

Κόψτε το ροχαλητό με επτά «μαγικές» κινήσεις!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Ενοχλητική» Συνήθεια

Μπορεί το ροχαλητό να μην αποτελεί απειλή για την υγεία, αλλά είναι ιδιαίτερα ενοχλητικό για όποιον έχει την «ατυχία» να μοιράζεται το ίδιο κρεβάτι με σύντροφο που ροχαλίζει. Παρόλα αυτά επτά έξυπνες εναλλακτικές συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν να κόψετε το ροχαλητό χωρίς να ξοδέψετε μια περιουσία.

Μέλι πριν το ύπνο. Η κατανάλωση μελιού βοηθά τη διέλευση του αέρα, λειτουργώντας σαν λιπαντικό στο λαιμό, με αποτέλεσμα να αποτρέπει το ροχαλητό. Οι ειδικοί συνιστούν να προσθέσετε λίγο μέλι στο τσάι σας, πριν κοιμηθείτε για να απολαύστε έναν ήσυχο ύπνο.

Ρινικές ταινίες. Οι περισσότεροι άνθρωποι ροχαλίζουν επειδή αναπνέουν από το στόμα, ακριβώς εξαιτίας της βουλωμένης ρινικής διόδου. Μη διστάσετε να δοκιμάστε τις ειδικές ρινικές ταινίες ώστε να αναπνέετε καλύτερα.

Αλλάξτε... μαξιλάρι. Ορισμένοι ειδικοί προτείνουν την προσθήκη περισσότερων μαξιλαριών στο κρεβάτι, ώστε να στηρίζεται το κεφάλι προς τα πάνω και με τον τρόπο να κυκλοφορεί ο αέρας καλύτερα.

Stop στο κάπνισμα. Κόψτε ή αν είναι δυνατόν μειώστε το κάπνισμα το οποίο σχετίζεται με αναπνευστικά προβλήματα, όπως ο καρκίνος του πνεύμονα και η

βρογχίτιδα.

Μη τρώτε και μην πίνετε αλκοόλ πριν τον ύπνο. Οι ειδικοί συστήνουν τρεις με τέσσερις ώρες πριν τον ύπνο να μην τρώτε και να μην καταναλώνετε αλκοόλ αφού μπορεί να προκληθούν των αεραγωγών με συνέπεια να αυξάνεται η ένταση και η διάρκεια του ροχαλητού.

Καθαρίστε τη μύτη σας. Χρησιμοποιήσετε ειδικά αποσυμφορητικά μύτης ή φυσιολογικούς ορούς για να καθαρίσετε την βουλωμένη μύτη σας ώστε να αναπνέεται ελεύθερα.

Χάστε βάρος. Έχει παρατηρηθεί, ότι οι υπέρβαροι άνθρωποι ροχαλίζουν περισσότερο, επειδή τα παραπάνω κιλά δυσχεραίνουν την αναπνοή.

Πηγές: iatropedia.gr- offsite.com.cy