



WHITE PAPER

Andas bättre – må bättre

Detta white paper är skrivet av Anders Olsson, expert inom andning.

Anders Olsson är en passionerad andningsnörd som tror han kan bidra till en bättre värld genom att inspirera människor till att förbättra sina andningsvanor. Han älskar att träna och en gång sprang han ett halvmaraton med silvertejp över munnen, bara för att visa att det är möjligt att springa och bara andas genom näsan.

Anders inspirerar människor till bättre andningsvanor genom sina kurser i Medveten Andning. Han har skrivit boken med samma namn och skapat ett 7-steps-program till bättre andningsvanor och tagit fram produkterna Relaxator Andningstränare och Sleep Tape sovtejp.

När du läst igenom dokumentet hittar du fler mallar på samma tema i DokuMeras dokumentmallsbas under:

Alla mallar > Personal > Friskvård och hälsa

anders.olsson@medvetenandning.se
www.medvetenandning.se

ANDAS BÄTTRE — MÅ BÄTTRE

Vi spenderar enorma summor pengar i vår jakt på bättre hälsa, bättre utseende, viktnedgång, en bättre form, bättre sömn, mer energi och ett bättre sexliv, men faktum är att vi redan har nyckeln till bättre hälsa, bättre utseende, bättre sömn, mer energi, mindre stress, en mer vältränad kropp och fantastisk sex – nämligen vår andning.

Kunskapen om hur viktiga våra andningsvanor är finns inom en mängd områden: ABC vid olycka, efter operation, vid flygrädsla, panikångest, förlossning, yoga, qigong, mindfulness, när vi sjunger, diverse sporter och vårt sexliv. Ändå har andningsträning hittills varit nästan totalt förbisett när det gäller vår hälsa och vårt välmående. Inom Medveten Andning knyter vi ihop säcken som gör det enkelt att förstå att andningsträning är bland det effektivaste du kan göra för att hålla dig frisk, stark och närvarande eller återfå din hälsa efter sjukdom.

3

- Har du sömnproblem? Snarkar du?
- Andas du häftigt när du tränar?
- Är du stressad? Går hjärnan ofta på högvarv?
- Har du låg energi och uthållighet?
- Har du högt blodtryck eller andra hjärt-/kärlproblem?
- Har du nedsatt sexuell förmåga?
- Är du ofta rädd, orolig eller nervös?
- Har du återkommande halsinfektioner/täppt näsa?
- Är du överviktig?
- Har du problem med smärta och värk?
- Har du svårt för att samarbeta/hamnar ofta i konflikter?

Om du svarade ja på någon av ovanstående frågor kan du uppleva stora hälsovinster genom att förbättra dina andningsvanor!

Åtta andningsrelaterade hälsoproblem

1 Övervikt, låg energi

Föreställ dig att din kropp är en bil. Då skulle du ha två bränsletankar, en som innehåller fett och en som innehåller socker (glukos). Fettanken är minst 50 gånger större, medan socker-tanken kan producera energi snabbare. Problemet är att **fett endast kan förbrännas i närvaro av syre**. Vid en ineffektiv andning minskar syresättningen och vi tvingas använda en större andel socker än normalt som bränsle. När vi överanvänder socker som bränsle tar den förhållandevis lilla mängden som lagras i kroppen slut snabbare än tänkt och vi upplever sockersug.

2 Hjärt/kärlproblem

Hjärtat sitter mitt emellan lungorna och vår andning har stor påverkan på hjärtat. **Hjärtats rytm följer andningsrytmen och om andningsfrekvensen är hög är också pulsen ofta hög. En spänd, orytmisk och stressad andning ger ett spänt, orytmiskt och stressat hjärta.** Det är vanligt att människor med högt blodtryck, oregelbundna hjärtslag (arytmi)

och andra hjärtproblem, överandas. Flera studier visar att andningsvolymen hos de som lider av hjärtproblem är dubbelt så stor eller ännu större än normala 4 – 6 liter per minut. Överandning och munandning ger trånga blodkärl, på grund av brist på koldioxid i blodet, vilket är vanligt vid hjärt- och cirkulationsproblem.

3 Astma

Astma är en sjukdom som drabbar luftvägarna och gör dem trängre, vilket gör det allt svårare att andas. **I princip alla astmatiker hyperventilerar (överandas).** Tre studier gjorda på Nya Zeeland visade på en minskning mellan 66 och 95 % i användning av lufttrösvidgande medicin (adrenalin) och en minskning mellan 41 och 50 % av inflammationshämmande mediciner (kortison) när deltagarna förbättrade sina andningsvanor.

4

4 Stress/koncentration

Du sitter fast i bilkö och är på väg att bli försenad till ett viktigt möte. Du får ett jobbigt sms eller e-mail. Din partner är förbannad och skäller på dig. Vad händer med din andning när du läser dessa rader? Blir den stressad? **När vi upplever stress blir andningen också stressad. Ett av de effektivaste sätten att ta kontroll över den inre stressen är att ta kontroll över din andning.** Försämrade andningsvanor ger syrebrist och hjärnan är det organ som tar mest stryk vid syrebrist. Det sätter ned vår förmåga att fatta kloka beslut, koncentrera oss, fokusera, kommunicera och samarbeta.

5 Smärta/värk

När din kropp är spänd blir din andning spänd, och mer energi går åt för att andas. Samtidigt hindrar spända andningsvanor syret från att komma till våra muskler och organ. Effekten blir att mindre energi produceras, vilket leder till energibrist som skapar trötthet, smärta och ökade nivåer av mjölksyra i våra muskler. **När vi håller andan eller andas snabbt och orytmiskt förstärker vi smärtan.**

En ytlig andning gör att hjälpmusklerna i bröstkorg, rygg, nacke och hals tvingas jobba hårdare. De är inte designade för det och följden blir att de blir spända och utarbetade och vi kan få ont i nacke, axlar och även huvud då dessa muskler går vidare upp i huvudet. Genom att förbättra andningen kan vi minska smärta och värk, både på kort och på lång sikt.

6 Sämre sexliv

Visste du att det finns ett **nära samband mellan förmågan att andas genom näsan och sexuell njutning och sexlust** hos både män och kvinnor? En studie på 29 män som hade polyper i näsan visade att 34 % av dem hade nedsatt sexuell förmåga. När polyperna opererades bort och deltagarna i studien kunde börja andas genom näsan igen kvarstod problemen endast hos 10 %.

Kvävemonoxid (NO), som produceras i stora mängder i näsans bihålor, har en kärllvidgande effekt i kroppen. Vid munandning minskar mängden NO som följer med inandningsluften ned i lungorna och vidare ut i blodet. Utvecklingen av potensmedlet Viagra, som har en

positiv påverkan på mannens erektion, kunde ske tack vare förståelsen för kvävemonoxid (NO) och dess kärlvidgande effekt. Även om läkemedlet initialt utvecklades mot kärlförträngningar, gjorde en av bieffekterna (förbättrad erektion) att Viagra började marknadsföras som en manlig potenshöjare i stället. Så om du vill förbättra ditt sexliv gör du klokt i att andas genom näsan.

7 Sömnproblem

Eftersom vi sover ca en tredjedel av vårt liv har vår sömnkvalitet en mycket stor inverkan på vårt liv. Vi har alla haft perioder när vi sovit dåligt och upplevt de negativa effekterna sömnbrist har på vår energi, kreativitet och humör. **Hur vi andas är avgörande för en god natts sömn och vår kropps förmåga att läka, reparera och återhämta sig. Munandning i vila innebär per automatik att vi hyperventilerar, vilket ger syrebrist.** I en studie med åtta fullt friska personer täpptes näsborrarna till så att försökspersonerna bara kunde andas genom munnen när de sov. Samtliga fick försämrad sömn (mindre djupsömn) och började snarka. En av deltagarna fick även andningsuppehåll.

5

8 Oro/rädslor/panik

Vår inbyggda respons vid rädsla och oro är att reflexmässigt förändra vår andning. **Vi drar antingen efter andan och håller andan i ett sätt att väcka upp kroppen eller så andas vi ytligt högt uppe i bröstet i ett försök att "fly" från våra obehagliga känslor som ofta har sitt säte i magtrakten.** En person som kommer till sjukhuset med panikångest, eller en flygresenär som är flygrädd, får ofta andas i en påse för att lugna ned sig. Genom att andas i en påse ökar nivåerna av koldioxid i kroppen snabbt, vilket leder till att mer syre kan levereras till hjärnan, och personen kan slappna av.

Ett bra sätt att få en uppfattning om dina andningsvanor är genom att svara på de 20 frågorna i Andningsindex (<http://www.medvetenandning.se/lar-mer/andningstest1/>).

"Att andningsträna för att hålla oss friska, starka och närvarande eller återfå hälsan efter sjukdom borde vara lika självklart som att vi motionerar för att få bättre kondition."

Om DokuMera

Hos alla företag — stora som små — finns möjligheten att arbeta effektivare genom att använda sig av färdiga mallar. Avancerade dokument är tidsödande att upprätta samtidigt som de kräver expertkunskap för framtagandet. Och som vi alla vet: Experter kostar pengar — mycket pengar.

DokuMera är ett B2B-företag som hjälper människor i svenska företag till en lönsammare och bekvämare tillvaro genom att tillhandahålla digitala dokument via internet. Tillsammans med sakkunniga experter har vi under åren tagit fram tusentals mallar för bland annat juridiska och ekonomiska dokument som säljs både via e-handel och genom personlig försäljning.

Under åren har DokuMera utvecklat Sveriges största databas av digitala, exempelbaserade dokumentmallar, riktade mot företag och organisationer. Produkterna laddas enkelt ned från Internet av våra kunder — företag och organisationer — och kan köpas styckvis eller genom att teckna ett årsabonnemang.

www.dokumera.se

info@dokumera.se