

Il "Russare" può toccare gli 80 decibel, l'equivalente del passaggio di un camion su autostrada.

# Perché russiamo? Come fare quando diventa un disturbo persistente che altera qualità del sonno (nostro e altrui)?

Scopri i consigli pratici e i rimedi naturali per riposare meglio.



DEA SALUS

# Russare: solo rumoroso o anche pericoloso?

*“Mi hai tenuta sveglia tutta la notte!”  
“Vado a dormire di là, non sopporto più il tuo russare”... “Mi sono svegliato stanco nonostante abbia dormito tutta la notte, com’è possibile?!” “Sono nervoso, non mi sento riposato...”.*

Esclamazioni come queste ti suonano famigliari?

Il **Russamento**, quando non occasionale, è indicato più correttamente in medicina col termine “**RONCOPATIA**” (dal greco rhoncòs), nome alquanto onomatopeico che sta ad indicare quel **fastidioso suono emesso durante la respirazione mentre si riposa. Può arrivare a toccare gli 80 decibel**, l’equivalente di una via mediamente trafficata o del passaggio di un camion in autostrada.

In questa breve guida, trovi alcuni consigli degli esperti e rimedi naturali per superare o diminuire di molto il problema, e tornare a trascorrere e condividere notti serene.





## Le cause del russare e i consigli pratici per riposare meglio

Diciamoci la verità: dormire accanto a un russatore è un gran bel disagio.

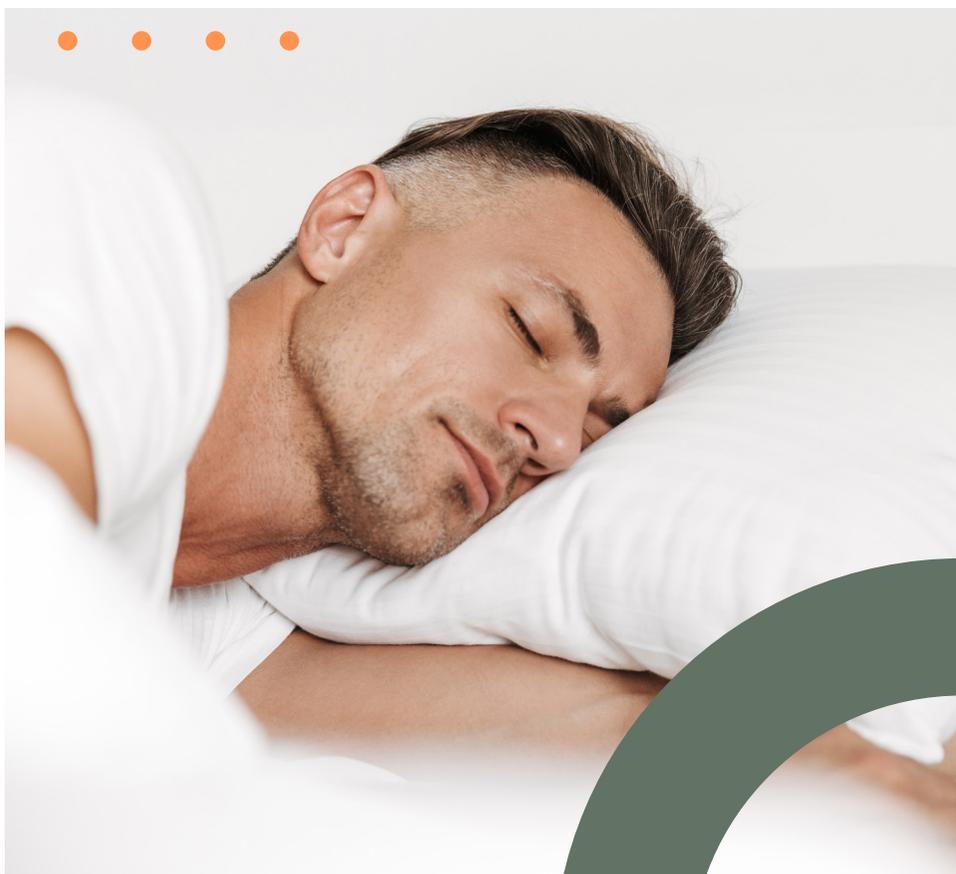
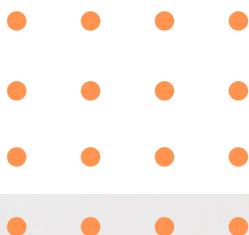
**Spesso, chi russa, non sa di soffrire di questo disturbo** e, ignaro, non se ne rende conto se non dalle lamentele del compagno che, puntuali, giungeranno immancabilmente il giorno seguente.

