

## Der Weg Zu Stop Schlaflosigkeit: Kennen Sie Die Heilmittel

Jeder andere wird Schnarchen an einige Zeit -- wenn das ist nur , wenn Sie Sie sind extrem ermüdet oder jedes mal Sie ausruhen auf Ihre eigenen Wirbelsäule .

die Ursachen von Schnarchen?

Sie finden viele Gründe warum Leute Schnarchen, aber Haupt - Ursache Schnarchen ist dass kann nicht frei bewegen können während die Hals und Nase. Diese induziert umschließen Gewebe zu vibrieren das macht, dass Oh so beliebt Schnarchen Geräusche. Es gibt verschiedene Arten Schnarchen verursacht durch verschiedene Komponenten des Mundes :/Bereich:

Die Zunge teilweise Behinderung der Rückseite des Rachens

Schmal oder blockiert Atemwege in die Nase

Ein, offener Mund beim schlafen

Abhängig auf die Ursache das Sie finden verschiedene Behandlungen das kann Hilfe bieten.

der Weg zu Schützen vor Schnarchen

Wie Sie Schlaf und auch Ihre lebensstil Entscheidungen Mai helfen zu/ erleichtern Schnarchen. This is unser manual zu prevent Schnarchen tonight.

Vermeiden schlafen in dein eigenes Wirbelsäule. Ein beliebtesten trick werden Sie sicher nicht Rollen in der NachtZeit obwohl sounds, lächerlich, wird zu Stock a tennis Spiel in Ihre Wirbelsäule, um sicher Sie schlafen ein deine Seite und auch verkleinern Schnarchen.

Aufhören zu Rauchen. Rauch kann den Abstand von dein Hals und Nase verursacht Schwellung und auch ein Aufbau von Schleim. Dieses wird Fall der Atemwege, zu dünne und lower Sauerstoff Bewegung.

Abnehmen. Schnarchen häufiger im denjenigen werden können von übergewicht. Diejenigen mit größer Gewicht um Ihre Hälse kann schmal die Atemwege, machen Schnarchen viel mehr anfällig. Abnehmen kann erhöhen die grade von Schlaf und lower die chance Schnarchen.

Grenzwert alkoholische Getränke. Sie kann denken a Getränk kurz vor Matratze sein werden, um den besten Schlummertrunk - . Doch, Alkohol wirklich beruhigt die Muskeln at die Kehle, die kann führen zu Schnarchen. A Kräuter Tee wäre beschrieben als a besser trinken das wird assist Sie Schlummer, [Besuchen Sie hier](#).

Schnarchen Heilmittel

Sie finden viel von Therapien die mag reduzieren und beseitigen Schlafstörungen.

Kehle sprays und Nase Streifen wird auf jeden Fall die absolute meisten üblich. Sprays wurden alle verwendet zu schmieren der soft Gewebe in die zurück von der Kehle zu minimieren die Vibrationen, die verursachen der erkennbare Schweiß noise.

Nose strips aid to/ halten Sie die nostrils offen as you ' re asleep, was enables die atmosphere move frei in and aus the Nasengang.

Riemen mag auch werden verwendet zu Hilfe halten Sie Ihren Mund closed während Sie eingeschlafen. Geschnallt um Ihr Kinn und Geist, diese Riemen tun die Arbeit durch halten Ihre Motte geschlossen zu beschränken die Vibrationen von die eigenen Hals.

Gibt es oral Apparate das könnte verwendet um Hilfe zu leisten. A constant positive airway pressure (CPAP) Maschine bläst Luft in Ihre Hals und Nase mit eine Maske schützen Ihre Atemwege wurden gehalten empfänglich. Ein mandibular advancement device (MAD), gerichtete im Zunge Schnarcher, sind entworfen zu halten die Zunge und unteren vorwärts und machen mehr space von Atem, auch verhindern, Osteoporose.

Wenn Ihre Schnarchen ist Induktion Sie zu erhalten dies wird eine Zeichen , dass die Ihre Atmung langsam zu stoppen produzieren obstruktiver Schlafapnoe. Wenn lebensstil ändert und Heilmittel tun nicht Hilfe, Rat suchen Ihre GP.