



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til oss!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no



FOTO: SHUTTERSTOCK

Ta noen magadrag!

Pust riktig

Kroppen din trenger rikelig tilgang på oksygen for at den skal fungere godt. Så nyt sommeren i frisk luft!

DET ER IKKE BARE LUNGENE våre som trenger luft og oksygen – hele kroppen og alle dens 5000 milliarder celler må ha det for å leve og overleve. Behovet for oksygen øker ved følelsesmessige og psykiske reaksjoner som angst, redsel og frykt, ved økt fysisk aktivitet, ved opplevelse av smerte, når kroppstemperaturen øker og under røyking.

Men ikke alle puster godt nok, eller riktig. Jeg har opplevd at folk puster for dårlig, rett og slett på grunn av blokkeringer i mellomgulvet eller økte spenninger i brystkassens muskulatur. Dermed hemmes den naturlige respirasjonen, og oksygenopptaket blir for dårlig. Mange bruker faktisk bare halve lungekapasiteten sin, og mindre enn det. Dette vil kunne gi symptomer som

hodepine, svimmelhet, stress, muskulære spenninger i overkroppen, synsforstyrrelser, konsentrasjonsvansker, trøtthet, og i de mest ekstreme tilfeller astmalignende pustebesvær.

Det er derfor viktig å lære seg riktig pusteteknikk: Pust godt med magen, slik at magen går ut og inn. Dersom du synes dette er vanskelig å få til, bør du daglig øve på dette inntil du puster automatisk riktig.

Like viktig er kroppens evne til å frakte oksygenet ut til alle cellene som trenger det for å leve og fungere som de skal. Uten oksygenet dør nemlig alle cellene. Det er først og fremst hemoglobinet inne i de røde blodcellene som binder oksygenet til seg og frakter dette ut til cellene. Dersom du har lav hemoglobin (tidligere

kalt blodprosent) eller/og for lite jern som bindes til hemoglobinet, vil cellene få for lite oksygen. Men også stoffene klor, vanadium, germanium og vitaminene E og B15 øker blodcellenes evne til å transportere oksygenet. Har du også for lite av disse, vil cellene få for lite oksygen.

For at kroppscellene skal kunne ta inn og nyttiggjøre seg oksygenet i cellenes mangfoldige biokjemiske prosesser – som bl.a. resulterer i dannelsen av energimolekyler – må cellene samtidig har nok tilførsel av bl.a. stoffene svovel, sink, kobber, selen, mangan og B-vitaminer. Sørg for at kostholdet inneholder mye mineraler og vitaminer fra frukt, grønnsaker, belgvekster og bønner, fullkornprodukter og nøtter.

Gode råd

- Lær deg å puste riktig, med hele lungekapasiteten.
- Gå ofte ut, eller åpne vinduet, og pust dypt inn og ut noen minutter flere ganger daglig.
- Gå i trapper, og ha rask gange utendørs inntil du blir varm og andpusten.
- Ta blodprøver, og sjekk alle jernverdiene og hemoglobinet, at kroppen har normale mengder.

Prøv dette:

Legg deg ned på rygg på gulvet, og hold beina i nitti graders vinkel på en stol eller sofa. Slapp godt av i rygg og overkropp, og pust rolig med magen inn og ut i flere minutter. Jo dypere du puster inn, desto større skal magen vokse under innpusting, for deretter å falle helt ned igjen under utpusting. Pust sakte på denne måten med lukkede øyne, og hold hendene lett på magen, slik at du kjenner at den beveger seg riktig.

Rolf Luneng