

## Heeft u al gegaapt vandaag?



Veel mensen weten niet dat gapen een heel gezonde lichaamsreflex is. We gapen meestal automatisch. Vooral wanneer onze ademhaling heel vlak is, waardoor het bloed voor een belangrijk deel verzadigd is met slakken in plaats van met zuurstof. Door het langdurig inademen dat met het gapen gepaard gaat, krijgen we een verhoogde zuurstoftoevoer en kunnen we krachtig doorademen.

Gapen is een reflex die ontstaat in de hersenstam. Een geeuw begint meestal met een gevoel achter in je mond. Als het eenmaal zover is, is het bijna niet meer te vermijden: je spieren spannen zich aan, je mond gaat open en de longen zuigen lucht naar binnen. Bij een volledige geeuw sluit je de ogen en rek je je uit. Sommige mensen krijgen traanogen van geeuwen: dit komt doordat tijdens het gapen de gezichtsspieren op de traanbuisjes drukken.

Ook treedt er tijdens het geeuwen een aantal veranderingen op in het lichaam: de hartslag gaat omhoog, de bloeddruk stijgt en de kleine bloedvaten vernauwen zich.

Onbelemmerd gapen zorgt er ook voor dat er serotonine – het zogenaamde gelukshormoon - vrij komt. Dit hormoon wordt in de hersenen geproduceerd. Het werkt stemmingsbevorderend en is rustgevend bij opwinding.

Geniet daarom met volle teugen en zo vaak als u kunt van uw gapen. Het brengt u veel goeds:

- Gapen zorgt ervoor dat alle lichaamscellen, de ogen en de hersenen extra zuurstof aangevoerd krijgen.
- Het ontspant de keel, het verhemelte, de nek, de slapen en het middenrif.
- Gapen helpt de lever bij het ontgiften.
- Diep gapen ontspant de solarplexus en de buikspieren en zorgt daarmee voor een lekker ontspannen gevoel in de buikstreek. Dat kan heel heilzaam zijn bij stofwisselingsproblemen.
- Van stevig gapen gaan de tranen vloeien, waardoor uw vermoeide ogen een reinigend en ontspannend bad krijgen

Het toepassen van geactiveerde zuurstoftherapie bevordert de zuurstofbenutting en de balans in het autonome zenuwstelsel. Nieuwsgierig geworden? Kijk dan op [http://www.tklooster.com/index\\_bestanden/Page993.htm](http://www.tklooster.com/index_bestanden/Page993.htm).

Als deze informatie belangrijk is voor iemand die u kent stuur deze mail dan gerust door!