

HOOFDSTUK 10

GEZONDE LONGEN: MAKKELIJKER ADEMEN!

Hij kon niet eens de kamer doorlopen zonder naar adem te happen, zelfs niet met extra zuurstof, die hij overal bij zich droeg. Ik zal hem Ted noemen. Ted had diabetes, rookte en leed aan chronische obstructieve longziekte (COLZ). Bovendien had hij een zware hartaanval gehad, waardoor hij in een invalide toestand van hartfalen terecht was gekomen. De artsen stuurden Ted met zuurstof naar huis, met weinig hoop op herstel. Bezorgde vrienden vroegen me om Ted te bezoeken. Mijn aanpak was om Ted leefstijlinterventies voor te schrijven die gericht waren op het omkeren en verhelpen van zijn ziekten en beperkingen, gebaseerd op wat wij de acht natuurlijke remedies noemen: "Zuivere lucht, zonlicht, onthouding, rust, beweging, een gezond dieet, het gebruik van water, vertrouwen in goddelijke kracht – dit zijn de ware remedies."¹ In dit artikel wil ik de basis van het advies dat ik Ted gaf en de resultaten die hij heeft ervaren met u delen.

Hoe belangrijk zijn je longen? Je eet twee of drie keer per dag, je drinkt vier of vijf keer per dag water, maar je ademt wel 25.000 keer per dag.

Wist je dit? "De kracht van God openbaart zich in de hartslag, in de werking van de longen en in de levende stromen die door de duizend verschillende kanalen van het lichaam circuleren. We hebben Hem voor elk moment van ons bestaan en voor alle gemakken van het leven iets te danken. De krachten en vermogens

die de mens boven de lagere schepping verheffen, zijn een gave van de Schepper."²

HOE BELANGRIJK ZIJN UW LONGEN?

Je eet twee of drie keer per dag, je drinkt vier of vijf keer per dag water, maar je ademt wel 25.000 keer per dag. Probeer maar eens je adem een minuut of twee in te houden en je lichaam schreeuwt om lucht. We houden van lekker eten, we houden van schoon water, maar hoe zit het met pure, frisse, vitaliserende lucht?

Je longen geven je toegang tot de atmosfeer om je heen. Zonder longen kun je niet de zuurstof opnemen die elke cel in je lichaam nodig heeft. Met je longen sta je in contact met de buitenwereld. De longen zijn door God ontworpen om een buffer te vormen die bescherming biedt tegen schadelijke invloeden uit je omgeving. Je immuunsysteem is hiervoor zeer actief in je longen.

OCHTENDWANDELING

Een wandeling in de frisse ochtendlucht is bijzonder belangrijk. Het is gezonder om op het platteland te wandelen dan in de stad.³ Het is vooral belangrijk om 's nachts het raam open te zetten.⁴ Het is belangrijk om overdag de ramen open te houden voor frisse lucht.⁵ In 1918, toen de Spaanse griep rondging, net zoals het coronavirus tegenwoordig rondgaat, werden patiënten die geen ziekenhuisbed konden krijgen ondergebracht in tenten op het gazon van het ziekenhuis. Raad eens wie de Spaanse griep van 1918 het beste heeft overleefd? Je

raadt het al: de mensen in de frisse lucht. Voor meer informatie over de preventie en behandeling van virale longziekten, zoals het coronavirus, zie het hoofdstuk over pandemiepreventie en -behandeling.

JE LONGEN VERGASTEN

Vermijd koken binnenshuis met gas⁶ of kerosine, omdat dit de achteruitgang van de longen versnelt.⁷ Zelfs het branden van kaarsen binnenshuis heeft een negatieve invloed op de longen. Vermijd elk contact met schimmel, want dit verhoogt het risico op longziekten met 62%.⁹ Blootstelling aan schimmel in gebouwen met waterschade vermindert het aantal natuurlijke killercellen, die ziekten zoals griep bestrijden, en zet ontstekingsprocessen in gang die de longen beschadigen. Wonen in een huis met schimmelproblemen verhoogt het risico op ademhalingsproblemen en infecties.¹⁰ Ik heb letterlijk mijn longen voelen branden toen ik lucht inademde in een gebouw dat besmet was met schimmel. Vrijheid van luchtvervuiling is belangrijk voor de longgezondheid.¹¹ Kamerplanten kunnen helpen de luchtvervuiling binnenshuis te verminderen.¹²

