

REMEDIOS CASEROS CONTRA LOS RONQUIDOS

Los ronquidos propios y ajenos resultan un problema al que hay que darle alguna solución. Hay algunas opciones que se pueden poner en práctica y que suelen dar buenos resultados.

“Uno de los alimentos eficaces para combatir los ronquidos es la cebolla, la salvia y las aspiraciones de vapor”, comenta la homeópata española Susana Verdún, quien tiene un herbolario en la ciudad de Barcelona.

“Las recetas que recomiendo a mis clientes para eliminar los ronquidos resultan verdaderamente efectivas”, continúa diciendo.

Cebolla:

- Cortar en trozos una cebolla y hervirla durante quince minutos.
- Colar la preparación y agregar unas cucharadas de azúcar negro.
- Se recomienda beber esta infusión unas dos horas antes de irse a dormir.

Salvia:

- Hervir unas cuantas hojas de salvia
- Colar la infusión y beberla una hora antes de irse a dormir

La respiración es fundamental para evitar los ronquidos. “Los baños de vapor son excelentes. Lo único que hay que hacer es abrir el agua caliente antes de ducharse y dejar que el vapor se acumule.

Otra opción es colocar agua en una olla y hacer que hierva. Ocultar la cara con una toalla y aspirar el vapor bien caliente hasta que el agua se enfríe. Otra alternativa es usar un vaporizador. Colocar solución fisiológica y realizar nebulizaciones para permitir una correcta respiración. De esta manera, por la noche se dormirá mucho mejor”.

Baños de vapor:

- Se pueden realizar mientras se toma una ducha.
- Hervir agua en una cacerola a la que se le puede agregar eucalipto para que estimule el sistema respiratorio.
- Se puede recurrir a un nebulizador o vaporizador para humedecer las vías respiratorias y facilitar la correcta respiración.

Dormir de lado también es una manera de aliviar los síntomas. Subir la cabecera de la cama unos diez centímetros contribuye a eliminar el ruido que se produce cuando el aire que existe entre la nariz y garganta está obstruido.

Causas principales del ronquido:

- Alcohol
- Congestión nasal debido a alergias o resfriado
- Sobrepeso
- Agrandamiento de las amígdalas
- Deformaciones de la nariz o tabique desviado
- Último mes de embarazo



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología

VISITE: www.otorrinoactualidad.com.ar