

Schnarchen

DIFFUSOR

2-3 TR. AIR

1-2 TR. THYMIAN

2-3 TR. LAVENDEL ODER
SERENITY

BAUMWOLLTASCHENTUCH NEBEN KOPFKISSEN IM BETT

5 Tropfen der Mischung auf ein Baumwolltaschentuch geben und dem Schnarcher neben das Kopfkissen legen.

Die Nasenatmung wird dadurch angeregt, was dazu führt, dass mit dem geschlossenen Mund geatmet wird. Das Flattern des Gaumensegels unterbleibt.

Der Schläfer wendet sich häufig dem angenehmen Duft zu und legt sich dadurch auf die Seite. Die für das Schnarchen gefährliche Rückenlage bleibt aus. Die Atemtiefe nimmt dabei auch noch zu.

*Teste es ein
paar Nächte aus.*