VOEDINGSMIDDELEN VOOR DE LONGEN

Je bent een compositie van wat je eet. Wat je eet, beïnvloedt de gezondheid van je longen. Je hebt misschien wel eens gehoord: "Een appel per dag houdt de dokter weg". Het zal je misschien verbazen dat mensen die dit advies opvolgen, daadwerkelijk 138 milliliter meer lucht inademen bij elke ademhaling.¹³ Bovendien heeft God appels voorzien van essentiële fytochemicaliën die het immuunsysteem van je longen helpen bij het bestrijden van infecties veroorzaakt door virussen.¹⁴ Andere heerlijke voedingsmiddelen die het immuunsysteem in je longen verbeteren, zijn onder andere: druiven,¹⁵ uien,¹⁶ knoflook,¹⁷ aubergine¹⁸ en asperges.¹⁹

"Een appel per dag houdt de dokter weg." Het zal je misschien verbazen dat mensen die dit advies opvolgen, bij

elke ademhaling maar liefst 138 milliliter meer lucht inademen.

Ananas is ook goed voor de longen omdat het rijk is aan vitamine C en een zeer gunstige fytochemische stof bevat, bromelaine genaamd. Bromelaine werkt ontstekingsremmend en helpt bij het afbreken van fibrose.^{20,21,22,23} Over het algemeen is een dieet dat voor 80% uit verse groenten en fruit bestaat, zeer gunstig voor longpatiënten.²⁴

Hoewel er voedingsmiddelen zijn die gunstig zijn voor de longen, kunnen andere de zuurstofuitwisseling in de longen juist belemmeren. Het is verstandig om vrije oliën te vermijden, omdat deze de longen negatief beïnvloeden door het zuurstofgehalte in het bloed te verlagen²⁵ en ontstekingen te verergeren.²⁶ Bovendien kost het de longen meer zuurstof om vetten te verteren dan complexe koolhydraten.²⁷ Oliën zijn vooral schadelijk voor de longfunctie bij het frituren, omdat frituren de hoeveelheid histamine in het voedsel verhoogt.²⁸ Histamine kan astma en andere longaandoeningen veroorzaken. Om deze en andere redenen is kaas ook bijzonder slecht voor de longen.²⁹ Het is vetrijk, gefermenteerd en bevat histamine. Een astmapatiënt die al 15 jaar astma had, belde me op een dag. Hoewel ik hem veel van de tips uit dit artikel gaf, was het advies om gefermenteerde zuivelproducten, met name kaas, te vermijden het meest bij hem blijven hangen. Binnen een week had het stoppen met kaas (dat een belangrijk onderdeel van zijn dieet was geweest) een wereld van verschil gemaakt. Sterker nog, binnen één dag nadat ze waren gestopt met het eten van kaas, waren hun symptomen aanzienlijk verbeterd.

Voor degenen onder u die geneigd zijn bij elke maaltijd naar het zoutvatje te grijpen, wees u ervan bewust dat een hoge zoutinname de zuurstofvoorziening van de weefsels vermindert en ontstekingen verhoogt, waardoor de longfunctie in gevaar komt.^{30,31}

Gefermenteerde voedingsmiddelen verergeren ontstekingen die de longen kunnen aantasten.³² U kunt onze eerdere artikelen over gefermenteerde voedingsmiddelen raadplegen. Enkele voorbeelden van schadelijke gefermenteerde voedingsmiddelen zijn koffie, chocolade, sojasaus, vanille, bruine rijstsiroop, kaas, wijn en azijn.³³ Raadpleeg ook het hoofdstuk over auto-immuunziekten voor meer informatie over ontstekingsproblemen.

NIET ROKEN

Tabak, in elke vorm dan ook, is een van de grootste vijanden van de longen.^{34,35,36,37} Het roken van marihuana vormt ook een ernstig risico voor de longgezondheid.³⁸

Mensen die actiever zijn, hebben een betere longfunctie dan mensen die een zittend leven leiden.³⁹ De hele tijd stilzitten is slecht voor je longen. Aan de andere kant verbetert bewegen je longen.⁴⁰ Een rechtopstaande houding is ook gunstig voor een betere longfunctie.⁴¹

Wandelen is de beste vorm van lichaamsbeweging. Regelmatig stevig doorwandelen gedurende de dag is effectiever dan één lange wandeling.

