Important !! Cum este mai sanatos sa respiri: pe gura sau pe nas?

Un articol de Maya

Oamenii respira de 18 ori pe minut, de 1080 de ori pe ora si chiar de 25920 de ori pe zi. Dar o fac cum apuca!
Ar trebui sa dam atentie si sa invatam principiile de baza ale respiratiei, intrucat sunt esentiale sanatatii noastre. Un proverb sanscrit spunea: „respiratia inseamna viata, deci daca vei respira bine, vei trai mult pe pamant”.
Cum este indicat sa respiram? Este corect sa respiram pe gura, sau pe nas?
Respiratia nazala

Daca respiri pe nas, asiguri activitatea cerebrala CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com