

BREATHING YOURSELF TO WELLNESS

Breath is indispensable for life. When we breathe air, we harvest oxygen (O₂), as well as a myriad of vapors and lightweight particles. The primary component of air which we need to sustain life is oxygen. Without it we will die within minutes. Exchanging oxygen for waste products (primarily carbon dioxide) is the job of our lungs. The nose and sinuses are our natural filters which clear particulate waste so we can get better quality air to our lungs. The exchange done in the lungs optimizes function for all major organs, so it is vital we get high quantities of good quality air.

IMPROVE YOUR AIR QUALITY: We intuitively breathe in a shallow manner when our air quality is poor. Lowering oxygen intake limits intake of airborne toxins, protecting our lungs, hearts, brain, and other organs. To improve air quality, the following strategies are very useful:

Surround yourself with plants.

Plants naturally filter the air by taking in the carbon dioxide (CO₂) emitted when we exhale, exchanging it for oxygen (O₂). They also balance the humidity in the air by absorbing water vapor when the humidity is high and releasing it when the humidity is low. There are other gaseous elements in the air which they also naturally absorb and can use as nutrition, but which can be toxic to humans. Dust hinders plants' ability to filter the air, so make sure to regularly dust or shower your plants' leaves with clean water to prevent dust accumulation.

Use essential oils

When you are in spaces with a lot of traffic or polluted air (especially with emissions from machinery or chemicals from printing and/or other types of production), essential oil of lemon or other citrus rinds (grapefruit, orange, lime etc.) will clear the air quite quickly and effectively. A drop or two on a tissue or a piece of paper will protect you for several hours in a vehicle. The drawback of this tool is it dries out mucus membranes and dehydrates us. Lip balm and hydrating drinks will solve the problem. Using this remedy daily also can deplete your blood iron levels over time. In that case, make sure to eat more iron-rich foods.

Use an air filter

HEPA (High Efficiency Particulate Air) filters work quite well in small spaces. They are affordable, use replaceable filters and can be turned on and off as needed. They work extremely well for people who have asthma or other respiratory diseases or who struggle with hay fever and/or allergies to airborne particles. If used in large spaces for very long hours, they become expensive to operate, but this is rarely necessary.

INCREASE YOUR AIR QUANTITY: When you have a good source of high quality air, increasing your oxygen intake improves the function of every system in your body; It reduces anxiety, need for sleep, and susceptibility to infection and illness. It also helps you heal quickly and handle many other assaults on your system efficiently and effectively. The following strategies are extremely helpful in helping to increase your ability to take in and to use more oxygen

Pay attention to your breathing.

Breathing through your nose is the most efficient way to get oxygen to your brain and vital organs. Breathing through your mouth reduces the amount of oxygen to the brain by about 80%! If you are congested and breathe mostly through your mouth, clear your sinuses with the remedies you find most useful. The benefits of improved oxygenation to your brain and other vital organs usually outweigh side effects of sinus remedies. Pay attention to your patterns of congestion and work to keep your sinuses consistently clear.

When breathing correctly, your breath should push down into the bottom of your lungs, causing your diaphragm to expand and put pressure on your abdomen. Simply put, proper breath should cause your belly to rise and fall as well as your chest. If your breath moves only your chest, breathe more deeply and deliberately. This supplies you with up to quadruple the oxygen supplied by breathing only with the upper lungs. Practice proper breathing any time you think about it; eventually it will become an unconscious habit. This is one of the primary goals of a yoga practice. If you need help improving your breathing quality, a Kundalini style yoga class could be extremely helpful. "The Science of Breath" by Yogi Ramacharaka is one of the best primers I have found which includes breathing exercises easily practiced at home.

Get Aerobic Exercise.

When you exercise to the point of breathing heavily, you take in more oxygen. Exercising your lungs, heart, and body increases your ability to harvest and use the available oxygen and eliminate waste products. When you get to the

point where you are exercising and your breathing becomes easy and is evenly paced, you are ready to increase your intensity of exercise to challenge your lungs and heart to be even healthier and more efficient. Engaging in this kind of exercise for 20-40 minutes 3-4 times per week reduces your risk by 60-80% for all major lifestyle related diseases which are common in developed countries. This is even true for smokers that smoke over a pack a day and those with a genetic predisposition to these diseases. Studies done by the Lung, Cancer, Heart and Diabetes associations all recommend aerobic exercise to that effect.

Reduce your alcohol intake.

Alcohol makes us light-headed because it can replace oxygen molecules with alcohol molecules. A high tolerance for alcohol does not protect you from this, it merely means you have adjusted to functioning with less oxygen. Your body diverts oxygen to your brain at the expense of your other organs.

Add more antioxidant foods and beverages to your diet.

Toxins in our blood originate from byproducts of metabolism or unnecessary particles in air, water and food. These toxins use up our oxygen supply as we work to excrete them. Black tea, dark beer, dark chocolate, peeled potatoes, and combinations of herbs and beverages specifically formulated for their antioxidant effects are extremely safe ways to detox without burdening your organs of elimination (lungs, liver, kidneys, colon, skin). Antioxidant vitamin combinations sold on the market can overburden the internal organs when taken in high doses and should be used with caution.