LONGOEFENINGEN

Wandelen is de beste vorm van lichaamsbeweging. Regelmatige, stevige wandelingen gedurende de dag zijn effectiever dan één lange wandeling.⁴² Nuttige ademhalingsoefeningen kunnen tijdens het wandelen worden gedaan. Men moet zichzelf trainen om diep en correct te ademen. Oppervlakkige ademhaling zorgt ervoor dat gifstoffen niet via de longen uit het lichaam worden verwijderd.⁴³ Mensen ademen vaker correct met hun middenrif in plaats van met hun schouders tijdens het wandelen.⁴⁴ Wanneer u spreekt, is het erg belangrijk om uw middenrif te gebruiken en niet uw schouders ter ondersteuning van uw stem.

Ik adviseer mensen om hun stappen te tellen en in het ritme van hun stappen te ademen. Het proces werkt als volgt: loop terwijl je je stappen

telt tijdens het inademen. Stel, je eerste ademhaling duurt vier stappen. De oefening gaat dan als volgt: adem in gedurende die vier stappen, houd je adem twee stappen vast en adem dan langzaam uit gedurende de volgende vier stappen. Herhaal dit een paar keer en probeer dan de inademing te verlengen tot vijf stappen en de uitademing tot vijf stappen. Herhaal dit een paar keer en probeer dan het aantal stappen te verhogen waarover je inademt en uitademt. Dit is wat zangers doen om hun longcapaciteit te vergroten, zodat ze lange noten langer kunnen aanhouden. Dit is wat bergbeklimmers die trainen voor de beklimming van de Mount Everest doen om hun longcapaciteit te verbeteren, zodat ze minder zuurstof hoeven mee te nemen naar grote hoogten. Deze oefening kan elke keer dat je loopt worden gedaan.⁴⁵ De meest gunstige momenten om te wandelen zijn 's ochtends, direct na het opstaan,^{46,47} en na elke maaltijd.⁴⁸ Nog beter is het om, voor de snelste resultaten, elke 1 tot 2 uur te wandelen gedurende de uren dat u wakker bent. Wandelen in de natuur⁴⁹ verbetert de longfunctie in vergelijking met wandelen in de stad.⁵⁰

KLEDING VOOR EEN GOEDE LONGGEZONDHEID

Kleding is belangrijk. Kleding mag geen strakke banden hebben, vooral niet rond de borst⁵¹ of buik (bh's, riemen en taillebanden). Kleding moet warm zijn, met name de armen en benen. Als je in koud weer gaat sporten, is de juiste kleding essentieel. Voldoende bescherming van de armen en benen tegen de kou helpt ontstekingen en congestie van de longen en hersenen te voorkomen en zo longgriep te voorkomen.^{52,53,54} Koud bloed dat terugstroomt vanuit koude armen die minder goed bedekt zijn dan de borst (romp) veroorzaakt ontstekingen in de longen. Correct ademen is ademen vanuit het middenrif, niet vanuit de schouders.

IDEAAL LONGGEWICHT

Overgewicht heeft een keerzijde. Obesitas (16 kg of meer boven het ideale lichaamsgewicht) vermindert de zuurstofvoorziening van de

weefsels, waardoor de longen extra worden belast.⁵⁵ Obesitas is ook een risicofactor voor obstructieve apneu, een ademhalingsstoornis tijdens de slaap.⁵⁶

WATER EN JE LONGEN

Je longen hebben goede hydratatie nodig. Het wordt aanbevolen om 3 liter water per dag te drinken.^{57,58} één 's ochtends direct na het opstaan, warm met wat versgeperst citroensap erin, één halverwege de ochtend en één halverwege of aan het einde van de middag.

Direct zonlicht op de borst is een goede gewoonte; bouw dit geleidelijk op tot 20 tot 30 minuten per dag.

Bij sommige longaandoeningen en -ziekten kan het inademen van waterdamp uit een kokende pan (stoom) nuttig zijn. Het inademen van stoom op deze manier bevochtigt de longen, mobiliseert slijm en verbetert de longgezondheid⁵⁹ (let er altijd op dat u zich niet verbrandt).

Zonlicht is gunstig voor de longen.⁶⁰ Direct zonlicht op de borst is een goede gewoonte; bouw dit geleidelijk op tot 20 tot 30 minuten blootstelling aan de zon per dag.

