

Johdanto

Solumme tarvitsevat nykyistä enemmän happea, jotta voisimme ennaltaehkäistä ja torjua yli 150 erilaista elintäsairautta. Elintäsairaudet ovat lähes aina kytköksissä kudosten matalaan happipitoisuuteen ja vaihtelevat sydänsairauksista ja syövästä - länsimaiden yleisimmistä kuolinsyistä - hormonaalisiin ja ruuansulatusongelmiin, diabetekseen ja astmaan.

Kudoshypoksia (kudosten hapen niukkuus) on yleensä kokonaisvaltainen ilmiö. Jos yksikin elin kärsii hapenpuutteesta, ei muillakaan tärkeillä elimillä yleensä ole riittävästi happea. Näihin tärkeisiin elimiin kuuluvat aivot, sydän, munuaiset, maksa, haima, perna, vatsa, ohut- ja paksusuoli sekä hormoneja tuottavat elimet.

Kuinka hapenpuutteen ongelma voidaan sitten ratkaista? Hapen kuljetus elimistössä riippuu monista tekijöistä, esimerkiksi:

- ruokailutottumuksistamme,
- nukkumistavoistamme (uniasennot),
- kehomme asennosta,
- tunteista ja stressistä,
- lämmönsäätelystä,
- liikunnasta,
- hengityksestämme.

Pitäisikö meidän yrittää hengittää enemmän ja syvempään? Mietitään vastausta seuraavien lääketieteellisten ja fysiologisten tosiasioiden kannalta:

1. Jos hengität 100 kertaa suun kautta syvään ja nopeasti, pyörtyt, koska aivot eivät saa riittävästi verta ja happea.
2. 15–20 minuutin voimakas hyperventilaatio aiheuttaa koirilla ja hevosilla kudoshypoksiasta ja sydänkohtauksesta aiheutuvan kuoleman.
3. Hengityksen voimistaminen johtaa siis veren ja hapen puutteeseen tärkeissä elimissä (aivot, sydän, ruuansulatuselimet, maksa, keuhkot jne.)
4. Sairaavat ihmiset (astmaatit, sydänsairaat, syöpäpotilaat, unettomuudesta ja uupumuksesta kärsivät jne.) hengittävät 2–4 kertaa enemmän kuin lääketieteelliset suositukset edellyttävät.
5. Mitä sairaampi ihminen on, sitä syvempi ja nopeampi hengitys ja sitä huonompi hengityksen pidätyskyky (hapensaannin mittari).

Tässä kirjassa tarkastelemme näitä vaikutuksia ja niiden syitä siis hiukan lähemmin.