

Andas dig smalare

Andas mer sällan och få bättre hälsa!

Du spar energi, blir piggare och minskar i vikt.

Lär dig tekniken i 3 steg!

Rätt andning är nyckeln till vår hälsa.

Men de flesta av oss andas för ofta, 12-15 andetag i minuten, i stället för åtta som vore idealt.

Då skulle vi få i oss precis lagom med syre, hävdar Boris Aranovich, författare till boken "Tankens kraft och rätt andning – en grund för god hälsa" som bygger på hans egen metod.

Behöver mindre syre

Enligt Aranovich är andningen till att människor som bor på hög höjd i Kaukasus i Ryssland och i Sydamerika lever och är friska ända upp till

110-120 års ålder att syrehalten i luften där är lägre än den är hos oss.

Vi får helt enkelt i oss för mycket syre. Kroppen kan inte använda allt.

Rysk forskning

Då bildas fria radikaler som angriper kroppens celler och får den att åldras. Därför måste vi ändra andningsteknik, menar Aranovich och hänvisar till rysk forskning som visat att

man bara genom att minska antalet andetag per minut kan spara energi och öka livslängden.

På mottagningen Människans resurser i Stockholm – och nu i hallå! – lär han ut sin egen metod för bättre andning.



Boris Aranovich, författare.

Så här gör du: 2 Vibrationsövningen

Vibrationer ökar blodtillförseln till kroppens celler. Fettcellerna påverkas positivt, tillförs adrenalin och syre och släpper ifrån sig fett.

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Stå upp.
- 2 Stampa hämlarna i golvet samtidigt som du håller andan i 30 sekunder.
- 3 Gör en paus i en minut och andas som vanligt.
- 4 Upprepa sedan övningen (steg 2 och 3) under 10-15 minuter.

1 Andningsövningen

Andningsövningen förbättrar syresättningen i blodet och påverkar fettcellernas förbränning.

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Sitt, ligg eller stå.
- 2 Dra in luft genom näsan i tre sekunder, håll andan så länge du kan, blås sedan sakta ut luften genom munnen.
- 3 Upprepa i tio minuter.

3 Knäövningen

Knäböj ökar blodcirkulationen och ger ännu mer adrenalin till fettcellerna än vibrationsövningarna.

GÖR SÅ HÄR:

- 1 Stå på golvet.
- 2 Böj knäna så mycket du orkar.
- 3 Håll andan samtidigt så mycket du kan.
- 4 Res dig sedan upp och gör om övningen 7 till 10 gånger, morgon och kväll.

- Jag gick ner 10 kilo



Margaretha Carlsson i Mariannelund lärde sig andas på ett nytt sätt – och gick ner 10 kilo på tre månader!

– Det handlar om att få rätt balans i kroppen, säger hon.

Margaretha har investerat över 60 000 kronor i sin hälsa – på kurser, kurslitteratur och resor.

Och till sist hittade hon rätt: Boris Aranovich andningsteknik.

Gick ner 10 kilo

Då vägde Margaretha 76,5 kilo till sin längd på 1,56, men på bara tre månader var hon nere i 66,5 kilo.

– Det är halvvägs till målvikten som är 56 kilo. Och det har gått mycket lättare än jag kunde drömma om!

– I dag fungerar andningsövningarna lika rutinmässigt som att borsta tänder

na, säger Margaretha. Margaretha arbetade som säljare på Posten. Men stressen tog överhanden och sen gick det bara utför med Margarethas hälsa. 2003 orkade varken kroppen eller psyket längre.

Mår bra nu

– Jag fick alla symtom på utbrändhet, orkade ingenting. Ville bara vara i fred och sova. Jag hade smärtor i kroppen och mina knän värkte.

– Jag insåg att jag måste ändra livsstil. Men hur? Jag provade allt från bioenergi och zontterapi till kinesiologi innan jag hittade rätt.

– Men i dag mår jag äntligen bra, är gladare, känner mig stark, orkar mycket mer; sover nio timmar per natt och har en positiv inställning till saker. Kort sagt, jag har fått en fantastisk livskvalitet!

Kicki Lindbergh

kicki.lindbergh@expressen.se

Margarethas dag

MORGN

- Vaknar och använder de första tre minuterna åt att skapa en positiv självbild av hur jag vill ha mitt liv. Varierar tankar som: Jag ska bli smal, glad och lycklig. Precis då man vaknar har människans medvetna sinne kontakt med det undermedvetna och varje ord som tänks eller sägs när det undermedvetnas djup.
- Ligger kvar och gör andningsövningar i tio minuter.
- Stiger upp och gör vibrationsövningar eller knäböjningar (eller både och) under 10–15 minuter. Håller andan så länge jag kan under tiden jag knäböjer.

Frukost:

Havregrynsgröt, 1 rågs smörgås med kalkon eller ost, vatten och rismjölk.

Lunch: Inga snabba kolhydrater.

Sallad, fetaost, kyckling och kräftstjärter, alternativt en soppa, finncrisp och te.

Mellanmål: Vatten.

Middag: Alltid lagad mat, som bönor, linser, kyckling eller fisk.

• Kvällen avslutas med andningsövningar och knäböjningar. OBS! Det är viktigt i den här metoden att inte äta mellan måltiderna. Bara att äta ett äpple minskar effekten.



RÄTT ANDNING GER ENERGI

– De dagliga övningarna ger mig så-dan energi, säger Margaretha Carlsson från Mariannelund, som gått ner 10 kilo bara genom att andas rätt.

1 Så gör du!

Lär dig Boris andningsteknik. Det är a och o för att få energi. Du får balans och inre harmoni. Kroppen kopplar av och får mental styrka.

2

Ut och promenera! Minst 30 minuter. Kroppen kräver fysisk övning.

3

Ät bara tre gånger per dag. Regelbundet. Tag bort allt socker ur kosten. Ät inga mellanmål.

4

Unna dig ibland det du mår bra av.

Vill du veta mer: www.mr-ab.se