Voor een goede longgezondheid en algehele gezondheid is het het beste om elke nacht 8 uur te slapen. Het is ook het beste om vroeg op de avond te gaan slapen, rond 21:00 uur.^{61,62} Dit verbetert de antioxidanten in je lichaam en het herstel na de activiteiten van de dag.

Vertrouwen in goddelijke macht is een absolute noodzaak. Bid om kracht om je levensstijl te verbeteren en beroep je op beloften zoals: 'Hij geeft immers aan allen leven, adem en alle dingen.'⁶³

(Ted), de man die door zijn artsen met zuurstof naar huis was gestuurd, volgde mijn advies op basis van bovenstaande informatie – hij zag het als zijn laatste hoop op leven. Hij liep en ademde trouw. Hij at het beste voedsel. Hij bracht tijd buiten door. In twee maanden tijd veranderde Ted van een man die buiten adem raakte van

het lopen door een kamer naar een man die anderhalve kilometer per dag liep. Zijn diabetes en hoge bloeddruk verbeterden en zijn artsen begonnen zijn medicatie af te bouwen en de zuurstofdosering te verlagen. Zijn geest, die door zijn ziekte was vertroebeld, werd helder en hij genoot van gesprekken en diepgaande Bijbelstudie. De laatste keer dat ik een foto van hem zag, stond hij op de cover van een advertentie voor een programma ter verbetering van de gezondheid.

De longen kunnen zeker verbeterd worden met een natuurlijke aanpak met behulp van de acht natuurlijke remedies. We hebben longpatiënten volledig zien herstellen.

“Het mechanisme van het menselijk lichaam kan niet volledig worden begrepen; het bevat mysteries die zelfs de meest intelligente mensen voor raadsels stellen. Het is niet het resultaat van een mechanisme dat, eenmaal in beweging gezet, zijn werk voortzet, dat de pols klopt en ademhaling na ademhaling volgt. In God leven, bewegen en bestaan wij. Het kloppende hart, de kloppende pols, elke zenuw en spier in het levende organisme, wordt in orde en activiteit gehouden door de kracht van een altijd aanwezige God.⁶⁴

ALS U EEN GOEDE LONGFUNCTIE WILT:

- Adem zoveel mogelijk frisse, schone buitenlucht in.
- Pas uw dieet aan om een goede longfunctie te ondersteunen.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging in de buitenlucht, in de frisse zon en op het strand.
- Doe ademhalingsoefeningen die je longen helpen.

Voor meer ideeën over hoe je wat je net hebt geleerd in je dagelijks leven kunt integreren, lees je het hoofdstuk getiteld "Hoe kan ik gezonde principes toepassen in mijn dagelijks leven?"