Make sure your iron levels are good.

The iron in our blood allows us to harvest oxygen from the air we breathe. Without the capacity to harvest oxygen, it doesn't matter how highly available it is. Have an iron blood level test done and make sure it is at the recommended levels for the altitude at which you live. If you are in the average ranges or any lower, add more high iron rich foods to your diet. Yellow corn products are one of the best sources, as the iron does not bind with other foods and cause constipation. It does not matter if the corn is fresh or processed, the available iron levels will be the same. Apricots, black strap molasses, dark green vegetables, dark plums, red grapes, red wine, cantaloupe, red raspberries, and yellow peaches, are all good sources of iron. Juices of these fruits are just as effective as the whole fruit in this regard. Iron is depleted in our systems by black teas, alcohol, and high levels of barley products.

Heal your lungs.

People who have or had asthma, respiratory allergies, pneumonia, were heavy smokers, or have had other lung/respiratory problems benefit greatly from actively working on healing the lungs, as healthy lungs improve overall health dramatically. There are many effective, helpful and easily accessible herbs and healing techniques which work well. Mullein is the primary herb specific to cleaning the lungs. In combination with aerobic exercise they can optimize lung health no matter your health history/issues.

RESPIRA A TU BIENESTAR

La respiración es indispensable para la vida. Cuando respiramos aire, cosechamos oxígeno (O₂), así como una miriada de vapores y partículas livianas. El componente principal del aire que necesitamos para mantener la vida es el oxígeno. Sin ella, moriremos en unos minutos. El intercambio de oxígeno por productos de desecho (principalmente dióxido de carbono) es el trabajo de nuestros pulmones. La nariz y las fosas nasales son nuestros filtros naturales que eliminan los desechos de partículas para que podamos obtener aire de mejor calidad para nuestros pulmones. El intercambio realizado en los pulmones optimiza la función de todos los órganos principales, por lo que es vital que obtengamos grandes cantidades de aire de buena calidad.

MEJORE SU CALIDAD DEL AIRE: intuitivamente respiramos de manera superficial cuando nuestra calidad del aire es deficiente. Disminuir la ingesta de oxígeno limita la ingesta de toxinas en el aire, protegiendo nuestros pulmones, corazones, cerebro y otros órganos. Para mejorar la calidad del aire, las siguientes estrategias son muy útiles:

Rodéate de plantas.

Las plantas filtran naturalmente el aire al absorber el dióxido de carbono (CO₂) emitido cuando exhalamos, intercambiándolo por oxígeno (O₂). También equilibran la humedad en el aire al absorber el vapor de agua cuando la humedad es alta y liberarla cuando la humedad es baja. Hay otros elementos gaseosos en el aire que también absorben naturalmente y pueden usar como nutrición, pero que pueden ser tóxicos para los humanos. El polvo obstaculiza la capacidad de las plantas para filtrar el aire, así que asegúrese de desempolvar regularmente o bañar las hojas de las plantas con agua limpia para evitar la acumulación de polvo.

Use aceites esenciales

Cuando esté en espacios con mucho tráfico o aire contaminado (especialmente con emisiones de maquinaria o productos químicos de la impresión y / u otros tipos de producción), aceite esencial de limón u otras cortezas de cítricos (pomelo, naranja, lima, etc. .) limpiará el aire con bastante rapidez y eficacia. Una o dos gotas en un pañuelo de papel o un trozo de papel lo protegerán durante varias horas en un vehículo. El inconveniente de esta herramienta es que seca las membranas mucosas y nos deshidrata. El bálsamo labial y las bebidas hidratantes resolverán el problema. Usar este remedio diariamente también puede agotar sus niveles de hierro en la sangre con el tiempo. En ese caso, asegúrese de comer más alimentos ricos en hierro.

Use un filtro de aire

Los filtros HEPA (aire de partículas de alta eficiencia) funcionan bastante bien en espacios pequeños. Son asequibles, usan filtros reemplazables y se pueden encender y apagar según sea necesario. Funcionan extremadamente bien para las personas que tienen asma u otras enfermedades respiratorias o que luchan con la fiebre del heno y / o alergias a las partículas en el aire. Si se usan en espacios grandes durante horas muy largas, su funcionamiento es costoso, pero esto rara vez es necesario.

AUMENTE SU CANTIDAD DE AIRE: cuando tiene una buena fuente de aire de alta calidad, aumentar su consumo de oxígeno mejora la función de cada sistema en su cuerpo; Reduce la ansiedad, la necesidad de dormir y la susceptibilidad a infecciones y enfermedades. También lo ayuda a sanar rápidamente y manejar muchos otros ataques a su sistema de manera eficiente y efectiva. Las siguientes estrategias son extremadamente útiles para ayudar a aumentar su capacidad de asimilar y usar más oxígeno.

Preste atención a su respiración.

