



# La importància de respirar aire pur

Com deia Hipòcrates: "L'aire pur és el primer aliment i el primer medicament".

Al camp, a la muntanya o a la riba del mar, en qualsevol d'aquests espais naturals podem gaudir d'un aire pur i sa. En alguna ocasió hem sentit a parlar de les persones que reivindiquen la seva llibertat duent a terme vagues de fam i ingerint durant setmanes únicament aigua, però, ningú és capaç de sobreviure més de 25 minuts sense respirar. Actualment el rècord del món sense respirar està situat a 24 minuts i 33 segons.

En els últims temps, a causa de les mesures restrictives per culpa de la COVID-19, amb l'obligatorietat d'haver de portar mascaretes, la gent més que mai ha trobat a faltar el fet de respirar lliurement pel carrer. Qui hagi tingut l'oportunitat de viure a prop del mar o anar al camp o la muntanya, ha tingut la sort d'augmentar la seva energia vital.

Principalment l'aire entra en el nostre cos per dos conductes: els pulmons i la pell. La pell és el nostre tercer pulmó, de fet, diversos estudis han suggerit que si exposéssim la pell a contaminants de caràcter volàtil, aquesta els absorbiria.

Els banys d'aire conformen un mètode naturopàtic tan antic com efectiu, que s'anomena Eoloteràpia. Per realitzar aquesta tècnica i aprofitar els seus



123rf Limited@antonioguille

beneficis hem de exposar-nos a l'aire durant un temps determinat començant de forma progressiva i, les primeres vegades, hem de realitzar un suau exercici abans de realitzar la Eoloteràpia i anar incrementant el temps d'exposició progressivament des de dos minuts fins als deu minuts i, posteriorment, abrigar-se i romandre en repòs durant una mitja hora, aproximadament. El moment del dia més adequat per dur a terme aquesta teràpia és al matí, degut a que el cos està descansat i té calor acumulada de la nit.

La respiració pulmonar s'ha de fer pel nas amb la boca tancada, ja que el nas filtra les possibles impureses.

## Beneficis:

- Relaxació de cos i ment. Millora de la son i el descans. Disminueix els nivells d'estrès i ansietat.
- Millora la circulació sanguínia. Ajuda a les persones amb hipertensió arterial o problemes circulatoris.

- Augmenta l'energia vital.

## Tipus de respiració:

**Clavicular:** s'eleva les clavícules i només la part superior dels pulmons rep l'aire fresc, és la pitjor manera de respirar.

**Costal:** separa les costelles i dilata la caixa toràctica com si fos una mànxa. S'omple amb menys aire que l'abdominal i és l'anomenada respiració atlètica.

**Abdominal:** és una forma bastant correcta de respirar, el diafragma descendeix i l'abdomen s'infla, la base pulmonar s'omple d'aire i hi ha un descens del diafragma, provocant un suau massatge abdominal que facilita la digestió.

**Completa:** és la respiració ideal que engloba les anteriors, integrant-se en un únic moviment ampli i rítmic.

Tan important és inspirar profundament com expulsar l'aire al màxim possible. Abans de començar a fer l'exercici, recorda fer diverses inspiracions i espiracions profundes. Mitjançant la pràctica de la respiració aconseguim un efecte revitalitzador que es veurà reflectit en el nostre cos de manera interna i en la nostra actitud de manera externa.

No ho dubtis, respira! ■



## Els Professionals de Teràpies Naturals ho tenen molt fàcil



Truca'ns. Informa't  
913 142 458 - cofenat.es

\*\*Promoció vàlida fins al 30/09/2021 i per a noves altes. Subjecte a condicions especials.