

Comment arrêter le Ronfler!

Remèdes et Méthodes efficaces contre Ronflement



Caroline Morel

Inhaltsverzeichnis

[Impressum](#)

[Notes légales](#)

[Index](#)

[Introduction](#)

[Causes et facteurs favorables](#)

[Anecdote : de la nourriture pour les prédateurs](#)

[Le laboratoire du sommeil](#)

[Anecdote : les manières du Far West](#)

[Le ronflement est-il normal ?](#)

[Conseils généraux pour arrêter de ronfler](#)

[Le point de vue de la naturopathie](#)

[Anecdote : des lacets pour arrêter de ronfler](#)

[Quatre vieux remèdes contre le ronflement](#)

[Anecdote : piqûres d'épingle](#)

[Sels de Schüssler \(phosphate de potassium\)](#)

[Anecdote : faire fuir les animaux sauvages](#)

[Options homéopathiques](#)

[Anecdote : le puzzle du ronflement](#)

[Huiles pour arrêter le ronflement](#)

[Anecdote : bonne nuit, ma chérie !](#)

[Histoire et signification du ronflement](#)

[Brahms : le ronfleur divin](#)

[Gymnastique de la langue](#)

[Infusions à base de plantes pour arrêter le ronflement](#)

[Sommeil et ronflement](#)

[Dispositifs pour arrêter le ronflement](#)

[Anecdote : le ronflement est masculin](#)

[Conclusions](#)

[Remerciements](#)

[À propos de l'auteur](#)



Remèdes efficaces pour arrêter de ronfler

Solutions et méthodes anti-ronflement

CAROLINE MOREL

Impressum

© 2022 Scriptio Publishing LTD

L'œuvre, y compris ses parties, est protégée par le droit d'auteur.

L'auteur est responsable du contenu. Toute utilisation sans autorisation est interdite.

La publication et la distribution se font au nom de l'auteur, qui peut être joint à l'adresse suivante : 50 Princes Street

Ipswich, Suffolk, IP1 1RJ - Royaume-Uni.

Notes légales

Nous nous engageons à ce que toutes les données et informations contenues dans ce livre soient correctes et à jour.

Cependant, les erreurs et les ambiguïtés ne peuvent jamais être complètement exclues.

Nous déclinons donc toute responsabilité quant à l'exactitude, l'actualité, la qualité et l'exhaustivité des informations fournies.

Nous ne sommes pas responsables des dommages directs ou indirects causés par l'utilisation des informations fournies.

Toute ressemblance des personnages fictifs de ce livre avec des personnes réelles est involontaire et sans référence réelle.

Tous les textes et images contenus dans ce document sont protégés par le droit d'auteur et ne peuvent pas être utilisés par des tiers sans l'autorisation expresse de l'auteur, du titulaire des droits et de l'éditeur, à l'exception de brèves citations dans des articles ou des revues.

De même, tous les noms et marques mentionnés sont la propriété de leurs propriétaires légitimes. Ils sont uniquement utilisés pour décrire les entreprises, produits ou services respectifs.

Le contenu de ce livre n'a pas été préparé par un médecin spécialiste ou un pharmacien, mais avec le plus grand soin et au mieux de nos connaissances et de nos convictions.

Cependant, son exactitude et son exhaustivité ne peuvent pas être garanties.

Pour cette raison, toute responsabilité pour des dommages à la santé en lien avec l'utilisation de ce contenu est exclue.

Les informations ne peuvent en aucun cas être considérées comme un substitut à des conseils professionnels et/ou à un traitement par des médecins qualifiés et reconnus, et ne peuvent et ne doivent pas être utilisées pour établir des diagnostics indépendants ou initier un traitement.

En cas de doute, consultez toujours un professionnel médical et/ou de la santé !

Pour toute clarification, envoyez un email à :

infocarolinemorel@gmail.com

Index

[Impressum 4](#)

[Notes légales 5](#)

[Introduction 11](#)

[Causes et facteurs favorables 14](#)

[Où sont les ronflements ? 14](#)

[Quels sont les facteurs d'influence externes ? 15](#)

[Causes physiques : nez, amygdales et hormones 16](#)

[Attention : apnée du sommeil 17](#)

[Ronflement inoffensif et dangereux 18](#)

[Parle à ton médecin 19](#)

[Anecdote : de la nourriture pour les prédateurs 20](#)

[Le laboratoire du sommeil 22](#)

[Anecdote : les manières du Far West 24](#)

[Le ronflement est-il normal ? 25](#)

[Conseils généraux pour arrêter de ronfler 26](#)

[Change ta position de sommeil 27](#)

[Change tes habitudes 27](#)

[Améliore l'atmosphère du sommeil 28](#)

[Apprendre à jouer du didgeridoo 29](#)

[Fais un test d'allergie 29](#)

[Combat les carences en hormones 31](#)

[Utilise la méthode RFITT 31](#)

[Utilise une attelle pour les protubérances 32](#)

[Porte des pincettes à nez ou des bandes nasales 33](#)

[Amygdalectomie 34](#)

[Examine le nez et les adénoïdes 34](#)

[Insertion de l'implant 35](#)

[Achète une machine CPAP 36](#)

[Utilise un stimulateur cardiaque lingual 36](#)

[Résumé par types de ronflement 37](#)

[Pour le ronflement nasal 37](#)

[Pour le palais des ronfleurs 37](#)

[Pour le ronflement de la gorge 37](#)

[Le point de vue de la naturopathie 43](#)

[Anecdote : des lacets pour arrêter de ronfler 45](#)

[Quatre vieux remèdes contre le ronflement 47](#)

[Gargarisme au vin blanc avec des graines de moutarde le soir 47](#)

[Irrigation nasale avec une solution saline le soir. 48](#)

[La saignée 49](#)

[Remède Kneipp 49](#)

[Anecdote : piqûres d'épingle 51](#)

[Sels de Schüssler \(phosphate de potassium\) 53](#)

[Ronflement nasal 54](#)

[Ronflement palatin 55](#)

[Ronflement de la gorge 55](#)

[Anecdote : faire fuir les animaux sauvages 57](#)

[Options homéopathiques 58](#)

[Anecdote : le puzzle du ronflement 61](#)

[Huiles pour arrêter le ronflement 63](#)

[Ronflement nasal 64](#)

[Très humide, visqueux 64](#)

[Très sec, fermé 64](#)

[Ronflement de la gorge 65](#)

[Le ronflement du palais 65](#)

[Anecdote : bonne nuit, ma chérie ! 67](#)

[Histoire et signification du ronflement 68](#)

[Brahms : le ronfleur divin 74](#)

[Gymnastique de la langue 81](#)

[Infusions à base de plantes pour arrêter le ronflement 82](#)

[Ronflement nasal, sec 83](#)

[Ronflement nasal, humide 85](#)

[Le ronflement du palais 89](#)

[Ronflement de la gorge 92](#)

[Sommeil et ronflement 95](#)

[Dispositifs pour arrêter le ronflement 100](#)

[Collier anti-ronflement 100](#)

[Dreammate \(société Hivox\) 101](#)

[Bouchon de ronflement \(Hivox\) 101](#)

[Somnotonus \(vibrateur pour le ronflement\) 101](#)

[Anecdote : le ronflement est masculin 102](#)

[Conclusions 103](#)

[Remerciements 107](#)

[À propos de l'auteur 108](#)