

Você pode respirar!

Treinamento respiratório para doenças agudas, mas também para pessoas saudáveis.

A respiração correta é o melhor pré-requisito para uma vida saudável e protege você em caso de crises respiratórias potencialmente fatais. É o seu melhor remédio e temos uma receita para ele. Seus dois ingredientes principais são:

- 1.) O conhecimento necessário sobre respiração
- 2.) Treinamento físico dos músculos respiratórios e estilo de vida saudável

Em nosso site você encontrará um programa de treinamento respiratório que já vem sendo utilizado com grande sucesso em todo o mundo.

Foi desenvolvido e testado por mim em conjunto com muitos voluntários. Trabalho como médica em pneumologia, sou também médica emergencista e médica do esporte e tenho experiência em reabilitação. Atualmente, estou trabalhando no centro de “desmame” (unidade de terapia intensiva para pacientes ventilados) e na enfermaria de pneumologia normal do Hospital Universitário Greifswald.

Ajudo pacientes de pulmão a superar a falta de ar em crises agudas e após ventilação mecânica e assim treiná-los para respirar de forma independente. Atualmente, isso também afeta muitos pacientes com Covid 19.

Você também pode usar o programa de prevenção. Nossa experiência mostra que as doenças pulmonares são mais leves e curtas em pacientes treinados. O treinamento também pode ser realizado para reabilitação após a superação de uma doença pulmonar.

O que você pode encontrar em nosso site:

- 1.) O mais importante a saber sobre a sua respiração. Disponibilizamos artigos curtos para você, que você pode ouvir como arquivos de áudio ou ler como downloads em PDF (entrevista e FAQ). Nosso objetivo é que você tenha uma visão diferente de sua respiração e seus pulmões após pouco mais de 30 minutos. O conhecimento o torna forte e o ajuda contra o medo, especialmente quando você está com falta de ar aguda.
- 2.) Um programa de treinamento para os músculos respiratórios. Em duas unidades, para iniciantes e avançados, apresentamos os exercícios individuais em textos de fácil compreensão. A primeira unidade já pode ser realizada no leito e atualmente está sendo concluída com sucesso por enfermos em todo o mundo. Com a segunda unidade, você se fortalece para uma vida longa e saudável.

O que você geralmente pode fazer para desenvolver uma respiração saudável e fortalecer seu sistema imunológico:

- Beba 2 a 3 litros por dia (chá / água) para manter as membranas mucosas do trato respiratório úmidas e assim otimizar o sistema imunológico.
- Faça uma dieta alimentar para que sua digestão seja equilibrada. Preste atenção às vitaminas e fibras (frutas / vegetais). Escolha alimentos que você precisa mastigar (mastigar por cerca de uma hora por dia). O efeito drenante da mastigação ajuda contra infecções sinusais frequentemente recorrentes. Tente

comer apenas entre 8h e 16h (jejum intermitente), isso ajudará a desintoxicar seu corpo.

- Durma o suficiente! Qualquer pessoa que dorme mais de 7,5 horas por noite ajuda seu corpo a se regenerar. As ajudas práticas podem ser: tampões de ouvido, cortinas escuras, máscaras para dormir. Meia hora de esportes de resistência à noite também promove o sono.
- Abandone o álcool e pare de fumar. A fumaça de um único cigarro paralisa as defesas naturais de seus pulmões por horas. O álcool perturba gravemente o ritmo diurno e noturno.
- Vá para a luz do dia pelo menos uma hora por dia. Não importa se está chovendo ou se o sol está brilhando. Seu sistema imunológico é fortalecido em todas as condições de iluminação.
- Faça seu metabolismo funcionar! Por exemplo, com os famosos 10.000 passos por dia. Se você andar rapidamente, poderá dar cerca de 1.000 passos em dez minutos. Após 1:40 horas, você terá alcançado cerca de 10.000 passos. Baixe um aplicativo que vai anotar os passos para você, vai te dar um incentivo e você verá que progride rapidamente. Assim você ativa seu metabolismo e, portanto, sua digestão e o sistema imunológico.
- A OMS recomenda 30 minutos de exercícios por dia para promoção da saúde, ou 150 minutos de exercícios por semana com intervalos. Com o treinamento muscular respiratório em nosso site, você encontrará exercícios esportivos que correspondem exatamente a este período de tempo. Tente!
- Assobie de vez em quando sobre o que está estressando você. Mas realmente: apito! Assobie, cante. Tocar um instrumento de sopro também é um excelente exercício para respirar. Ele enfatiza a expiração e isso, por sua vez, é o que nós, humanos, negligenciamos, especialmente quando se trata de estresse e ansiedade. Você precisa expirar para permitir que seus pulmões inspirem ar fresco.
- Os movimentos dos braços de polichinelos saltadores ou polichinelos sentados são um alívio para o sistema imunológico dos pulmões. As posições de meia-lua e a flexão lateral do tronco ajudam a ventilar os pulmões até as partes mais baixas. Você pode incorporar tudo isso em sua vida cotidiana enquanto está sentado. Você encontrará os exercícios correspondentes em nosso treinamento muscular respiratório. Deixe-se inspirar! Você sempre pode adaptar as seções e sua seleção para se adequar ao seu nível de habilidade.

Você mesmo é o seu melhor remédio! Ninguém pode dar 10.000 passos, passar tempo ao ar livre ou dormir o suficiente para você. Só você pode cuidar da sua saúde e fortalecer o seu corpo. Isso ajudará você e outras pessoas também!

Dr. med. Sandra Gawehn com equipe Referência: <https://atemtherapie.meyn.pro>