



Natürliche Heilmittel gegen Nachtschweiß, die Sie überraschen können

Leiden Sie unter Nachtschweiß oder Hitzewallungen? Wenn ja, dann wissen Sie, wie elend sie sein können! Aber anstatt darüber zu sprechen, was Nachtschweiß verursacht – und die Frustrationen durch übermäßiges Schwitzen –, werde ich Ihnen einige natürliche Heilmittel anbieten. Einige werden Sie vielleicht überraschen! Ich selbst leide unter Nachtschweiß und Hitzewallungen, und für mich ist das nervigste daran, mitten in der Nacht schweißgebadet aufzuwachen und zu einem „trockenen Fleck“ zu huschen, weil meine Laken durchnässt sind. Der nächste Morgen macht auch keinen Spaß, denn ehrlich gesagt habe ich nicht immer Zeit, täglich Wäsche zu waschen – und ich habe auch …



Leiden Sie unter Nachtschweiß oder Hitzewallungen? Wenn ja, dann wissen Sie, wie elend sie sein können! Aber anstatt darüber zu sprechen, was Nachtschweiß verursacht – und die Frustrationen durch übermäßiges Schwitzen –, werde ich Ihnen

einige natürliche Heilmittel anbieten. Einige werden Sie vielleicht überraschen!

Ich selbst leide unter Nachtschweiß und Hitzewallungen, und für mich ist das nervigste daran, mitten in der Nacht schweißgebadet aufzuwachen und zu einem „trockenen Fleck“ zu huschen, weil meine Laken durchnässt sind. Der nächste Morgen macht auch keinen Spaß, denn ehrlich gesagt habe ich nicht immer Zeit, täglich Wäsche zu waschen – und ich habe auch keine Wochenbettwäsche!

Ich hebe mir das Beste zum Schluss auf, also beginnen wir mit mehreren pflanzlichen (pflanzlichen) Heilmitteln, die Ihr System kühlen und die Sauerstoffzufuhr erhöhen können, während sie Vitamin B, Vitamin C, Magnesium und Kalium ersetzen (die durch Hitzewallungen erschöpft sein können). Einige dieser Nährstoffe können auch in der Nahrung oder durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gefunden werden. Sie könnten versuchen:

- Dong Quai: Ein Emmenagogum, von dem berichtet wurde, dass es hilft, Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen sowie mentale und emotionale Verstimmungen zu lindern.
- Traubensilberkerze: Wird zur Behandlung von Dysmenorrhoe und Menopause verwendet. Klinische Studien haben gezeigt, dass es Hitzewallungen und Depressionen lindert.
- Süßholzwurzel: Es wird angenommen, dass es Östrogen reduziert und gleichzeitig Progesteron erhöht. Diese Wurzel ist sehr stark und nützlich bei der Behandlung einer Reihe von Erkrankungen wie weiblichen Hormonproblemen, Bauchschmerzen, Schlaflosigkeit, Infektionen, Magengeschwüren und Malaria.
- Mutterkraut: Lindert viele Symptome wie Häufigkeit und Dauer von Hitzewallungen, gestresste Nerven und Schlaflosigkeit und Angstzustände. Salbei & Alfalfa: Eine Studie aus dem Jahr 2005 an der School of Public Health

der Queensland University of Technology in Brisbane ergab, dass Salbei in einer kontrollierten Studie und Luzerne reduzierten schwere Hitzewallungen um 60 % im Vergleich zu einem Placebo.

- Evamist Spray: Das von Dr. John Buster, einem reproduktiven Endokrinologen am Women and Infants Hospital, entwickelte Buster-Spray wird auf natürliche Weise hergestellt und ist eine Alternative zu Östrogenpflastern, -pillen und -gelen. Sie halten das Spray einfach an Ihre Haut, das Hormon wird vom Körper absorbiert und die Hitzewallungen werden wahrscheinlich verblasen.

(Anmerkung des Herausgebers: Wenn Sie einen Ernährungsberater oder Kräuterkundler haben, besprechen Sie Ihre Möglichkeiten, bevor Sie pflanzliche Heilmittel testen. Wie bei jedem Medikament sind Kräuter ziemlich stark und ein bestimmtes kann für Sie besser geeignet sein als ein anderes.)

Und nun zum aufregendsten Heilmittel von allen!
Bambusblätter! Ich weiß, es klingt wahrscheinlich ein wenig verrückt, aber wenn Sie die Eigenschaften von Bambusplatten verstehen, werden Sie erkennen, warum sie den großen Unterschied in der Welt machen, wenn Sie unter Nachtschweiß leiden.

Wie ich oben erwähnt habe, kommt meine Frustration, wenn ich mitten in der Nacht schweißgebadet aufwache, aber Bambusplatten haben mir großen Komfort und friedlichen Schlaf gebracht. Wieso den? Obwohl ich immer noch Nachtschweiß habe, wird mein Schweiß so schnell absorbiert und abgeleitet, dass ich nicht in einer Pfütze aufwache. Stattdessen wache ich mit einer feuchten Schweißschicht auf und die Laken über und unter mir sind zu etwa 10 % feucht im Vergleich zu 100 % durchnässt. Ich rolle mich einfach auf die andere Seite des Bettes und innerhalb einer Stunde ist der Schweiß buchstäblich weg – er hat sich in Luft aufgelöst!

Du denkst vielleicht: „Aber du musst deine Laken trotzdem waschen, weil sie feucht sind. Sie werden nach Schweiß riechen!“ Du liegst falsch. Eine weitere wunderbare Eigenschaft von Bambusplatten ist, dass sie geruchsabweisend sind! (Wir haben Fallstudien zu Bambussocken, T-Shirts und Bettlaken durchgeführt und festgestellt, dass dieser Stoff selbst unter den schlimmsten Umständen geruchsresistent ist.) Außerdem:

Ö **Saugen Schweiß auf und leiten ihn ab.** Bambusgewebe wird aus Viskose aus Bambus hergestellt. Die einzelnen Fasern haben Querschnitte, die mit Mikrolöchern und Mikrolücken gefüllt sind, wodurch Bambusgewebe die 3-4-fache Feuchtigkeit von Baumwolle aufnehmen kann. Dieselbe Eigenschaft verleiht ihm seine erstaunlichen Dochtwirkungsfähigkeiten.

Ö **Thermisch regulieren.** Bambusgewebe bleibt bei wärmeren Temperaturen 2-3 Grad kühler und bei Kälte 2-3 Grad wärmer.

Allein diese Eigenschaften machen Bambuslaken zum besten natürlichen Heilmittel gegen Nachtschweiß, aber Sie werden auch feststellen, dass Bambuslaken die weichsten Laken sind, auf denen Sie je geschlafen haben, und sie sind antimikrobiell und hypoallergen! Probieren Sie sie aus!

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki