

JELÖLD BE A HELYES VÁLASZT!

Igaz v. hamis?

- 1. Ha az ember több mint 5–6 percen át nem kap oxigént, helyrehozatalan agykárosodás történik.
- 2. A legtöbb ember oly módon lélegzik, ami az életben maradáshoz elegendő.
- 3. Légéskapacitás mérésnél egy egészséges ember képes a tüdejében lévő levegő legalább 75%-át egy percen belül kifújni.
- 4. A test légzőközpontja a tüdő.
- 5. A felszínes és korlátozott légzés fáradtságához, kimerültséghez, vérszegénységhez és depresszióhoz vezet.
- 6. A megfelelő légzés eredményeként több oxigén kerül a tüdőbe, ami azonban nincs közvetlen hatással a sejtekhez szállítható oxigén mennyiségével.
- 7. A testünkben lévő minden egyes sejtnak lelegeznie kell az életben maradáshoz.
- 8. A helyes légzés segíthet az érzelmi rendelkezések helyreállításában is.
- 9. Ma a dohányzás az egyetlen könnyen kiküszöbölhető betegség-és halálokozó tényező a világon.
- 10. A tüdőnket fenyegető két leg súlyosabb betegség a tüdőrák és a tüdőágulát (emphysema). Az esetek nagy százalékában ezek a dohányzás egyenes következményei.
- 11. A tüdőrák kifejlődésének kockázata a dohányzásról való leszokás pillanatától kezdve azonnal csökken.
- 12. A dohányzó nőknél több a sikertelen terhesség és az alacsony súllyal született csecsemő, mint a nemdohányzóknál.

szamis – 9 4 igaz – 21 11 01 6 8 7 5 3 2 1

A LEVEGŐ szerepe az ÚJ ÉLETMÓDBAN

LÉLEGZÜNK KELL, HOGY ÉLETBEN MARADJUNK!



A légzés célja, hogy kivonjunk a levegőben található oxigént és az égésterméként keletkező széndioxidot a véráramból.

Testünk minden egyes sejtjének szüksége van oxigénre. Ennek segítségével szabadítja fel a tápanyagban tárolt energiát.

Oxigén nélkül a sejtek elpusztulnak.

Lélegezz mélyen! Válassz ez szokásoddá!

A LEVEGŐ SZEREPE ÉLETÜNKBEN

Hetekig élhetünk étel nélkül, napokig víz nélkül, de csak percekig levegő nélkül. Enélkül az életadó oxigénforrás nélkül a test minden sejtje elpusztulna. Az ételnek, amit megesszünk, a víznek, amit megiszunk, az ásványi anyagoknak, a vitaminoknak, a hormonoknak és a vérnak, az izmoknak és a szívnak – mindezeknek szerepe van testünk „elektromos töltésének” létrehozásában. De ezek között a legfontosabb tényező a belelégzett levegő.

LELÉGEZZ A JOBB EGÉSZSÉGEŰRE!

Az életben maradáshoz lelegeznünk kell. Minden tudatos erőfeszítés nélkül percenként 10–15 alkalommal lelegeznünk ki és be. A legtöbben azonban helytelenül vegezzük. Tüdőnk teljes kapacitásának csak 1/3–1/2-ed részét használjuk. A szegényes légzőtechnika és az ennek következtében fellépő oxigénhiány energiahányt, fáradtságot és levertséget eredményez. A helytelen légzés okozta teljesítménycsökkenést az élet minden területén (memória, kreativitás, koncentráció) érezhetjük. Ezentúl káros hatással van az érzelmeinkre, az akaratunkra, a megfigyelő- és az ítélőképességünkre is. A legtöbben helyes légzőtechnikával születünk, de a helytelen testtartás, a fizikai és érzelmi hatások, vagy más jellegű stressz következményeként elveszítjük a mélylégzés képességét. Emiatt nem megfelelően használjuk tüdőnket, légzésünk felültelesse válik.

- ✓ *Lelegezzünk mélyen, az orron keresztül – ez megszűri, felmelegíti és megnedvesíti a levegőt!*
- ✓ *Lelegezzünk mélyen, használva a hasizmokat is – ez növeli az energiát és a hatékonyságot!*
- ✓ *Amennyire tőlünk telik, kerüdjük a levegőt szennyező anyagokat (pld. dohányfüst, ipari füst, por)!*
- ✓ *Rendszeresen vegezzünk mély légzést serkentő gyakorlatokat!*
- ✓ *Ha lehetséges, vegezzessünk légzőkapacitás mérést, azután ha szükséges, ismétellássuk!*



ÉLVEZZÜK A MÉLY LÉGZÉS ADTA FELSZABADULTSÁGOT!

A LÉGZŐRENDSZER

A légzés a tüdőnél kezdődik és vörösvértestjeink segítségével kiterjed testünk minden részére. Ezek a mikroszkopikus sejtek szállítják a szükséges oxigént testünk minden egyes sejtjéhez.

60 másodpercenként a vörösvértestek lerakják oxigénszállítóanyagukat és visszatérnek a tüdőbe, ahol újra feltöltődnek.

A légcső két hörgőre oszlik, amelyek a tüdő mélyebb rétegeibe jutva további hörgőcskékre ágaznak szét (alveolaris zsákokra és egyes alveolusokra).



Az alveolusoknál oxigén-széndioxid anyagcsere zajlik, a tüdőben található levegő és a környező hajszálerekben lévő vér között.