisse zeigen, dass Bitterorange ein vielversprechendes Mittel zur Verbesserung des Schlafs sein könnte, insbesondere bei postmenopausalen Frauen.&gt;



Details

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