



Home > Здоров'я > Лікар показав вправу для язика, яка може допомогти перестати хропіти

Лікар показав вправу для язика, яка може допомогти перестати хропіти

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 26 Травня 2026, 17:35 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Хропіння / © pexels.com

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Лікар-натуропат Педі Мірдамаді розповів про просту вправу для язика, яка може допомогти зменшити хропіння. Для виконання техніки потрібно лише кілька секунд на день.

Про це повідомляє [Express](#).

Медик пояснив, що причини хропіння можуть бути різними — від зайвої ваги до ослаблених м'язів язика або особливостей будови дихальних шляхів.

За словами Педі Мірдамаді, вправа спрямована саме на зміцнення м'язів язика, що потенційно може зробити сон спокійнішим.

Техніка досить проста: потрібно сильно притиснути язик до піднебіння, а потім різко його відпустити, щоб пролунав характерний клацаючий звук.

Лікар радить повторювати вправу від 15 до 30 разів щодня.

“Хропіння може заважати не лише вам, а й вашому партнеру. Ця вправа спрямована на тренування м'язів язика”, — пояснив спеціаліст.

Метод активно обговорюють у соцмережах. Деякі користувачі стверджують, що після регулярних тренувань хропіння стало менш помітним.

У Національній службі охорони здоров'я Великої Британії нагадують, що ризик хропіння підвищується через куріння, алкоголь, зайву вагу та сон на спині.

Фахівці пояснюють, що хропіння виникає через вібрацію тканин горла, язика або носових дихальних шляхів під час сну.

Лікарі зазначають, що якщо проблема суттєво впливає на якість життя або сон близьких, варто звернутися до сімейного лікаря.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

18:29 Як зрозуміти, що вам заздять: психологи назвали чотири тривожні сигнали

18:21 Ferrari кинула виклик Porsche і Lamborghini: представлено електрокар Luce на 1050 сил

18:13 Картоплю можна виростити просто на балконі: простий спосіб для новачків

18:03 Прожитковий мінімум хочуть підняти втричі: що зміниться для українців

17:57 Ця цивілізація розвивалася без царів і палаців: нове відкриття здивувало вчених

17:47 У Польщі школярю знизили оцінку через туалет: мама показала дивне правило

17:44 Померлі, засуджені та студенти: у ТЦК викрили масштабну схему зі статистикою

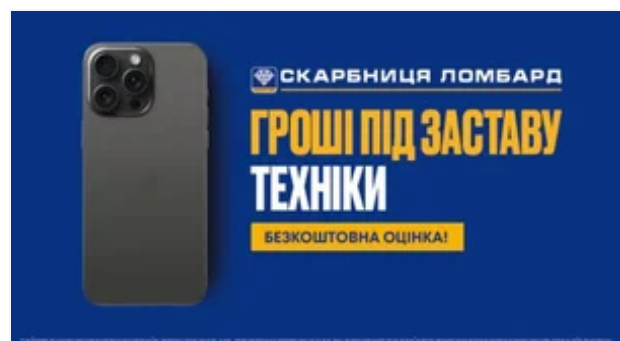
17:35 Лікар показав вправу для язика, яка може допомогти перестати хропіти

17:29 Вчені попередили про небезпечний суперспалах на Сонці: що може статися

17:21 Названо 5 вживаних кросоверів, які точно варті своїх грошей

LOAD MORE

здоров'я сон хропіння



Кредит під заставу техніки. Оцінка за 0 грн! Ломбард "Скарбниця"



Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%



Кирило Буданов одягнув унікальну вишиванку, яку створили сотні людей



Росія намагається втягнути Азію у гібридну війну проти Заходу, – ЦПД



У Канаді відреагували на масований удар рф по Україні

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

Суспільство

Здоров'я

ІНФОРМАЦІЯ

Про проект

Автори

Редакційна політика і стандарти

Політика використання ШІ

Політика конфіденційності

Правила коментування

Контакти

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua