

## Πώς θα σταματήσετε το ροχαλητό;

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Αν και δεν αποτελεί απειλή για την υγεία, το ροχαλητό μπορεί να γίνει ιδιαίτερα ενοχλητικό σε όποιον έχει την «ατυχία» να μοιράζεται το ίδιο δωμάτιο με εσάς. Μην απογοητεύεστε όμως, γιατί υπάρχει λύση.

Για την ακρίβεια υπάρχουν 10 τεχνικές που μπορούν να σας απαλλάξουν από αυτόν τον



**Μέλι πριν το ύπνο**

Το μέλι θεωρείται ένα είδος φυσικής αλοιφής για πληγές και τραύματα, καθώς έχει θεραπευτικές ιδιότητες, οι οποίες έχουν εκτιμηθεί από τους ανθρώπους εδώ και χιλιάδες χρόνια. Μερικοί μάλιστα πιστεύουν, ότι η κατανάλωση μελιού βοηθά τη διέλευση του αέρα, λειτουργώντας σαν λιπαντικό στο λαιμό, με αποτέλεσμα να αποτρέπει το ροχαλητό. Δοκιμάστε να προσθέσετε λίγο μέλι στο τσάι σας, πριν κοιμηθείτε για να απολαύσετε έναν ήσυχο ύπνο. ([περισσότερα...](#))