

Ronflements

Que conseillez-vous pour éviter les ronflements ?

Pierre G. – par mail

Pour éviter les ronflements, vous pouvez faire appel à des plantes agissant sur le système nerveux parasympathique, autrement dit des décontractants nerveux, notamment la marjolaine, le kudzu et la valériane. Ensuite des plantes qui vont agir par un effet dilatateur, notamment de l'huile essentielle d'inule (Inula graveolens). A défaut d'inule (difficile à trouver), vous pouvez prendre des infusions d'aunée, ce n'est pas très bon au goût mais assez efficace. La tisane « voies respiratoires » de Natura Mundi contient une bonne proportion de racine d'aunée. Son goût est par contre très agréable. L'hysope, en infusion, est également très intéressante.