

## Alimentos que te ayudan a dejar de roncar

Escrito por Sol QuintanaRoo  
Martes, 22 de Noviembre de 2016 00:00

---



STAFF SOLES.- Roncar puede ser muy molesto, especialmente si compartes la cama con tu pareja, pero no es el fin del mundo. Deshazte de este hábito cambiando tu alimentación.

¡Con estos remedios te olvidarás de los ronquidos!

### Leche de soya

Esta es una gran opción cuando quieres beber algo caliente antes de acostarte. Muchas personas son intolerantes a la lactosa pero no lo saben y por eso tienen reacciones alérgicas que les inflaman los conductos de la nariz.

### Jugo especial

Necesitas un vaso de agua, un cuarto de limón, dos manzanas, dos zanahorias y un poco de jengibre. Mezcla los ingredientes hasta tener una sustancia cremosa.

Tómate el jugo de forma regular y disminuirán tus molestias al dormir.

## Alimentos que te ayudan a dejar de roncar

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 22 de Noviembre de 2016 00:00

---

### Té con miel

Una mezcla de té con miel ayuda a relajar la garganta. La miel tiene propiedades desinflamatorias y antibacteriales que no sólo ayudan a combatir la gripa, sino que minimizan los ronquidos.

### Pescado

Cambiar tu cena puede ayudar más de lo que piensas. La carne roja tiene grasas saturadas que inflaman los conductos nasales; en cambio, el pescado y las legumbres contienen proteínas y ácidos grasos que reducen la hinchazón.

### Cebolla

Evidentemente no te aconsejamos que te comas una cebolla entera, pero incluirla en tu dieta te ayudará a disminuir el problema. Sus propiedades desinflan y descongestionan, por lo que el aire pasará mejor por tu nariz y garganta.

Escoge un remedio y cuéntanos cómo te fue.