REFERENTIES

- 1 White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 127.
- 2 White, E. G. (1940). *Counsels on Stewardship*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 17.
- 3 Strosnider H, Kennedy C, Monti M, Yip F. Rural and Urban Differences in Air Quality, 2008- 2012, and Community Drinking Water Quality, 2010-2015 - United States. *MMWR Surveill Summ*. 2017 Jun 23;66(13):1-10.
- 4 Mishra AK, van Ruitenbeek AM, Loomans MGLC, Kort HSM. Window/door opening-mediated bedroom ventilation and its impact on sleep quality of healthy, young adults. *Indoor Air*. 2018 Mar;28(2):339-351.
- 5 Satish U, Mendell MJ, Shekhar K, Hotchi T, Sullivan D, Streufert S, Fisk WJ. Is CO₂ an indoor pollutant? Direct effects of low-to-moderate CO₂ concentrations on human decision-making performance. *Environ Health Perspect*. 2012 Dec;120(12):1671-7.
- 6 Hansel NN, Breyse PN, McCormack MC, Matsui EC, Curtin-Brosnan J, Williams DL, Moore JL, Cuhnan JL, Diette GB. A longitudinal study of indoor nitrogen dioxide levels and respiratory symptoms in inner-city children with asthma. *Environ Health Perspect*. 2008 Oct;116(10):1428- 32.e
- 7 Lam NL, Smith KR, Gauthier A, Bates MN. Kerosene: a review of household uses and their hazards in low- and middle-income countries. *J Toxicol Environ Health B Crit Rev*. 2012;15(6):396-432.
- 8 Skovmand A, Damiao Gouveia AC, Koponen IK, Møller P, Loft S, Roursgaard M. Lung inflammation and genotoxicity in mice lungs after pulmonary exposure to candle light combustion particles. *Toxicol Lett*. 2017 Jul 5;276:31-38.
- 9 Dales RE, Burnett R, Zwanenburg H. Adverse health effects among adults exposed to home dampness and molds. *Am Rev Respir Dis*. 1991 Mar;143(3):505-9.
- 10 Gray MR, Thrasher JD, et al. Mixed mold mycotoxicosis: immunological changes in humans following exposure in water-damaged buildings. *Arch Environ Health*. 2003 Jul;58(7):410-20.
- 11 Pope CA 3rd, Burnett RT, Thun MJ, Calle EE, Krewski D, Ito K, Thurston GD. Lung cancer, cardiopulmonary mortality, and long-term exposure to fine particulate air pollution. *JAMA*. 2002 Mar 6;287(9):1132-41.
- 12 Kim HH, Yang JY, Lee JY, Park JW, Kim KJ, Lim BS, Lee GW, Lee SE, Shin DC, Lim YW. House- plant placement for indoor air purification and health benefits on asthmatics. *Environ Health Toxicol*. 2014 Oct 8;29:e2014014.
- 13 Butland BK, Fehily AM, Elwood PC. Diet, lung function, and lung function decline in a cohort of 2512 middle aged men. *Thorax*. 2000 Feb;55(2):102-8.
- 14 Hamazu Y, Yasui H, Inno T, Kume C, Omanyuda M. Phenolic profile, antioxidant property, and anti-influenza viral activity of Chinese quince (*Pseudocydonia sinensis* Schneid.), quince (*Cydonia oblonga* Mill.), and apple (*Malus domestica* Mill.) fruits. *J Agric Food Chem*. 2005 Feb 23;53(4):928-34.
- 15 Palamara AT, Nencioni L, et al. Inhibition of influenza A virus replication by resveratrol. *J Infect Dis*. 2005 May 15;191(10):1719-29.
- 16 Kumar P, Sharma S, Khanna M, Raj HG. Effect of Quercetin on lipid peroxidation and changes in lung morphology in experimental influenza virus infection. *Int J Exp Pathol*. 2003 Jun;84(3):127-33.
- 17 Josling P. Preventing the common cold with a garlic supplement: a double-blind, placebo- controlled survey. *Adv Ther*. 2001 Jul-Aug;18(4):189-93.
- 18 Magioli, Claudia, & Mansur, Elisabeth. (2005). Eggplant (*Solanum melongena* L.): tissue culture, genetic transformation and use as an alternative model plant. *Acta Botanica Brasilica*, 19(1), 139-148.
- 19 Lee JH, Lim HJ, Lee CW, Son KH, Son JK, Lee SK, Kim HP. Methyl Protodioscin from the Roots of *Asparagus cochinchinensis* Attenuates Airway Inflammation by Inhibiting Cytokine Production. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015;2015:640846.
- 20 Maurer HR. Bromelain: biochemistry, pharmacology and medical use. *Cell Mol Life Sci*. 2001 Aug;58(9):1234-45.
- 21 Lotz-Winter H. On the pharmacology of bromelain: an update with special regard to animal studies on dose-dependent effects. *Planta Med*. 1990 Jun;56(3):249-53.
- 22 Claudia Magioli; Elisabeth Mansur. Eggplant (*Solanum melongena* L.): tissue culture, genetic transformation and use as an alternative model plant. *Acta Bot. Bras.* vol.19 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2005
- 23 Kaur H, Corcadden K, Lott C, Elbatarny HS, Othman M. Bromelain has paradoxical effects on blood coagulability: a study using thromboelastography. *Blood Coagul Fibrinolysis*. 2016 Oct;27(7):745-752.
- 24 Stoodley I, Williams L, Thompson C, Scott H, Wood L. Evidence for lifestyle interventions in asthma. *Breathe (Sheff)*. 2019 Jun;15(2):e50-e61.
- 25 Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. *Am J Physiol*. 1960 Jan;198:217-20.
- 26 Kurti SP, Rosenkranz SK, Levitt M, Cull BJ, Teeman CS, Emerson SR, Harms CA. Does moderate intensity exercise attenuate the postprandial lipemic and airway inflammatory response to a high-fat meal? *Biomed Res Int*. 2015;2015:647952.
- 27 Fanelli MT, Kaplan ML. Effects of high fat and high carbohydrate diets on the body composition and oxygen consumption of ob/ob mice. *J Nutr*. 1978 Sep;108(9):1491-500.
- 28 Chung BY, Park SY, Byun YS, Son JH, Choi YW, Cho YS, Kim HO, Park CW. Effect of Different Cooking Methods on Histamine Levels in Selected Foods. *Ann Dermatol*. 2017 Dec;29(6):706- 714.
- 29 Diaz M, del Rio B, Ladero V, Redruello B, Fernández M, Martín MC, Alvarez MA. Isolation and typification of histamine-producing *Lactobacillus vaginalis* strains from cheese. *Int J Food Microbiol*. 2015 Dec 23;215:117-23.
- 30 Yuan F, Guo ZZ, Ji WJ, Ma YQ, Zhang Z, Zhou X, Li YM. BOLD-MRI evaluation of subcutaneous and visceral adipose tissue oxygenation status: effect of dietary salt intake. *Am J Transl Res*. 2015 Mar 15;7(3):598-606.
- 31 Zhang WC, Zheng XJ, Du LJ, Sun JY, Shen ZX, Shi C, Sun S, Zhang Z, Chen XQ, Qin M, Liu X, Tao J, Jia L, Fan HY, Zhou B, Yu Y, Ying H, Hui L, Liu X, Yi X, Liu X, Zhang L, Duan SZ1. High salt primes a specific activation state of macrophages, M(Na). *Cell Res*. 2015 Aug;25(8):893-910.
- 32 Yamauchi K, Ogasawara M. The Role of Histamine in the Pathophysiology of Asthma and the Clinical Efficacy of Antihistamines in Asthma Therapy. *Int J Mol Sci*. 2019 Apr 8;20(7).
- 33 Battcock, M, Azam-Ali, S. FERMENTED FRUIT AND VEGETABLES A GLOBAL PERSPECTIVE FAO AGRICULTURAL