In realtà, l'esito di una notte disturbata anche da uno sporadico russamento, sarà fastidioso per entrambi, che incontreranno difficoltà ad alzarsi e fiacchezza, sintomi che si potrebbero trascinare anche per buona parte della giornata.



È risaputo: un buon sonno di qualità è una necessità primaria per rigenerare il cervello, il corpo, rimanere in buona salute e anche per favorire il mantenimento del peso-forma.

Di contro, il russare compromette notevolmente la qualità del riposo: il sonno diventa discontinuo perché interrotto da quei continui leggeri principi di soffocamento che, anche se quasi sempre inavvertiti, contribuiscono a causare una cattiva ossigenazione del corpo.



DEA SALUS

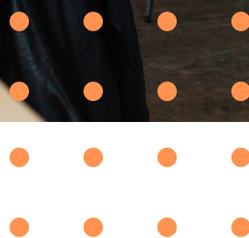
# Cosa succede quando non si ha un sonno ristoratore?

Può essere pericoloso? Sì, il russare insistito notte dopo notte, comporta alcuni rischi.

Ecco i principali:

- ✔ la sonnolenza si protrae per buona parte della giornata
- ✔ si riducono l'attenzione e i riflessi (anche durante la guida)
- ✔ le capacità cognitive e la capacità di memorizzare vengono compromesse, perché il cervello di notte non ha avuto il tempo di immagazzinare normalmente le informazioni ricevute durante il giorno
- ✔ si rischia il cattivo umore, e alcuni studi affermano addirittura che si innalzi di 5 volte la possibilità di soffrire di una qualche forma di depressione
- ✔ si potrebbero sviluppare sindromi metaboliche, cardiache e ipertensione.





## Un problema diffuso

**Dormire poco e male a causa del russamento è un problema molto comune nella popolazione; in genere ne è maggiormente colpita la fascia dai 40 ai 60 anni, prevalentemente di sesso maschile: 60% uomini e 40% donne prevalentemente nel periodo della menopausa, ma a questi va aggiunta anche una certa percentuale di giovani e bambini.**



# Non si tratta sempre di un disturbo cronico: può essere anche solo sporadico

Il russare si può manifestare sporadicamente se **legato a malanni stagionali come raffreddori, sinusiti e allergie**, ma se si presenta in maniera regolare notte dopo notte e si cronicizza, non deve essere sottovalutato; anche se di solito russare non è pericoloso, è meglio chiarirne le cause in modo da mettere in campo le giuste strategie per porvi rimedio.



• • • •  
• • • •  
• • • •

Mente dormi smetti di respirare?  
Ti svegli di soprassalto senza  
fiato? Di giorno ti capitano colpi di  
sonno?

*Attenzione a questi sintomi!*

Potresti soffrire di **apnee notturne**, complicanza cronica e **pericolosa** del russare che consiste in una sospensione più o meno breve del ritmo respiratorio, che a lungo andare può portare a patologie ancor più serie.

**Indispensabile sarà rivolgersi al medico**, che provvederà a sottoporri a visite specialistiche per monitorare la situazione ed evitare danni alla salute.



DEA SALUS

# Cause della roncopia

Un approccio medico è importante per comprendere la natura della roncopia ed effettuare poi interventi mirati, perché come detto sopra **le cause possono essere diverse, spesso anomalie morfologiche o meccaniche** che provocano un qualche tipo di restringimento delle alte vie respiratorie, come:

- ✔ **problemi nasali:** ostruzioni croniche come ipertrofia dei turbinati, deviazione del setto nasale, polipi nasali
- ✔ **anatomia della bocca e della gola:** alterazioni del palato molle, della lingua, ingrossamento delle adenoidi o delle tonsille e della base linguale.

