

PARA DEIXAR DE RONCAR

Vamos falar de uma coisa que perturba muito: o ronco.

Normalmente, ele não é entendido como um problema de saúde, por isso muitas pessoas não procuram tratamento.

O problema é que esse “barulhinho” é especialista em acabar com a qualidade do sono de quem ronca e de quem o escuta.

Acostumar-se com isso não é nada saudável, não é mesmo?

Antigamente era um problema muito mais em adultos.

Mas hoje está ficando comum também entre as crianças.

Se você está lendo esta matéria, por certo sofre com o ronco – seja o seu ronco ou de alguém muito próximo.

Então se anime: é provável que você encontre a solução para este problema agora.

São nove dicas de tratamentos naturais.

Temos certeza de que uma delas vai ajudar você:

1. Use travesseiros extras

Já tentou dormir num travesseiro mais alto ou deitar a cabeça em dois travesseiros? A altura permite que as vias aéreas permaneçam abertas, evitando o ronco.

2. Durma de lado

Dormir de barriga para cima faz com que a língua faça um leve movimento para trás da garganta, o que bloqueia o ar.

3. Gargarejo com óleo de hortelã

Procure fazer isso antes de dormir, adicione uma gota de óleo de hortelã-pimenta em um copo de água fria.

Atenção: não é para engolir, é para fazer gargarejo.

4. Gargarejo com chá de hortelã

Quem prefere fazer o gargarejo com o chá, é só colocar um punhado de folhas de hortelã numa xícara de água quente.

Espere esfriar e, em seguida, tire as folhas para iniciar o processo.

5. Chá de urtiga

Às vezes, o ronco é causado por alergias à poeira e aos pelos que ficam no sofá e nas cortinas.

Se este for o seu caso, tome um chá de urtiga.

Basta ferver uma xícara de água, acrescentar as folhas secas de urtiga (vende-se em lojas de produtos naturais ou de plantas medicinais) e cobrir.

Passados 10 minutos, beba.

Esta receita é indicada como um anti-histamínico natural e deve ser consumida antes de dormir.

6. Perca peso

Você sabia que a obesidade também pode provocar ronco?

Perder peso não deve ser uma saída apenas para dormir melhor, mas também para viver melhor.

Procure caminhar, fazer atividades físicas regularmente e fugir do cigarro, caso seja fumante.

Por falar nisso, bebida alcoólica também é uma péssima ideia, principalmente antes de dormir.

ronco - novo ed.jpg

7. Suco antirronco

Bata no liquidificador um pedaço de gengibre no tamanho de 3cm (é bom ralar), 2 cenouras médias, 2 maçãs, o suco de 1 limão e água o suficiente para liquidificar.

Coe e tome na hora.

Beba meia hora antes de dormir.

8. Arruda e azeite de oliva

Coloque 50 gramas de arruda em um frasco escuro e cubra com azeite de oliva.

Tampe o frasco e deixe descansar por 14 dias em local seco e escuro.

Passado o tempo de maceração, aplique externamente no nariz, no pescoço (área da garganta) e na nuca.

Mas antes faça um teste para ver se ocorre reação alérgica: aplique um pouco do óleo no cotovelo, espere um pouco e, se não ocorrer nenhuma irritação na pele, pode usar com tranquilidade.

9. Cebola e sal

Corte uma cebola média e coloque em um pequeno prato.

Jogue por cima um pouco de sal.

Coloque o prato, na hora de dormir, ao lado da sua cama e deixe-o lá durante toda a noite e madrugada, enquanto você dorme.

Hipertensos devem ter precaução com esta receita.

10. Cardamomo (vende em lojas de ervas, grãos, cereais e temperos)

Em um copo de água morna, adicione meia colher (chá) de sementes de cardamomo em pó ou trituradas e misture bem.

Tome esta bebida meia hora antes de deitar.