

## Ο χυμός που σταματάει το ροχαλητό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θέλεις να σταματήσεις το ενοχλητικό ροχαλητό του συντρόφου σου (ή και το δικό σου); Αυτός ο χυμός είναι αρκετά αποτελεσματικός, εάν το ροχαλητό οφείλεται σε αυξημένες βλεννώδεις εκκρίσεις ή παχυσαρκία!

Ξέρεις ότι ένας φρέσκος χυμός είναι καλός για την υγεία σου. Ήξερες όμως ότι μπορεί να σε βοηθήσει να σταματήσεις το ροχαλητό; Πριν σου δώσουμε τη συνταγή, καλό είναι να πούμε μερικά πράγματα για τις αιτίες που μπορεί να προκαλούν το ροχαλητό, για να διαπιστώσεις με ποιους τρόπους μπορεί να συμβάλλει αυτός ο χυμός στην αντιμετώπισή του.

Ο πιο συνηθισμένος λόγος για τον οποίο κάποιος ροχαλίζει είναι το αυξημένο σωματικό βάρος. Όλα αυτά τα περιττά κιλά δεν είναι ενοχλητικά μόνο για τα αφτιά του ανθρώπου με τον οποίο μοιράζεσαι το κρεβάτι σου αλλά και για τη γενική σου υγεία. Ο καλύτερος τρόπος να το αντιμετωπίσεις είναι χάνοντας κιλά με συστηματική άσκηση και σωστή διατροφή –οι φρέσκοι χυμοί φρούτων και λαχανικών θα σε βοηθήσουν να παίρνεις τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεσαι χωρίς να σε φορτώνουν με περιττές θερμίδες.

Ένας άλλος λόγος που συχνά ευθύνεται για το ροχαλητό (ή για την επιδείνωσή του) είναι η αυξημένη παραγωγή βλεννωδών εκκρίσεων. Οι εκκρίσεις αυτές στενεύουν τις διόδους του αέρα στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα και αυξάνουν τις πιθανότητες να αρχίσεις να βγάζεις αυτούς τους δυνατούς, ενοχλητικούς ήχους όταν κοιμάσαι. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι ένας φυσικός και πολύ αποτελεσματικός τρόπος να μειωθεί η παραγωγή αυτών των εκκρίσεων, γιατί έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Πίνοντας λοιπόν τακτικά το χυμό που σου προτείνουμε οι ανεπιθύμητες βλέννες θα περιοριστούν. Επιπλέον, επειδή τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν στην πρόληψη των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού που προκαλούν την υπερβολική παραγωγή εκκρίσεων και δυσκολεύουν την αναπνοή προκαλώντας το ροχαλητό.

## **Πώς θα φτιάξεις το χυμό για το ροχαλητό**

Τα υλικά που θα χρειαστείς είναι:

- 2 καρότα
- 2 μήλα
- 1 φέτα φρέσκο τζίντζερ
- το φρεσκοσκαμμένο χυμό από ¼ λεμονιού

Η εκτέλεση είναι πραγματικά πολύ απλή. Απλά βάζεις όλα τα υλικά μαζί στον

αποχυμωτή και το πίνεις. Μπορείς να πίνεις ένα ποτήρι από αυτό που γευστικό και αποτελεσματικό μείγμα 3 φορές την ημέρα για να δεις άμεσα αποτελέσματα, τόσο στη μείωση των βλεννωδών εκκρίσεων όσο και στην απώλεια βάρους και, κατά συνέπεια, στο ροχαλητό και την ποιότητα του ύπνου σου (και των άλλων).

**Πηγή:** [shape.gr](http://shape.gr)