طرق طبيعية وسهلة للقضاء على مشكلة الشخير

يعاني الكثير من الأزواج من مشكلة شخير الشريك وهذه المشكلة تؤثر سلبا على النوم والراحة خلال الليل.

ان مشكلة الشخير هي مزعجة وتؤدي الى نفور الشريك والابتعاد بعد مرور فترة من الوقت، ما يؤدي الى ذهابه الى النوم في غرفة ثانية وهكذا يبتعد الزوجان عن بعضهما عاطفيا وكما من الممكن أن تؤدي الى الانفصال. هناك العديد من العلاجات لهذه المشكلة مثل عملية جراحية أو الأدوية الطبية ولكن هذه الحلول لديها أعراض جانبية بالنسبة لجسم الانسان.

اليك أبرز الطرق الطبيعية والآمنة والسهلة للقضاء على الشخير:

تمارين تقوية عضلة اللسان والحلق: ان ممارسة التمارين لتقوية الحلق وعضلة اللسان لمدة 10 أو 15 مرة في اليوم تساعد على حل مشكلة الشخير، بما أن قوة الحلق وعضلة اللسان لهما أثر إيجابي لمنع الشخير.

النوم على الجانب: هذا الحل هو مثالي بالنسبة لمشكلة الشخير البسيطة وغير الدائمة. يجب النوم على الجانب، والابتعاد عن وضعية النوم على الظهر، واختيار وسادة طبية ومريحة من اجل استرخاء عضلات الرقبة والحصول على نوم مريح.

زيت النعناع: يعمل زيت النعناع على ازالة الانسدادات في الأنف ويفتح الرئتين لذلك يقضي على مشكلة الشخير المتعلقة بمشاكل الصدر. ينصح بوضع قطرات من زيت النعناع على الأنف والصدر قبل النوم للحصول على الانتعاش وللمساعدة على توسيع الشعب الهوائية وممرات التنفس للقضاء على الشخير.

الوزن: ان الوزن الزائد يؤثر على الشخير من خلال مشكلة تراكم الدهون حول الرقبة، هذا الأمر يؤدي الى ضيق الممرات الهوائية ويسبب بالشخير.

الفيتامين C: ان مشكلة الاصابة بالجيوب الأنفية تسبب مشكلة الشخير أثناء النوم، لذلك يساعد الفيتامين Cعلى تعزيز نظام المناعة

وهذا الأمر يجنب الإصابة بمشكلة الجيوب الأنفية ويبعد مشكلة الشخير من الأساس.

ان الفيتامين C متوفر في العديد من الأطعمة وأهمها الليمون والحمضيات والقرنبيط والبابايا والفلفل الحلو والأناناس، فان الأناناس أيضاً يحتوي على البروملين أي أنزيمات بروتينية والتي تعمل على القضاء على أوجاع الجيوب الأنفية وبالتالي تقضي على الشخير.