

Respirazione, alimento della vita e della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Ho notato che ultimamente lei parla spesso di respiro lento e profondo. Perché sostiene che sia così importante in ogni aspetto della vita?

I temi toccati

Come la quantità di ossigeno che arriva al cervello e a tutti gli altri organi del nostro corpo ne condizioni la salute e la funzionalitàGli effetti della respirazione diaframmatica sullo stress fisico ed emotivo, sulla capacità di restare calmi in ogni situazione della vita e sul controllo che il sistema parasimpatico esercita sulle nostre funzioni vitaliLa positiva relazione fra respiro profondo e tensioni muscolari, dolore cronico, frequenza cardiaca e pressione arteriosa<p>Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute</p>