**Nel restante 90% dei casi l'origine più comune è legata all'età e al sovrappeso**

La causa principale del russamento è dovuta soprattutto all'**aumento del volume a livello dei tessuti molli della faringe, della lingua**, che si verifica prevalentemente con l'avanzare dell'età; durante la notte, **nella fase di inalazione si genera il forte rumore**, quando il passaggio dell'aria è ostacolato dai tessuti molli di naso e gola, che essendo diventati più voluminosi, **oppongono resistenza e incominciano a vibrare.**

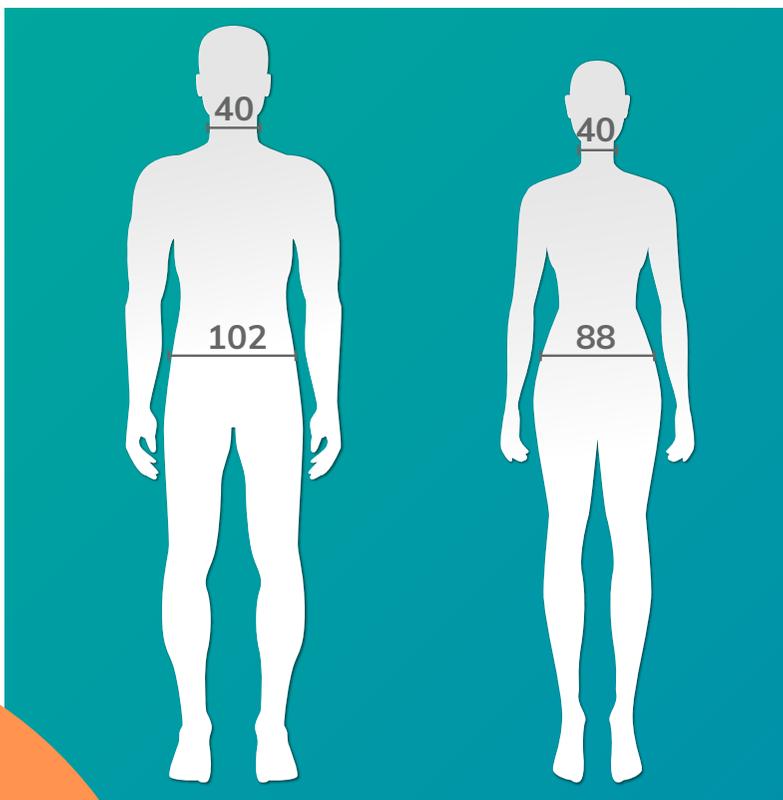


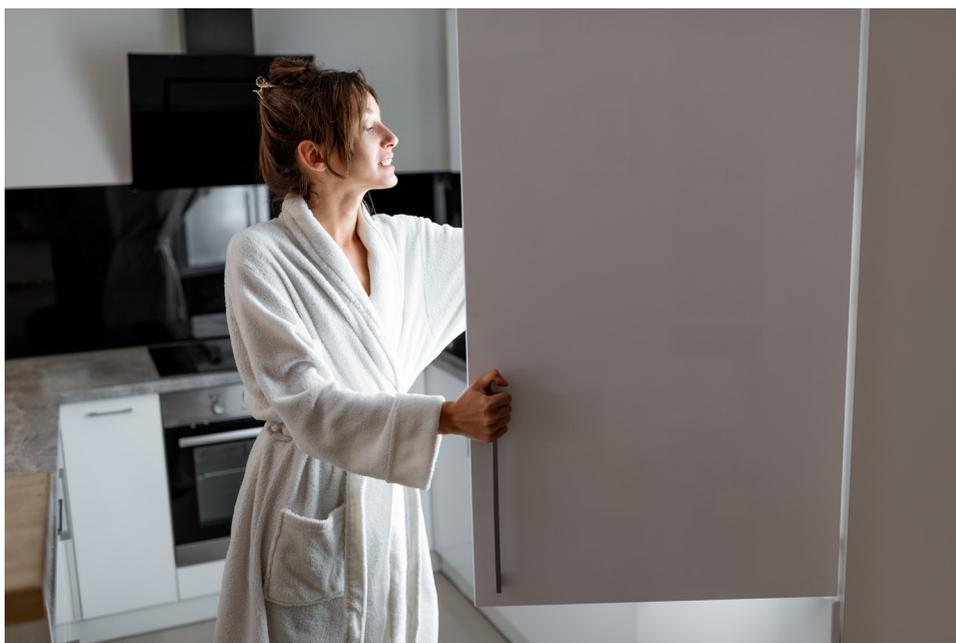
# Cosa fare e non fare, rimedi e consigli pratici

