



DESCANSO

No utilice Bovi7 mientras duerme si tiene cualquier duda, enfermedades asociadas con el sueño, enfermedades mentales (epilepsia, esquizofrenia...) Consulte con un profesional si quiere utilizarlo mientras duerme. Nuestras pruebas han demostrado que Bovi7 es absolutamente inofensivo, pero su uso mientras duerme es RESPONSABILIDAD UNICAMENTE SUYA. Basetia Innovación no se hace responsable de las consecuencias que un mal uso de Bovi7 pueda tener.

Aquí encontrará ejercicios para realizar:

- ANTES
- DURANTE
- DESPUÉS

De dormir.

EL EFECTO DE BOVI7 MIENTRAS DORMIMOS

- RECORDAMOS QUE **Bovi7** SE BASA EN LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA (QUE ES UN MÚSCULO) Y ESTE ES EL TIPO DE RESPIRACIÓN QUE REALIZAMOS POR LA NOCHE.
- Bovi7 se puede utilizar toda la noche sin problemas, de hecho aun en el caso de que se cayera de la boca no nos despertaría porque su flexibilidad evita hacer daño.
- Bovi7 nos proporciona entre otros beneficios:
- Más oxigenación de nuestro organismo.
- Mejor descanso.
- Menos tensión y desgaste dental por Bruxismo.
- Rapidez en dormir ante congestión nasal.
- Menos ronquidos.

eJERCICIOS

- **A**NTES DE DORMIR:



- El ejercicio básico que explicamos en el apartado de cómo utilizar Bovi7, es un buen comienzo para liberar tensión en el organismo. Se puede realizar cuando lo necesitemos y en el lugar que deseemos aunque es importante que la posición sea cómoda. De todas maneras, su efecto es mayor si lo realizamos antes de dormir, echados en la cama y cuando terminemos de usarlo, dejar Bovi7 en la mesilla. El cuerpo necesita dormir para equilibrar el desgaste del día y prepararse para el siguiente. Con este ejercicio conseguiremos que nuestro cuerpo esté más oxigenado por la noche y descanse mejor.
- Tiempo de duración, de 5 a 10 minutos, más de ese tiempo no se ha comprobado mayor efecto. Cuando notemos que nuestros pulmones se llenan del todo con facilidad, es el momento de dormirnos.
- **MIENTRAS DORMIMOS:**
 - Habiendo realizado el ejercicio anterior o no, colocar Bovi7 en nuestra boca sin nada que se pueda tragar dentro de la misma y habiendo tragado toda la saliva que tengamos antes de colocarlo.
 - Podemos dormir boca arriba y de lado con comodidad (boca abajo no tiene sentido porque respiraremos principalmente por la nariz, salvo que lo hagamos con la cabeza de lado). De todas formas no hay ninguna postura peligrosa para usar Bovi7.
 - Ver el apartado de utilización más abajo.
- **UTILIZACIÓN MIENTRAS DORMIMOS**
 - Se recomienda utilizar Bovi7 mientras dormimos cuando sufrimos alguna de las siguientes alteraciones del sueño.
 - Cuando tenemos congestión nasal y no podemos respirar por la nariz, Bovi7 permite dejar la boca abierta, el diafragma hace el resto porque encuentra una vía por la que coger aire sin que el cuerpo tenga que estar pendiente de abrir la boca. Es recomendable que si tenemos un resfriado, lavemos bien al día siguiente Bovi7. Por lo menos Bovi7 nos ayudará a coger el sueño con más facilidad.
 - Si padecemos Bruxismo (rechinar de dientes mientras dormimos). Hay protecciones mejores que Bovi7 para este tipo de trastorno, pero en un viaje o cuando las circunstancias impiden tener un molde para la boca adecuado, puede ayudar a evitar el molesto ruido y el desgaste dental. Mucha gente padece este trastorno y lo sufren ellos y los que duermen con estas personas. Hay más soluciones para evitar que este comportamiento altere nuestro descanso. ¿Por qué se produce el Bruxismo? Los nervios por estrés afectan a nuestra dentadura, cuando los dientes de abajo no encajan con los de arriba y la persona sufre estrés, se produce un roce mecánico entre los dientes de forma involuntaria y generalmente por la noche. En España lo sufre más o menos el 5% de la población.



