

LA IMPORTANCIA DE RESPIRAR BIEN

Respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono. La inhalación o inspiración, oxigena cada célula de nuestro cuerpo. La exhalación o expiración, ayuda al drenaje linfático y desintoxica al organismo.

INCREMENTA EL NÚMERO DE GLÓBULOS ROJOS

Una buena oxigenación brinda adecuadas condiciones para producir mayor cantidad de sangre y con esto, poder eliminar fácilmente toxinas.

MEJORA LA CAPACIDAD DEL CUERPO PARA ASIMILAR LOS ALIMENTOS

El oxígeno participa del metabolismo de nuestros organismos, proceso esencial para transformar alimentos en energía.

FAVORECE EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO.

El oxígeno que reciben nuestro cerebro, columna y nervios permite una buena relajación de los mismos, comunicando este estado de calma a la mente y cuerpo.

MANTIENE EN BUEN ESTADO A LA GLÁNDULA PITUITARIA

Esta es la glándula que controla las funciones de las demás y regenera sus células gracias al ingreso correcto del oxígeno.

BRINDA MAYOR FUERZA Y SALUD A LOS PULMONES

Con una buena respiración se mejora la capacidad pulmonar previniendo al organismo de enfermedades respiratorias.

AUMENTA LA VITALIDAD DEL CORAZÓN

Respirar profunda y lentamente aumenta la eficiencia de las funciones cardíacas previniéndonos de posibles deficiencias.

TIPS

Recuerda siempre tener una buena postura, esto es clave para una buena respiración, además hacer algunos ejercicios de respiración te ayudarán.

fuelle: www.oximesa.es