**40, 88, 102: le misure sono importanti! Bisogna mantenere il peso corporeo nella norma.**

Prendi un metro e **misura la circonferenza del collo, un valore superiore a 40 cm vuol dire avere un fattore favorente al russare**; il grasso accumulato favorisce il collasso della faringe e un restringimento del passare dell'aria.

Per quanto riguarda **l'addome**, appoggiando il metro sopra l'ombelico, per le **donne** è consigliabile **non superare gli 88 cm** e per gli uomini **i 102 cm**.





In questa zona si concentra il **pericoloso grasso viscerale**, grasso che favorisce la produzione di colesterolo e trigliceridi, predispone a malattie cardiovascolari, etc, e incrementa la possibilità di russare.

L'addome, con l'aumento del peso e del volume, si sposta più in alto e va a comprimere il diaframma, riducendo così la capacità polmonare e finendo con il creare seri problemi alle vie respiratorie.

Chi dorme poco o male tende ad aumentare il suo peso, perché l'insonnia porta a fare spuntini notturni a base di carboidrati. Inoltre la LEPTINA, l'ormone della sazietà, diminuisce a favore della GRELINA, l'ormone della fame.



DEASALUS

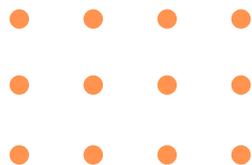
## Consigli generali da seguire sempre:

- ✔ **Non assumere alcool** prima di andare a letto perché i muscoli della gola si distendono e perdono elasticità, incrementando il rumore.
- ✔ **Dormire su un fianco** attenua il problema. Meglio evitare la postura supina, perché tende ad abbassare e i tessuti molli restringendo il passaggio dell'aria. Se non riesci a dormire di lato, alza lo schienale del letto di 10 cm (bastano 2 libri sotto ai piedi del letto); potresti provare un cuscino anti-russamento, ma non sono indicati per tutti, lo stesso discorso vale per i bite.
- ✔ **Smettere di fumare** favorisce la capacità polmonare libera i bronchi e riduce di molto il russare.
- ✔ **Tonificare i muscoli della gola** con esercizi specifici, meglio ancora se si suona uno strumento a fiato.

Smettere di fumare, non concedersi nel weekend un bicchiere di vino a cena, tonificare i muscoli della gola... tutti consigli ottimi ma forse di non immediata applicazione!

Ne esiste però un altro davvero semplice, veloce ed efficace: **la decongestione delle vie nasali.**





# Decongestionare le vie nasali: un rimedio efficace, semplice e 100% naturale. Come si fa?

**Con gli oli essenziali!**

Di seguito puoi leggere alcuni consigli sugli oli più indicati e sul loro utilizzo per liberare le vie respiratorie e favorire un sonno silenzioso.

**Prima di dormire sciacqua le cavità nasali con una soluzione salina**, in commercio ne esistono molte già pronte.

Si possono utilizzare degli **spray nasali** (senza contenuto di farmaci) **a base di oli essenziali** (consigliamo di eucalipto, camomilla, mirto) **per sfiammare e decongestionare il naso sia in caso di raffreddore sia in caso di allergie**, in modo che l'aria defluisca liberamente.





La sinusite crea  
infiammazione e  
chiude il naso;

Si può trovare una soluzione con integratori specifici che fluidificano il muco come per esempio: la [pianta del Carpino](#) assunta in tintura madre 2/3 volte al giorno in combinazione con piante stimolanti per aumentare le difese dell'organismo, come [l'Echinacea](#) che nel contempo sfiamma.