Respirar por la nariz es la forma más eficiente de llevar oxígeno a su cerebro y órganos vitales. ¡Respirar por la boca reduce la cantidad de oxígeno al cerebro en aproximadamente un 80%! Si está congestionado y respira principalmente por la boca, limpie sus senos nasales con los remedios que le resulten más útiles. Los beneficios de la oxigenación mejorada para su cerebro y otros órganos vitales generalmente superan los efectos secundarios de los remedios sinusales. Presta atención a tus patrones de congestión y trabaja para mantener tus senos consistentemente limpios.

Cuando respira correctamente, su respiración debe empujar hacia el fondo de sus pulmones, haciendo que su diafragma se expanda y ejerza presión sobre su abdomen. En pocas palabras, la respiración adecuada debería hacer que tu barriga suba y baje, así como tu pecho. Si su respiración solo mueve su pecho, respire más profunda y deliberadamente. Esto le proporciona hasta el cuádruple del oxígeno suministrado al respirar solo con los pulmones superiores. Practique la respiración adecuada cada vez que lo piense; eventualmente se convertirá en un hábito inconsciente. Este es uno de los objetivos principales de una práctica de yoga. Si necesita ayuda para mejorar la

calidad de su respiración, una clase de yoga al estilo de Kundalini podría ser extremadamente útil "La ciencia de la respiración" de Yogi Ramacharaka es uno de los mejores iniciadores que he encontrado, que incluye ejercicios de respiración que se practican fácilmente en casa.

Haz ejercicio aeróbico.

Cuando hace ejercicio hasta el punto de respirar fuertemente, toma más oxígeno. Ejercita tus pulmones. El corazón y el cuerpo aumentan su capacidad para cosechar y utilizar el oxígeno disponible y eliminar los productos de desecho. Cuando llegas al punto en el que haces ejercicio y tu respiración se vuelve fácil y tiene un ritmo uniforme, estás listo para aumentar tu intensidad de ejercicio para desafiar tus pulmones y tu corazón para que sean aún más saludables y más eficientes. Participar en este tipo de ejercicio durante 20-40 minutos 3-4 veces por semana reduce su riesgo en un 60-80% para todas las principales enfermedades relacionadas con el estilo de vida que son comunes en los países desarrollados. Esto es incluso cierto para los fumadores que fuman más de un paquete al día y aquellos con una predisposición genética a estas enfermedades. Los estudios realizados por las asociaciones de pulmón, cáncer, corazón y diabetes recomiendan el ejercicio aeróbico a tal efecto.

Reduce tu consumo de alcohol.

El alcohol nos marea porque puede reemplazar las moléculas de oxígeno con moléculas de alcohol. Una alta tolerancia al alcohol no lo protege de esto, simplemente significa que se ha adaptado para funcionar con menos oxígeno. Su cuerpo desvía oxígeno a su cerebro a expensas de sus otros órganos.

Agregue más alimentos y bebidas antioxidantes a su dieta.

Las toxinas en nuestra sangre se originan a partir de subproductos del metabolismo o partículas innecesarias en el aire, el agua y los alimentos. Estas toxinas utilizan nuestro suministro de oxígeno mientras trabajamos para excretarlas. El té negro, la cerveza oscura, el chocolate negro, las papas peladas y las combinaciones de yerbas y bebidas específicamente formuladas por sus efectos antioxidantes son formas extremadamente seguras de desintoxicación sin sobrecargar los órganos de eliminación (pulmones, hígado, riñones, colon, piel). Las combinaciones de vitaminas antioxidantes que se venden en el mercado pueden sobrecargar los órganos internos cuando se toman en dosis altas y deben usarse con precaución.

Asegúrese de que sus niveles de hierro sean buenos.

El hierro en nuestra sangre nos permite recolectar oxígeno del aire que respiramos. Sin la capacidad de recolectar oxígeno, no importa cuán disponible esté. Hágase una prueba de nivel de hierro en la sangre y asegúrese de que esté en los niveles recomendados para la altitud a la que vive. Si está en los rangos promedio o más bajo, agregue más alimentos ricos en hierro a su dieta. Los productos de maíz amarillo son una de las mejores fuentes, ya que el hierro no se une con otros alimentos y causa estreñimiento. No importa si el maíz es fresco o procesado, los niveles de hierro disponibles serán los mismos. Los albaricoques, la melaza negra, las verduras de color verde oscuro, las ciruelas oscuras, las uvas rojas, el vino tinto, el melón, las frambuesas rojas y los duraznos amarillos son buenas fuentes de hierro. Los jugos de estas frutas son tan efectivos como la fruta entera a este respecto. El hierro se agota en nuestros sistemas por té negro, alcohol y altos niveles de productos de cebada.

Cura tus pulmones.

Las personas que tienen o han tenido asma, alergias respiratorias, neumonía, eran grandes fumadores o han tenido otros problemas pulmonares / respiratorios, se benefician enormemente de trabajar activamente en la curación de los pulmones, ya que los pulmones sanos mejoran drásticamente la salud general. Existen muchas yerbas y técnicas curativas eficaces, útiles y de fácil acceso que funcionan bien. El gordolobo es la yerba primaria específica para limpiar los pulmones. En combinación con el ejercicio aeróbico, pueden optimizar la salud pulmonar sin importar sus antecedentes / problemas de salud.