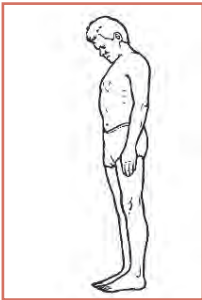


Как избавиться от храпа



Огромное количество людей сталкивается с храпом, который может привести к нарушению сна, заболеваниям сердца, гипертонии, неврозу, а также является причиной испорченных отношений между людьми. На данный момент нет единой для всех оздоровительной методики избавления от храпа, так как причины этого недуга могут быть разные, в основном предлагаются различные приспособления и хирургическое вмешательство.

Данный метод избавления от храпа основан на том, что его причиной является потеря эластичности мягких тканей глотки и гортани, и поэтому требовалось найти способ их укрепления. За несколько лет было испробовано несколько вариантов, в итоге остановился на упражнении из йоги «медха шакти-викасак», которое применяется для укрепления голосовых связок.

Методика выполнения: встать прямо, пятки и носки ног вместе, руки свободно опущены вниз, смотреть прямо перед собой. Не разжимая зубы, наклоните голову вперед и плотно прижмите подбородок к яремной впадине, сделайте по 16 резких вдохов и выдохов, вернитесь в исходное положение, выполняется один раз в день (если делать после еды, то через 3 часа). Также это упражнение хорошо очищает лёгкие (предупреждает туберкулёз), улучшает кровообращение головного мозга и благотворно воздействует на щитовидную, паращитовидную железы, а также гипофиз и эпифиз.

А. Павлов