SCOPRI DI PIÙ

### HerbalGem SINUGEM BIO GEMMOCOMPLESSO -15 da 15 ml

Germogli di carpino, ontano, rosa canina e ribes nero.

#### CONSIGLI DI UTILIZZO:

In generale: 5 gocce 3 volte al giorno.  
Bambini: 1 goccia per anno di vita.



SCOPRI DI PIÙ

### Eos ECHIFORCE3 da 30 VEGICAPS da 490 mg

Integratore alimentare a base di estratto secco titolato e standardizzato di Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia, Echinacea pallida con Rosa canina.

#### CONSIGLI DI UTILIZZO:

Assumere 1 capsula 2 volte al giorno preferibilmente lontano dai pasti.



I malanni di stagione gonfiano anche la gola;

Si possono fare dei **gargarismi** per restringere le mucose con dell'[olio essenziale di Menta Piperita](#) e [Lavanda](#), o dei **bagni di vapore al viso** aggiungendo all'acqua calda 10 gocce di [olio essenziale di Eucalipto Globulus](#) e [Tea tree](#); respirare per 2/3 minuti il suffumigio prima di coricarsi.



### Pranarom OLIO ESSENZIALE DI MENTA PIPERITA BIO da 10 ml

L'olio essenziale di menta piperita coadiuva la funzione epatica.

#### CONSIGLI DI UTILIZZO:

- Assumere 2 gocce di olio essenziale, 3 volte al giorno, con una zolletta di zucchero o 1 cucchiaino di miele.
- Utilizzare diluito in oli vegetali per l'impiego in cosmesi.
- 3/5 gocce a piacere in brucia essenze o lampade ad ultrasuoni.



### Pranarom OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA ANGUSTIFOLIA BIO da 10 ml

L'olio essenziale di Lavanda favorisce il rilassamento in caso di stress

#### CONSIGLI DI UTILIZZO:

- Assumere 2 gocce di olio essenziale, 3 volte al giorno, con una zolletta di zucchero o 1 cucchiaino di miele.
- Utilizzare diluito in oli vegetali per l'impiego in cosmesi.
- 3/5 gocce a piacere in brucia essenze o lampade ad ultrasuoni.



## Pranarom OLIO ESSENZIALE DI EUCALIPTO GLOBULUS BIO da 30 ml

L'olio essenziale di Eucalipto globulus ha un effetto balsamico. E' un integratore alimentare; utilizzabile anche per uso cosmetico.

100% puro e naturale.

### CONSIGLI DI UTILIZZO:

- Assumere 2 gocce di olio essenziale, 3 volte al giorno, con una zolletta di zucchero o 1 cucchiaino di miele.
- Utilizzare diluito in oli vegetali per l'impiego cosmetico.
- A piacere in brucia essenze o lampade ad ultrasuoni.



## Flora OLIO ESSENZIALE DI ALBERO DEL TÈ BIO PRIMAVERA da 20ml

Olio essenziale di albero del tè bio, Melaleuca alternifolia, 100% puro, naturale e totale, proveniente da coltivazioni biologiche controllate. Estratto per distillazione in corrente di vapore dalle foglie.

### CONSIGLI DI UTILIZZO:

- Aroma naturale per alimenti. Una goccia è sufficiente ad aromatizzare 100 g / 100 ml di alimento / bevanda
- Per alimenti: una goccia è sufficiente ad aromatizzare 100 g/100 ml di alimento/bevanda.
- Per ambienti: 10 gocce in una lampada per aromi e vaporizzatori, per aromatizzare una stanza. Per cosmesi: 15-20 gocce in 50 ml di olio vegetale, crema, shampoo e bagnodoccia neutri.





## Un buon balsamo pettorale si può fare velocemente a casa

Utilizzando dell'[aloe gel](#) oppure un olio vegetale al quale si possono aggiungere degli oli essenziali per calmare la tosse e aprire le vie respiratorie. Farà al caso tuo utilizzare dell'[olio essenziale di Timo](#) 1 goccia con 1/2 gocce di olio essenziale di [Eucalipto](#) da massaggiare su petto, gola o naso per respirare liberamente e ridurre notevolmente il russare.



