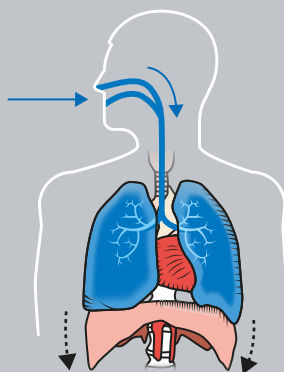


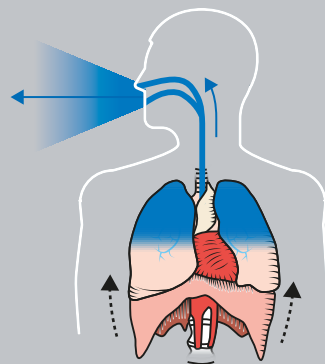
Så fungerar andningen

Genom andningen tar kroppen upp syre från luften och gör sig av med koldioxid. Varje dygn tar vi ungefär 25 000 andetag.

AV JOHAN JARNESTAD OCH MARIE ALPMAN

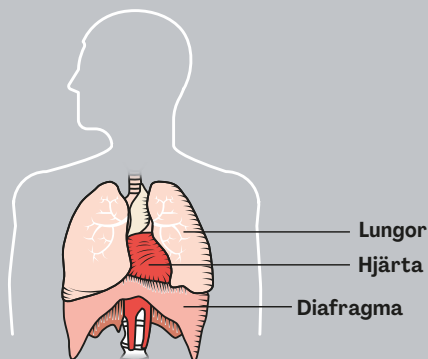


2 Vid inandning sänks diafragman samtidigt som bröstkorgen vidgas. Ungefär en halv liter luft strömmar in vid varje andetag. I vila sker andningen omkring 12 gånger per minut.

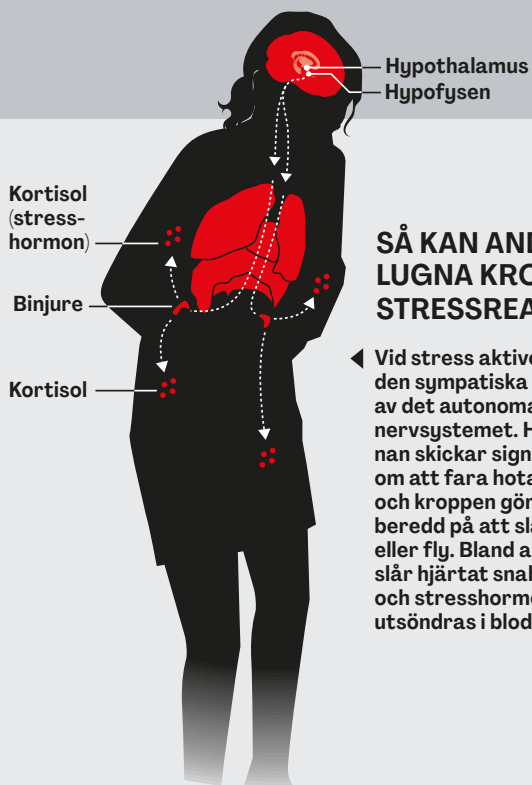
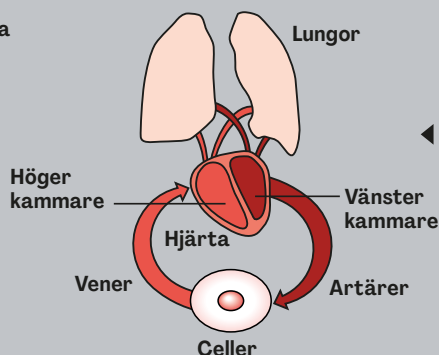


3 Vid utandningen slappnar musklerna som utvidgat brösthålan av. Koldioxid som samlats i lungblåsorna följer med utandningsluften ut ur kroppen.

4 Syrerikt blod från lungorna går till hjärtats vänstra kammare och pumpas vidare för att syresätta kroppens celler. Därefter går blodet via högra kammaren tillbaka till lungorna för att syresättas igen.



1 Motorn i andningen är den stora andningsmuskeln diafragman som sitter som en kupol under lungorna. Det finns även andningsmuskler mellan revbenen och vid halsen.



SÅ KAN ANDNINGEN LUGNA KROPPEN VID STRESSREAKTION

◀ Vid stress aktiveras den sympatiska delen av det autonoma nervsystemet. Hjärnan skickar signaler om att fara hotar och kroppen gör sig beredd på att slåss eller fly. Bland annat slår hjärtat snabbare och stresshormoner utsöndras i blodet.

▶ Genom att ta långa djupa andetag är det möjligt att bryta stressreaktionen och aktivera det parasympatiska nervsystemet, som skapar lugn och ro i kroppen.

