Värt att veta om ditt andetag!

En 80-åring har hälften av andningskapaciteten jämfört med en 30-åring. Men det går att bromsa den negativa spiralen, genom att lära sig att andas på rätt sätt. Börja NU!

1

ANDNINGSPAUSEN

Värt att veta om ditt andetag!

Många barn i dag har snedställda tänder, vilket normalt korrigeras med tandställning. Att andas genom näsan kan leda till förbättringar och ökad tillväxt av käkbenet. Det som händer vid näsandning är att den starka tungmuskeln ligger upp i gommen och trycker ut käkarna. Det är alltså en mekanisk kraft som används. Tungan är betydligt bättre än en tandställning. (Tandläkarförbundet)

2

ANDNINGSPAUSEN

Värt att veta om ditt andetag!

3

Har du undrat vart kilona tar vägen när du går ner i vikt? Jo! Av fem tappade kilon kommer du andas ut cirka fyra av dem som koldioxid, resten kissar eller svettas du ut.

Att enbart andas räcker inte, vi måste röra oss och äta nyttigt också.

ANDNINGSPAUSEN

Värt att veta om ditt andetag!

10-20 kg luft som passerar in och ut ur vårt system varje dag, vilket är 10 gånger mer än den mängd mat vi äter.

90% av syret i ämnesomsättningen kommer från andhämtningen, 10% från maten.

ANDNINGSPAUSEN

Värt att veta om ditt andetag!

Att tejpa munnen på natten främjar att du andas med näsan istället för munnen, vilket gör att du kan sova djupare och vakna upp mer utvilad. Om du vaknar ofta på natten, snarkar eller lider av torr mun kan detta vara något att testa.

5

ANDNINGSPAUSEN

Värt att veta om ditt andetag!

6

Kroppen är konstruerad till att göra sig av med 70% av sina avfallsprodukter via utandningen. Därför är det bra att lära sig andas som sig bör. Andas vi högt upp i bröstet går vi miste om andningens renande effekt. Istället överbelastas njurar och levern samtidigt som lymfsystemet pluggar igen..

ANDNINGSPAUSEN

Värt att veta om ditt andetag!

Skratta är en billig super medicin som vi alla i folkmun hört förlänger livet. När vi skrattar tar vi nämligen djupa andetag på automatik och stimulerar då lungor, lymfflödet och ökar vårt välbefinnande. Skratt är också en smitta vi kan sprida!

7

ANDNINGSPAUSEN

Vårt att veta om ditt andetag!

8

När vi andas med näsan får inandningsluften kvävemonooxid NO som produceras i bilhålorna. NO är luftrörsvidgande och slemlösande samt en viktig del av vårt immunsystem. NO bidrar till att vidga lungblåsorna vilket i sin tur innebär 10 till 20% bättre syresättning i blodet.

ANDNINGSPAUSEN

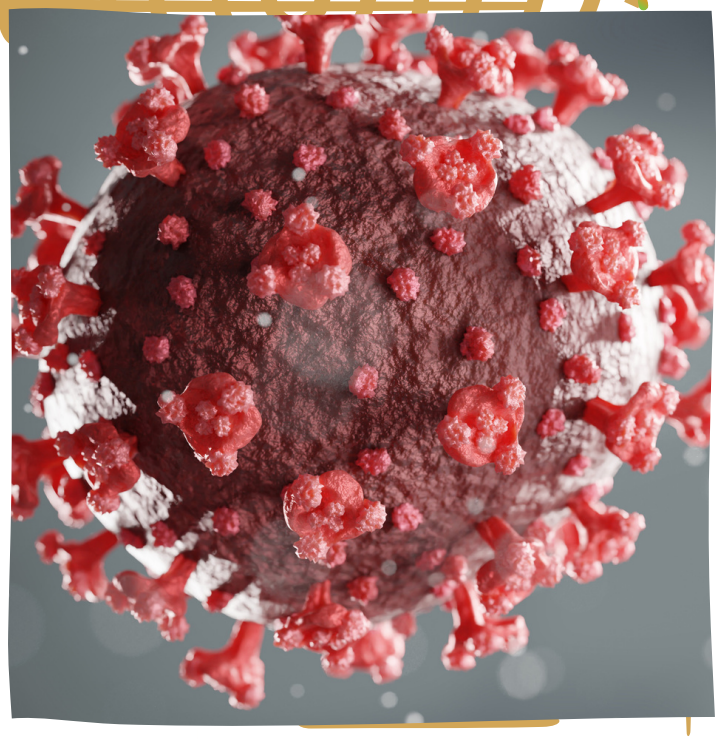
Värt att veta om ditt andetag!

Det är särskilt viktigt att andas på ett hälsosamt sätt om du är gravid, både för att syresätta barnets kropp och för att förhindra ankopning av toxiner. Det ofödda barnet släpper ut sina avfallsprodukter i ditt blod som elimineras med utandning.

9

ANDNINGSPAUSEN

Värt att veta om ditt andetag!



Ett av de vanligaste symtomen vid Corona1nfektion är andnöd. Överläkaren Johan Styrud på Danderyds sjukhus menar att det är bra för den som är sjuk i Covid-19 att göra djupandningsövningar några gånger i timmen. Det kan nämligen hjälpa till att förbättra lungkapaciteten. Men vänta inte på sjukdom, träna nu så det sitter. Andetaget!

10

ANDNINGSPAUSEN

Värt att veta om ditt andetag!

En suck är mer än ett tecken på tristess, deppighet eller uppgivenhet, det är också en en livsuppehållande reflex som hjälper till att bevara våra lungors normala funktion. Det visar en forskning från Kalifornien.

11

ANDNINGSPAUSEN

Värt att veta om ditt andetag!

Andas dig till en bättre hållning och vital rygg. Spänningar i käkarna kan skapa smärta i nacke såväl som ländrygg. Genom att andas rätt stärker du den stor diafragmamuskeln men också små muskler som har med hållningen att göra samt nervsystemet. Din ryggrad blir och förblir ståtlig och vital.

12

ANDNINGSPAUSEN