

हालाँकि कुछ लोग इसे फायदेमंद मानते हैं, [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]
इस ट्रेंड के बारे में काफी सतर्क हैं:

- सीधे वैज्ञानिक प्रमाण सीमित है; ट्रेड के समर्थन में व्यापक शोध उपलब्ध नहीं है।
- यदि किसी व्यक्ति की नाक बंद होती है या उसे स्लीप एपनिया, एलर्जी या अन्य साँस संबंधी समस्या है, तो टेप करने से साँस रोकना या परेशानी पैदा हो सकती है।
- डॉक्टरों के अनुसार मुंह पर टेप लगाने से साँस लेने में रुकावट, [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED], [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED], और [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।
- विशेषज्ञ चेतावनी देते हैं कि [REDACTED] को मेडिकल इलाज या निदान की जगह नहीं समझना चाहिए; underlying समस्याओं की वजह पता कर चिकित्सा परामर्श ज़रूरी है।

वैज्ञानिक अध्ययन की स्थिति

अब तक किए गए अध्ययनों में *mouth taping* को लेकर मिश्रित निष्कर्ष मिले हैं — कुछ ने हल्के लाभ दिखाए हैं, जबकि कई में लाभ स्पष्ट नहीं हैं और जोखिम पर ज़ोर दिया गया है। [\[1\]\[2\]\[3\]\[4\]\[5\]\[6\]\[7\]\[8\]\[9\]\[10\]\[11\]\[12\]\[13\]\[14\]\[15\]](#) को प्रोत्साहित करना स्वस्थ माना जाता है, लेकिन उसे [\[16\]\[17\]\[18\]\[19\]\[20\]\[21\]\[22\]\[23\]\[24\]\[25\]\[26\]\[27\]\[28\]\[29\]\[30\]](#) करना विशेषज्ञों द्वारा बिना सलाह के सुझाया नहीं जाता।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.