### Flora OLIO ESSENZIALE DI TIMO BIANCO BIO PRIMAVERA da 10 ml

Olio essenziale di timo bianco, *Thymus serpyllum*, 100% puro, naturale e totale, proveniente da coltivazioni biologiche controllate. Estratto per distillazione in corrente di vapore da tutta la pianta in fiore.

#### CONSIGLI DI UTILIZZO:

- Per alimenti: una goccia è sufficiente ad aromatizzare 100 g/100 ml di alimento/bevanda.
- Per ambienti: 10 gocce in una lampada per aromi e vaporizzatori, per aromatizzare una stanza.
- Per cosmesi: 15-20 gocce in 50 ml di olio vegetale, crema, shampoo e bagnodoccia neutri.



### Pranarom OLIO ESSENZIALE DI EUCALIPTO RADIATA da 10 ml

L'olio essenziale di eucalipto radiata, 100% olio essenziale puro e naturale. Uso esterno.

#### CONSIGLI DI UTILIZZO:

Utilizzare diluito in oli vegetali o creme base neutre per unguenti. Uso esterno



## Erboristeria Magentina ESSENZA CAMOMILLA SELVATICA da 10 ml

Lenitiva e tonificante, aiuta ad attenuare i rossori di viso e corpo, donando un'intensa sensazione di freschezza.

Usata nel bagno a fine giornata aiuta ad attenuare lo stress e a favorire il rilassamento.

Analgesica, antispastica, antinfiammatoria, sedativa, digestiva.

### CONSIGLI DI UTILIZZO:

- Per un bagno aromatico diluire 10 gocce in un cucchiaino di bagnoschiuma e poi scioglierlo nell'acqua della vasca.
- Per massaggi o altre applicazioni sulla pelle diluire accuratamente in olio o crema.



## Erbamea MIRTO Olio essenziale naturale da 10ml

L'Olio Essenziale naturale al 100% estratto dalle foglie del Mirto.

### CONSIGLI DI UTILIZZO:

- Per alimenti: 2 gocce in 1 cucchiaino di olio vegetale, 2/3 volte al giorno, una goccia è sufficiente ad aromatizzare 100 g/100 ml di alimento/bevanda.
- Per ambienti: 10 gocce in una lampada per aromi e vaporizzatori, per aromatizzare una stanza.
- Per cosmesi: 15-20 gocce in 50 ml di olio vegetale, crema, shampoo e bagnodoccia neutri.





## Tenere la camera da letto leggermente umidificata

eviterà che l'aria secchi la gola e le mucose. Utilissimo sarà porre sul comodino un [diffusore di oli essenziali ad ultrasuoni](#) per la notte che diffonderà i principi attivi benefici degli oli essenziali e nel contempo terrà l'aria idratata con la leggera bruma che verrà a creare.



*Ricetta:*

## Mix ottimale di oli essenziali per dormire bene



2 gocce di  
Lavanda  
lenitiva



2 gocce di  
Menta  
Piperita



2 gocce di  
Eucalipto  
Globulus

## Provare per credere!

È doveroso concludere questa breve guida ricordando che un rimedio unico valido per tutti non è possibile. La cosa migliore da fare è sperimentare e trovare il tempo da dedicare a se stessi per scoprire il mix ideale al fine di migliorare la qualità del nostro sonno e della respirazione.



Desideri ulteriori consigli su questi e altri rimedi naturali per superare il problema del russare insistito o altre disfunzioni del sonno?

*I nostri Esperti in rimedi naturali sono a tua completa disposizione. Contattaci senza impegno:*

**email: [info@deasalus.shop](mailto:info@deasalus.shop)**

**telefono: 049 7991284**

Per ricevere comodamente a casa prodotti naturali, parafarmaci, integratori e dermo-cosmetici, entra su:

**[www.deasalus.shop](http://www.deasalus.shop)**



**DEA SALUS**

Ci trovi anche  
a Padova:  
Via Guizza, 223  
35125 Padova