- También hemos comprobado que en personas con ronquidos, realizar el ejercicio básico antes de dormir disminuye la intensidad y frecuencia de los mismos. Pueden dormir con Bovi7 para evitar sufrir apneas, pero no podemos garantizar que Bovi7 permanezca en su boca toda la noche, por lo tanto, de convertirse en un problema serio, le recomendamos que vaya a un especialista.
- Para fumadores y fumadores pasivos dirigirse a la aplicación correspondiente haciendo click en este enlace.
- Recordamos que Bovi7 por su diseño y elasticidad no daña la boca. Así como que no garantizamos que se quede toda la noche en la misma, no es raro que al día siguiente lo encontremos al otro lado de la cama, pero nunca nos va a provocar asfixia o ahogo. Podemos utilizarlo con total tranquilidad y sólo recomendamos que si se usa durante el sueño lo revisemos bien y lo cambiemos cuando consideremos que está deteriorado, en un tiempo no superior a 6 meses.

- **AL DESPERTAR:**

- Si notamos al despertar que nuestro cuerpo está todavía dormido, uno de los motivos es que por la noche todo nuestro organismo baja las revoluciones al máximo, incluida la actividad del diafragma. Hay personas que se levantan más energicamente que otras y esto también depende de las horas que hayamos podido dormir.
- Para aprovechar las ventajas de Bovi7 al despertarnos, tendremos Bovi7 a mano en la mesilla y sin movernos de la cama (aunque se puede hacer después de ir al baño o beber algo de agua pero sin tardar mucho en volver a la cama), realizar el ejercicio básico.
- Notaremos que estamos más despiertos y preparados para nuestra actividad diaria.

ALGUNOS DATOS SOBRE EL DESCANSO

- Otros efectos de Bovi7 están relacionados con nuestro bienestar interior:
 - a. Si tenemos HIPO emplear el ejercicio básico para hacerlo desaparecer. Es bastante eficaz e inmediato porque esta alteración se debe a un trastorno en el diafragma. Suele ser más rápido sentado ligeramente recostado que tumbado. Ha leído bien, Bovi7 ayuda a quitar el hipo en un 90% aunque para ello deberá estar familiarizado con su uso antes, ya nos podemos olvidar de todos esos remedios caseros de no respirar 10 segundos o beber sin respirar un vaso de agua, respirar en una bolsa de papel etc. Además, no tienen efecto demostrado y Bovi7 con la respiración abdominal sí.
 - b. Con Bovi7, gracias a la respiración abdominal, realizamos un masaje en los órganos abdominales (principalmente el aparato digestivo) al moverlos con el diafragma. Por ello, podemos notar más facilidad a la hora de expulsar GASES.

- c. Por último, si hemos utilizado Bovi7 antes de ir a dormir o mientras dormimos, es probable que los fumadores al levantarse noten una FLEMA, los pulmones se limpian mejor durante nuestro descanso.
- d. Ayuda a reducir los síntomas de las personas con alergia al polen y el polvo (siempre que hayamos ventilado la casa diariamente).
- e. También es efectivo para una siesta corta.
- f. Aprovechamos para recordar aquí algunas de las recomendaciones para lograr un sueño reparador: cena ligera, nada de ejercicio intenso antes de dormir y evitar sustancias excitantes y el alcohol previos al descanso.

A ACLARACIONES

- Como siempre, recomendamos que en caso de duda consulte con un profesional.
- Si nos quiere hacer alguna pregunta estamos a su disposición en la dirección de contacto.
- No podemos poner aquí toda la información que tenemos sobre tantos temas, pero si lo desea, hay profesionales, libros y medios como internet que le pueden descubrir datos sorprendentes al respecto. Aquí sólo hemos abierto una puerta nueva para mejorar su descanso.
- Por último recordar sólo dos cosas fundamentales:
 - a. Al igual que el corazón late sólo, respiramos de manera inconsciente, la diferencia es que es mucho más fácil ordenar a nuestro cuerpo cómo debe respirar en caso de que notemos que lo estamos haciendo mal.
 - b. Un bebé no tiene vicios al respirar, si los observamos cuando duermen, veremos que su barriguita sube y baja. Es con el paso del tiempo cuando obligamos a meter la tripa y hacemos que respiren incorrectamente. Durante el sueño la respiración es diafragmática, pero si comenzamos respirando mal al dormimos, no logramos descansar bien. Por eso Bovi7 antes de dormir nos ayuda tanto.

