

## תוכן עניינים

13	איך הכול התחיל
13	קצת עליי
15	שיטת בוטייקו
17	כמה מילים ליוצאים לדרך
18	נשימה – למה הכוונה?
18	ביטחון בנשימה הבאה
19	אף – למה הכוונה?
19	אף – מה בנוסף?
20	מה בספר
25	חלק א'
25	למה אף? שאיפה
25	יתרונות השאיפה דרך האף
25	תפקיד האף בסינון
26	התעטשות – סינון מהיר ואינטנסיבי
27	תפקיד האף בחימום האוויר הנכנס
28	תפקיד האף בהוספת לחות לאוויר הנשאף
29	שאיפת-אף לצורך ניצול מלוא פוטנציאל נפח הנשימה
29	שאיפת-אף – לוחמה ביולוגית
30	שאיפת-אף – הרחה
32	הרחה להפעלת מערכת העיכול
32	הרחה לאחזור זיכרונות
32	חוש הריח להעמקת היכרות חברתית
32	ריח בתקשורת כימית של הורים-תינוקות
32	הרחה לזיהוי פרומונים

34	הרחחה כמנגנון פיצוי . . . . .
34	שאיפת-אף להרחחה כמקור להנאה . . . . .
35	שאיפת-אף להעשרת האוויר הנשאף בחנקן-חד-חמצני NO . . . . .
36	שאיפת-אף להתמודדות עם מחלות ספציפיות . . . . .
38	שאיפת-אף ליעילות עבודת-הריאות . . . . .
38	שאיפת-אף להתנגדות הכרחית . . . . .
40	שאיפת-אף לתזמון פעולת צידי-האף . . . . .
41	שאיפת-אף להפחתת נחירות והפסקות נשימה בשינה . . . . .
43	<b>למה אף? נשיפה</b> . . . . .
43	נשיפת-אף מייעלת את עבודת האף . . . . .
45	ההתנגדות הנוצרת בנשיפת-אף תורמת לנפח הריאות . . . . .
45	ההתנגדות הנוצרת בנשיפת-אף גורמת להארכת הנשיפה . . . . .
46	נשיפת-אף לתועלת מערכת החיסון . . . . .
47	נשיפת-אף לניקוי . . . . .
48	נשיפת-אף ללעיסה, לבליעה ולתחושת שובע . . . . .
48	נשיפת-אף לרגיעה . . . . .
49	נשיפת-אף לחיזוק שרירי קירות האף . . . . .
49	נשיפת-אף לאחריות חברתית, לבריאות הסביבה . . . . .
	נשיפת-אף לספיגה חוזרת של גזים חיוניים:
49	פחמן-דו-חמצני וחנקן-חד-חמצני . . . . .
50	מתפקידי הנוספים של הפחמן-הדו-חמצני: . . . . .
50	נשיפת-אף לספיגה חוזרת של חנקן-חד-חמצני . . . . .
52	<b>למה אף? פה סגור</b> . . . . .
53	פה סגור – להבטחת נשימת-אף . . . . .
54	פה סגור – להפחתת היפרוונטילציה . . . . .
56	פה סגור – למניעת התייבשות . . . . .
56	פה סגור – להגנה על הריאות . . . . .
57	פה סגור – לשמירה על בריאות הפה . . . . .
60	פה סגור – לשמירת בריאות הגרון והלוע . . . . .
61	פה סגור – לייצור אנזימים לתחילת פעילות העיכול . . . . .
62	פה סגור – לעבודה תקינה של שרירים . . . . .
63	פה סגור – למען הריאות . . . . .

אזהרה! אף-אוי-אוסון - לא להפצה

64	פה סגור – לשמירה על חוש הריח
65	פה סגור – ליציבה תקינה
66	פה סגור – לשמירה ולשיפור פעולת האף
67	פה סגור – להבטחת מיקום הלשון
70	פה סגור – לשמירת בריאות תעלת האוזן
70	פה סגור – כהגנה מפני היווצרות ליחה בנתיבי האוויר
71	פה סגור – למניעת אטופיק דרמטיטיס ("אסתמה של העור")
71	פה סגור – לשהייה במדיטציה
71	פה סגור – כנגד החושה מתמדת של מחסור באוויר
71	פה סגור – כנגד שיתוק שינה
72	<b>למה אף? ילדים</b>
73	הנשימות הראשונות
74	מבנה – לשון קשורה?
79	השפעת שיבושי נשימה בינקות, בילדות ובנערות
79	מנשימת-אף לנשימת-פה
83	תפקיד הלשון לרגיעה
84	התפתחות הלסתות והגולגולת
89	חשיבות מראה אטרקטיבי
90	<b>למה אף? בשינה</b>
90	נשימת-אף בשינה – להפחתת נחירות
91	איך נוצרות נחירות?
91	מה קורה בעקבות נחירה לאורך זמן?
92	איפה הנחירות במשך היום?
93	נשימת-אף בשינה – להפחתת הפסקות-נשימה בשינה
93	הפסקות נשימה חסימתיות
94	הפסקות נשימה מרכזיות
95	הפסקות נשימה משולבות
95	נשימת-אף בשינה – לשמירת הלשון במקומה
95	נשימת-אף בשינה – למניעת שחיקת-שיניים בשינה
96	נשימת-אף בשינה – לשמירה על בריאות החניכיים והפה
96	נשימת-אף בשינה – לאספקת חנקן-חד-חמצני
96	נשימת-אף בשינה – להפחתת גרד בעור
97	נשימת-אף בשינה – לתקינות המחזוריות הנשימתית בין צידי-האף
97	נשימת-אף – לשינה רגועה

האם אתם יודעים? אורח אוריאנסן - לא להפאז

98	למה אף פעילות-גופנית . . . . .
100	נשימת-אף בפעילות-גופנית – דופק . . . . .
101	נשימת-אף בפעילות-גופנית – אספקת חמצן . . . . .
101	נשימת-אף בפעילות-גופנית לניטור עצימות-האימון . . . . .
102	נשימת-אף בפעילות-גופנית להפחתת פציעות . . . . .
104	להתאמן, לאו דווקא להתאמץ . . . . .
104	התועלת שבפעילות-גופנית ברגיעה . . . . .
105	נשימת-אף בפעילות-גופנית – לשיפור תיאום פעולת יד-עין . . . . .
105	נשימת-אף בפעילות-גופנית – מפרידה בין מיתרי הקול . . . . .
105	נשימת-אף בפעילות-גופנית – לשמירה על אף פתוח . . . . .
105	נשימת-אף בפעילות גופנית ופה סגור . . . . .
106	נשימת-אף בפעילות-גופנית – למניעת התקף אסתמה לאחריה . . . . .
111	חלק ב' . . . . .
113	מי היה ג'ורג' קתלין? . . . . .
116	סגור ת'פה ותציל את חיך . . . . .
174	למה אף? יישום – אז איך עוברים לנשימת-אף . . . . .
175	הורים וילדים . . . . .
176	בשינה . . . . .
177	התפתחות הלסתות . . . . .
177	ביום יום . . . . .
178	מתבגרים . . . . .
178	מבוגרים . . . . .
179	כדור טניס לפתיחת אף סתום . . . . .
180	כאשר מצוננים . . . . .
181	לשמירת הפה סגור: להיעזר בפיסת דף-אורז (ל'ספרינג-רולז'). . . . .
181	בלילה . . . . .
182	המלצות נוספות לשינה . . . . .
183	למה אף? אחרית דבר . . . . .
187	זכויות יוצרים . . . . .

פרסום אודות אוריאנטל - לא להפצה