

NUESTRO SOPORTE DE MANDÍBULA DE BAJO COSTO ES ÚTIL PARA ALIVIAR / REDUCIR UNO O MÁS DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS Y / O PROBLEMAS PARA TI Y TUS SERES QUERIDOS

- Roncar
 - Levantarse cansado
 - Levantarse sediento
 - Levantarse varias veces a orinar
 - Problemas de memoria
 - Poca concentración
 - Sentirse dormido durante el día
 - Fatiga crónica
 - Irritabilidad
 - Acidez
 - Depresión
 - Baja motivación
 - Síntomas de TDAH
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad
- Reducción de habilidades motoras
 - Movimientos involuntarios del cuerpo.

FELICITACIONES POR LA COMPRA DE RONCOSHH SOPORTE DE MANDÍBULA. TU Y TUS SERES QUERIDOS PODRÁN PASAR UNA BUENA NOCHE.

Con la compra de nuestro soporte de mandíbula Roncoshh, que se encuentra en camino, podrá eliminar los ronquidos y los síntomas que se han asociado con casos leves de apnea obstructiva del sueño (AOS). Si tu tienes un caso leve de la AOS y está utilizando un (PPC) Presión Positiva Continua de aire, este producto puede sustituir la necesidad de la máquina, incluso aquellos con casos moderados y graves de la AOS podrás encontrar que el uso de un soporte de mandíbula RONCOSHH junto con tu máquina de PPC mejora en gran medida la eficacia de la misma.

Combina el soporte de mandíbula con las otras recomendaciones que te ofrecemos, y tendrás lugar en la solución más eficaz a tus problemas de ronquidos:

#1 Coloca la banda centrada en la parte superior de tu cabeza. La parte inferior cubre completamente la barbilla, el borde frontal se extiende justo por debajo del labio inferior. Asegurate de que el lado oscuro / negro está de espaldas a la piel.

#2 Usar un spray de alta calidad para la garganta. Lubrica el tejido afectado y ayudará a reducir las vibraciones que causan el ronquido. Los spray para la garganta de alta calidad se pueden comprar en la mayoría de farmacias o droguerías.

#3 Compra bandas nasales. Millones de personas en todo el mundo (niños, adultos, deportistas profesionales, etc ...) utilizan tiras nasales para ayudar a abrir los conductos nasales ya que permiten una respiración más fácil a través de la nariz. Esto, a su vez, ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno, a veces 50% o más, que pasa a través de la vía aérea nasal.

#4 Elimina la cafeína (café, té, refrescos, etc..) La ingesta debe ser de un mínimo de seis (6) horas antes de acostarse.

#5 Eliminar el consumo de alcohol por lo menos tres (3) horas antes de acostarse. El consumo de vino tinto de acuerdo a investigaciones puede ser beneficioso para la salud, pero no lo es para la persona que sufre de ronquido crónico o sufre de AOS. Investigaciones demuestran que el alcohol potencia el ronquido y síntomas de AOS. Se ha demostrado que el alcohol incrementa la grasa corporal, que es otro factor a tener en cuenta para aquellos que sufren de los ronquidos y la apnea obstructiva del sueño (AOS).

#6 Come alimentos saludables. Haz ejercicio regularmente. Datos más recientes apuntan a la necesidad de comer bien para el tipo de sangre (Ejemplos: tipo A, tipo B, etc ...). Si tienes exceso de grasa, entonces tienes exceso de grasa en tu garganta. Cuando el peso es superior a 15% del peso corporal ideal, los ronquidos y la OSA puede llegar a ser un problema, pues crea energía. Las siguientes son algunas recomendaciones para la dieta y el ejercicio.

RONCOshh

GUÍA DEL BUEN DORMILÓN

- Bebe agua con hielo con cada comida o merienda. Tu cuerpo debe aumentar la temperatura del agua con hielo a la temperatura corporal (98,6 ° F). Este proceso utiliza las calorías que estás almacenando y aumenta la energía.
- Habla con tu médico sobre la dieta adecuada para ti y, sobre todo, por el tipo de sangre.
- No comas después de las 6:00 PM
- Hable con su médico acerca de un programa de ejercicios que sea adecuado para ti y tu peso.
- Toma 2000mg de ácido linoleico conjugado (CLA) 30 minutos antes del desayuno y el almuerzo, ya que ayuda a reducir la grasa almacenada.
- Come sólo las claras de huevo. Todos los aminoácidos están presentes en la clara de huevo y ayudan a reducir la grasa abdominal. La yema tiene colesterol malo.
- Come tres a cinco comidas pequeñas al día para mantener el metabolismo ocupado quemando la grasa no deseada.
- Las dietas altas en proteínas reducen la sensación de hambre, quema la grasa

El soporte de mandíbula **RONCOSHh** está diseñado para sostener cómodamente la mandíbula inferior en la posición normal durante el sueño, ayuda a mantener la lengua en la garganta. Cuando la lengua 'cae', resulta una constricción en las vías respiratorias. Esto, a su vez, crea el efecto de los ronquidos. Para un gran número de usuarios con el soporte es suficiente. Para otros se requiere ayuda adicional. Por eso hemos incluido cinco (5) recomendaciones más. Mantener la mandíbula inferior en la posición normal es absolutamente necesario, lo que hace vital a RONCOSHh.

¿SABÍAS QUE UN NIÑO QUE RONCA Y / O HA SIDO DIAGNOSTICADO CON TDAH, TAMBIÉN ES CONOCIDO COMO TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD.

CNN Headline News, 4 de marzo de 2002, Chicago, Il. (AP): Una nueva investigación sugiere que los niños que roncan tienen casi el doble del riesgo de ser desatentos e hiperactivos, proporcionando nuevas pruebas y un vínculo interesante entre los problemas del sueño y el trastorno de déficit de atención (TDAH). Además, lea el estudio realizado por el Dr. Ronald Chervin, neurólogo e investigador del sueño, y su equipo de la Universidad de Michigan.

ADVERTENCIA

RONCOSHh no es un dispositivo médico. Está diseñado para ayudar a bajo costo y de manera cómoda al usuario en la reducción / eliminación de su / sus ronquidos y / o problemas leves de apnea obstructiva del sueño. SIN EMBARGO, la apnea obstructiva del sueño (AOS) es sobre el paro o cese de la respiración y hay muchos factores que intervienen.

OSA se produce durante el sueño y normalmente está ligada a una reducción en la saturación de oxígeno en la sangre. La vía aérea puede obstruirse de varias maneras. Puede haber exceso de tejido en la vía aérea, más grande que las amígdalas normales, una lengua de gran tamaño, los conductos nasales bloqueados, estructura anormal de la mandíbula, la estructura anormal de las vías respiratorias. OSA puede ser peligrosa para la vida. Si usted tiene OSA o conoce a alguien que pueda tener OSA, busque asistencia médica inmediata. Los riesgos de la OSA son graves si no se tratan:

- Ataque al corazón
- Enfermedad del corazón
- Derrame cerebral
- Impotencia
- Latido irregular del corazón
- Alta presión sanguínea

Otros riesgos incluyen:

- Somnolencia durante las horas de vigilia
- Disminuye la productividad
- Accidentes durante la conducción
- Dificultades de relación

Si usted sufre uno o más de estos síntomas de la AOS, por favor busque tratamiento médico adecuado. La información proporcionada no pretende diagnosticar o tratar la AOS.



**CAMBIA
EL RONC
POR EL SHH**

RONCOSHh.COM