

# Andningens betydelse kan förklaras!

För ett antal år sedan, närmare bestämt 1984 kom det ut en bok som hette den Ryska hälsorevolutionen. Den röda tråden i boken handlade om blodets kolsyrakonzentration som höjdes med hjälp av en förändrad andning. Det handlade om att vänja andningscentrum i förlängda mårgen att tåla högre kolsyrakonzentrationer till nytta för t.ex. en fridykare. När detta skedde förändrades kroppens fysiologi till det bättre i fråga om balans och jämvikt (homeostas). Ryssarna använde metoden både inom idrott (prestationsökning) och inom sjukvård. Man ansåg att kolsyran var livets nyckel och även förklaringen på österlandets framgångar med andningsövningar. Tiden var tyvärr inte mogen i mitten på åttiotalet och boken försvann ganska snabbt från bokdiskarna. Självt kom jag i kontakt med kolsyrans effekter i blodet i början på 70-talet. Som sportdykare tränade man fridykning (hålla andan) för att eventuellt klara av extrema situationer eftersom dykarens värsta fiende är att gripas av panik. När man höll på med detta mådde man ovanligt bra även på landbacken och varför ska jag snart komma till.



Krönikör är Henrik Hellberg, zonteraapeut och homeopat

**FRÅGAN ÄR** om det är kolsyran som är livets nyckel eller om det är så att kolsyran påverkar framförallt någonting annat i biokemin? I mitt tycke har naturen svaret! I naturen är *kalcioms löslighet helt beroende av kolsyrakonzentrationen*.

Det innebär att det är framförallt är kalcium som är livets nyckel. 99 % av kalken är bunden till skelettet där det fungerar som ett skafferi för den livsviktiga fria kalken (joniserat) i blodet. Just den här 1% -kalklösningen i vårt blod är "bussen" för hela biokemin, den är så viktig att den kontrolleras med hjälp av hormoner. Det är här andning och kolsyra kommer in i bilden. Genom att andas långsamt, djupt och fullständigt så ökar kolsyrekoncentrationen i blodet, detta leder till att kalcium koncentrationen *regleras optimalt i biokemin* d.v.s. kalken hamnar där den ska vara. Detta är ingen självklarhet där vi möter olika grader av benskörhet (tomt i skelettskafferiet) men däremot finns det kalk lagrat där det inte ska vara som åderförkalkning, benpålagringar (osteofyter), njursten osv. Att andningen är huvudregulatorn för biokemin tål faktiskt att tänka på!! När en homeopat skriver ut ett läkemedel så ligger effekten just i att reglera kalken i kroppen. Läkemedlet i sin utspädda form är en nyckel för biokemin att självreglera sig själv

**EFFEKTERNA AV** förhöjd kolsyrekoncentration och stabiliserad kalkkoncentration är följande:

- Människor blir lugna och en lätt eufori (välbefinnande) inträder. Ungefär som att dricka ett glas vin. Jämför extrema fridykare som tål mycket

höga kolsyrekoncentrationer i blodet. De tappar känslan för verkligheten och längtar till de stora djupen där de blir ett med livet. Det illustrerades tydligt i filmen Det stora blå för ett antal år sen.

- Lugnet är en konsekvens av att kroppen går in i en vilofas (parasympaticus) där den verkliga läkningsfasen ligger. I denna vilofas öppnar microcirkulationen och genombloodningen ökar drastiskt i kapillärbäddarna (försörjning av vårt cellsamhälle), man blir varm och rosig. Våra celler säger tack!!!

- Ökad kondition – ökat utbyte mellan blod och vävnader
- Stabiliserad ämnesomsättning
- Aktiverar enzymaktiviteten
- Förhöjer syreomsättningen
- Sänker hjärtfrekvensen
- Sänker andningsfrekvensen m.m.

**VARFÖR LÄGGA** ner en oändlig möda på forskning inom snäva begränsade områden. Idag vet många människor att det geniala är enkla lösningar. Idag forskas det för miljarder och åter miljarder men människan blir inte friskare för det, tyvärr. Varför inte ta ut kontrollgrupper bland sjuka människor och lära dem att hantera sin andning och mäta de fysiologiska förändringar och de hälsovinster som följer. Eller ska vi bara konstatera som vanligt att det är för mycket biljoner att tjäna på andra människors lidande?