

Как перестать храпеть?

Храп может быть очень неприятным для тех, кто страдает от этого недуга, и довольно раздражающим для их родственников и друзей. Для того чтобы найти решение данной проблемы, вначале нужно разобраться в чем собственно заключаются причины возникновения храпа. И как ни прискорбно это признавать, люди создают подобные неприятности своими руками, ведь именно такие вредные привычки как курение и переедание являются основными причинами храпа, помимо естественных физиологических причин. Поэтому страдать от храпа могут как мужчины, так и женщины, причем с возрастом риск возникновения храпа только усиливается.

Что касается методов устранения этой неприятной проблемы, то существует масса средств, призванных уменьшить или же вовсе устранить храп. Самое интересное заключается в том, что официально зарегистрированных способов или медикаментов против храпа не существует, поэтому приходится полагаться на советы знакомых или обращаться к народной медицине. Как уже было сказано, народных методов существует много, я предлагаю рассмотреть лишь некоторые, на мой взгляд, самые эффективные из них.

Для начала **перестаньте курить и сбросьте лишний вес**, если все перечисленное к вам относится. Потеря лишних килограммов способствует удалению жировой ткани, которая накапливается в дыхательных путях при избыточном весе и мешает дышать, а сильный храп можно уменьшить, бросив курить и очистив, таким образом, свои легкие и дыхательные пути.

Если же ваш вес в норме, и вы никогда не курили, то причиной храпа может служить неправильное положение вашего тела во время сна. Если вы любите поспать на спине, то придется избавиться от этой привычки, так как такая поза только усугубляет храп. **Старайтесь спать на боку или на животе, но только не на спине**

. Поскольку некоторым людям трудно изменить положение тела во время сна, существует так называемый «

метод теннисного мячика»

, который облегчает данную задачу. Возьмите теннисный мячик или любой другой подходящий по размеру и твердости шар и поместите его в специальный карман, который нужно предварительно пришить сзади в верхней части вашей пижамы или ночной рубашки. Таким образом, когда вы будете переворачиваться на спину во время сна, вы будете испытывать дискомфорт и быстрее выработаете привычку спать на боку или на животе.

Как перестать храпеть

Автор: admin

17.09.2013 12:32 -

Некоторые специалисты, занимающиеся данной проблемой, советуют приподнимать голову с помощью подушки или вовсе не использовать обычные подушки, так как они не способствуют тому, чтобы язык и челюсть выдвигались вперед во время сна. Для храпящих людей были разработаны **специальные подушки**, которые препятствуют западанию языка во время сна и облегчают дыхание.

Как вы видите, здоровый образ жизни резко снижает риск появления храпа, поэтому следите за своим здоровьем и обращайтесь к специалистам, если перечисленные способы вам не помогают, но я искренне надеюсь, что вы избавитесь от храпа, используя описанные методы.

Автор - **Валерия Суханова**

[Источник](#)