الصق فمك أثناء النوم الليلة لحرق المزيد من الدهون!

هل تستيقظ وتشعر بجفاف الفم ، رائحة الفم الكريهة ، أو جفاف الحلق؟ هل تعاني من الشخير أو انقطاع النفس خلال النوم؟ هل تشعر بالفضول حيال تقنية غير تقليدية تعتمد على الحكمة القديمة لوقف الشخير وحماية أسنانك ولثتك ، مع تعزيز نظامك العصبي السمبتاوي ووضع استجابات بسهولة؟ اقرأ عن الحيلة الجديدة المفضلة التي يمكن أن تعالج العديد من المشكلات الصحية الشائعة.

لماذا النوم مع الفم مغلق صحيّ أكثر؟

يعمل التنفس عبر الأنف على توجيه الهواء عبر التوربينات (مثل أجهزة الشحن الصغيرة) في الأنف ، مما يوجهها إلى الفصوص السفلية في الرئتين. في هذا المكان ، هناك غلبة من المستقبلات السمبتاوي ، التي هي ضرورية لتهدئة الجسم والاستعداد للنوم العميق. أيضا ، يتم العثور على غالبية الدم في الرئتين في الفصوص السفلى.

تحدث معظم حالات الشخير عن طريق التنفس الفموي المفتوح ويتم تصميم جميع أجهزة التنفس أثناء النوم لمساعدة الأشخاص على التنفس من خلال أنفهم أثناء النوم.

بعد ذلك ، يقوم التنفس الأنفي بتوجيه الأكسجين إلى الحويصلات الهوائية الفصية الغنية بالدم ، والتي لا تدعم فقط الأوكسجين الصحي للدم ، بل الأهم من ذلك ، دعم تبادل أكبر من السموم والنفايات من تلك الفصوص السفلى الأوعية الدموية.

فوائد التنفس من الأنف

في الليل ، لدينا ثمانية ساعات كاملة من فوائد التنفس هذه:

1. يجبر التنفس من الأنف القفص الصدري بأكمله للتنفس. التنفس العميق للأنف يتعامل مع جميع الأضلاع الـ 12 ليعمل كرافعات لتدليك القلب والرئتين ، بدلاً من القفص الذي يعصر القلب والرئتين 26،000 نفس في اليوم.
2. تنفس الأنف والتنشيط الكامل للقفص كمضخة لسحب السائل

للمفاوي من الأجزاء السفلية من الجسم إلى داخل تجويف الصدر والقلب ، مما يدعم التدفق الليمفاوي الصحي والنشط .

3. إن التنفس والتنشيط الكامل في القفص الصدري أمران ضروريان لتحقيق المرونة المثالية ومرونة العمود الفقري والرأس والعنق والظهر المنخفض.
4. التنفس من الأنف يخفض معدل القلب والتنفس مقارنة مع التنفس الفم.
5. يزيد تنفس الأنف من نشاط موجة الدماغ ألفا بالمقارنة مع التنفس الفموي. يتم إنتاج موجات ألفا في الدماغ أثناء حالات الاسترخاء والتأمل. ينتج تمرين التنفس الفموي كمية كبيرة من موجات بيتا في الدماغ ، والتي ترتبط مع استجابة الإجهاد.
6. يزيد تنفس الأنف من تماسك الأمواج الدماغية مقارنة بتنفس الفم. يرتبط تماسك الأمواج الدماغية بوظيفة الدماغ المنظمة والهادئة.
7. يُنظر إلى تمرين التنفس في الأنف على أنه يتطلب مجهوداً أقل بالمقارنة مع تمرين التنفس الفموي وفقاً لمقياس بورج للجهد المدرك .
8. يوضح تمرين التنفس عند الأنف أوقات تقصير أقصر وتحمّل أفضل من تمرين التنفس الفموي .
9. يقيس تمرين التنفس عند الأنف انخفاضا كبيرا في استجابة الجلد (الإجهاد) الكلفاني مقارنة بتمرين التنفس الفموي. (إن تمرين التنفس في الأنف أقل إجهاداً .)
10. يمارس هؤلاء الذين يمارسون تمارين التنفس أكثر من 50٪ من الجهد المضاد للهروب و 50٪ أكثر من التوافيذات الهادئة مقارنة مع تمرين التنفس الفموي.
11. يمكن أن التنفس الأنف أثناء النوم القضاء على الشخير ويساعد على منع وعلاج النوم.

التنفس الأنفي يخفض معدل ضربات القلب (مما يجعلك تفقد الدهون أكثر) والأدرينالين ويحسن مستويات الأكسجين في الدم. الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم يمكن أن يستجيب إلى تسجيل الفم. تتحسن مستويات الأكسجين خلال الليل عن طريق نبضات مقياس التأكسج النبضي عند بدء تسجيل الفم.