

ON-STRUCTIE 1.00

Ademen

1. Wat is ademen:

Ademhalen is een orgaansysteem bestaande uit uw longen, neus, mondholte en luchtpijp. Maar ook uit de luchtpijpvertakkingen en de bronchioli en de longblaasjes of alveoli. In de longblaasjes vindt de ademhaling of beter gezegd de gasuitwisseling plaats, waarbij zuurstof vanuit de lucht wordt opgenomen in het bloed en koolstofdioxide wordt afgegeven aan de lucht. De zuurstofarme en koolstofdioxiderijke lucht wordt vervolgens weer uitgeademd door de neus of de mond.

2. Voor wie is het ademen bedoelt?

Voor alles en iedereen die levende is.

3. Hoe ademt u?

De inademing wordt gestuurd door een impuls vanuit het ademhalingscentrum in het verlengde merg van de hersenstam. Dit centrum reageert op de koolstofdioxide concentratie. Meestal gebeurt dit onbewust. Maar u ademt door te leven, dus pas goed op uzelf.

4. Hoe installeert u het ademen?

Dit ontstaat zodra u geboren bent en gaat als er geen complicaties bij uw geboorte zijn als het ware vanzelf.

4.1 Hoe onderhoud je het?

Door gezond te leven, dit doet u door te bewegen, genoeg rust en voldoende vitamines tot u te nemen. Dan blijft u ademhaling ook stabiel en gaat het langer mee.

4.2. Wanneer in te zetten?

Ten alle tijden dat u leeft.

5. Waarschuwingen bij het ademen:

Het ademen zal moeizaam gaan wanneer u:

- Verkouden bent.
- Stress heeft.
- Wanneer u een paniekaanval of hyperventilatie ervaart.
- Wanneer u zich in een kleinere ruimte verkeert.
- Wanneer u het te koud of te warm heeft.

6. Mogelijke bijwerkingen:

De ademhaling heeft alleen bijwerking als u een van de waarschuwingen ervaart.

7. Kijk ook eens bij:

Ontspannen, inspannen, mediteren, op tijd pauze in plannen, inplannen.

8. Indien nodig contact opnemen bij:

Storm@ON.com