

# Πέντε «κόλπα» για να εξαφανίσετε το ροχαλητό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown  
rochalito Το ροχαλητό, η παραγωγή αναπνευστικού θορύβου κατά τον ύπνο, επηρεάζει την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου μας, καθώς και αυτήν των άλλων μελών της οικογένειας.

Υπάρχουν πέντε τρόποι που μπορούν να σας βοηθήσουν ώστε να απαλλαγούμε από αυτό και να έχετε καλύτερο ύπνο κι εσείς αλλά και οι γύρω σας.

Σε αυτή την εικόνα μπορείτε να δείτε τα 5 πιο αποτελεσματικά κόλπα:

Image not found or type unknown  
rochalito\_1

## 1. Ταινίες για την μύτη

Εάν ο θόρυβος κατά την διάρκεια του ύπνου προέρχεται κυρίως από την μύτη, τότε οι ρινικές ταινίες μπορούν να βοηθήσουν αρκετά στην καταπολέμηση του προβλήματος.

## 2. Βρείτε το κατάλληλο πλευρό

Η μεριά που κοιμάται κανείς παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στο ροχαλητό του. Αν κάποιος έχει την τάση να ροχαλίζει και κοιμηθεί ανάσκελα, τότε το ροχαλητό είναι σχεδόν αναπόφευκτο. Αν από την άλλη φροντίσει να κοιμηθεί με κάποιο από τα μάγουλα του να ακουμπά το μαξιλάρι, τότε οι δίοδοι για τον αέρα ανοίγουν.

## 3. Ο παράγοντας της... καθαρής μύτης

Μια βουλωμένη μύτη μπορεί να επηρεάσει σε τεράστιο βαθμό τον ύπνο. Αυτό διότι οι δίοδοι του αέρα «μπλοκάρουν» και η αναπνοή γίνεται συνήθως μέσω του στόματος. Γεγονός που είναι καταστροφικό για όσους ροχαλίζουν και πολύ περισσότερο για όσους κοιμούνται στο πλάι τους.

## 4. Αποφύγετε το αλκοόλ

Αν και ένα ποτό μπορεί να βοηθήσει κάποιον να χαλαρώσει και να κοιμηθεί, σε περίπτωση που αυτός συνηθίζει να ροχαλίζει, θα πρέπει να το αποφύγει. Μαζί με το... κεφάλι του χαλαρώνει και ο λαιμός του, γεγονός που οδηγεί στο στένεμα των διόδων του αέρα.

## **5. Τα παραπανίσια κιλά δυσκολεύουν τον ύπνο**

Υπάρχουν άνθρωποι που ροχαλίζουν απλώς και μόνο επειδή έχουν παραπανίσια κιλά. Η περιοχή του λαιμού «πιέζεται» από το συσσωρευμένο λίπος, με αποτέλεσμα ο αέρας που περνάει να δημιουργεί αυτούς τους ενοχλητικούς ήχους κατά την διάρκεια της νύχτας.

Πηγή [onlycy.com](http://onlycy.com)