

Uwaga na chrząkanie! Jest ono jak tarcie pumeksem o struny głosowe.. Fizjologicznie jest to uderzanie struną o strunę. Chrząkanie to bardzo niewskazany odruch. Czemu to robimy?

Bo w gardle zalega jakaś wydzielina, która ścieka po tylnej ścianie gardła albo w gardle podczas nieprawidłowego używania głosu pojawiają się jakieś mikrouszkodzenia i w czasie snu organizm produkuje więcej wydzieliny, by te mikrouszkodzenia pokryć w celu regeneracji.

Wtedy po przebudzeniu czujemy, że coś zalega w gardle. Chrząkanie w reakcji na tę sytuację, spowoduje, iż znowu na ścianach gardła pojawią się kolejne mikrouszkodzenia i tak dookoła cykl będzie się powtarzał.

O ile chrząkasz nawykowo - nie jest to dobrym prognostykiem, bo dochodzi do notorycznego uszkodzania śluzówki gardła. Błędne koło polega na tym, że: odchrząkujesz - robią się mikrouszkodzenia - one muszą się zregenerować - organizm produkuje więc więcej śluzu - a ty w reakcji na to znowu odchrząkujesz - robią się mikrouszkodzenia - aby się zregenerowały następuje produkcja śluzu i tak w kółko. Warto więc świadomie zaprzestać odchrząkiwania.

- Ale co w zamian? Należy sobie po prostu pomruczeć z rana jak kot przez ok. 30 sek, a potem przełknąć to wszystko co zalega w gardle, popijając wodą. Nawyk odchrząkiwania powinien zaniknąć po ok. 2 tygodniach.