- 34 Šaranović SD, Vičić J, Pešić I, Tomović M, Batinić Đ, Antić M, Tadić M, Mazić S. The Influence of Tobacco Use on Pulmonary Function in Elite Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Sep 20;16(19). pii: E3515.
- 35 Thiri6n-Romero I, P6rez-Padilla R, Zabert G, Barrientos-Guti6rrez I. RESPIRATORY IMPACT OF ELECTRONIC CIGARETTES AND "LOW-RISK" TOBACCO. *Rev Invest Clin*. 2019;71(1):17-27.
- 36 Arjomandi M, Haight T, Redberg R, Gold WM. Pulmonary function abnormalities in never-smoking flight attendants exposed to secondhand tobacco smoke in the aircraft cabin. *J Occup Environ Med*. 2009 Jun;51(6):639-46.
- 37 Ramakrishnan S, Thangjam R, Roy A, Singh S, Ramakrishnan L, Seth S, Narang R, Bhargava B. Acute effects of tobacco chewing on the systemic, pulmonary and coronary circulation. *Am J Cardiovasc Drugs*. 2011;11(2):109-14.
- 38 Tan WC, Bourbeau J, Aaron SD, Hogg JC, Maltais F, Hernandez P, Marciniuk DD, Chapman KR, To T, FitzGerald JM1, Walker BL, Road J, Zheng L, Zhou G, Yau T, Benedetti A, O'Donnell D, Sin DD. The effects of marijuana smoking on lung function in older people. *Eur Respir J*. 2019 Dec 19;54(6). pii: 1900826.
- 39 Vedala SR, Mane AB, Paul CN. Pulmonary functions in yogic and sedentary population. *Int J Yoga*. 2014 Jul;7(2):155-9.
- 40 Huang G, Osness WH. Changes in pulmonary function response to a 10-week controlled exercise program in sedentary elderly adults. *Percept Mot Skills*. 2005 Apr;100(2):394-402.
- 41 Morais N, Cruz J, Marques A. Posture and mobility of the upper body quadrant and pulmonary function in COPD: an exploratory study. *Braz J Phys Ther*. 2016 Jul-Aug;20(4):345-54.
- 42 Gloeckl R, Halle M, Kenn K. Interval versus continuous training in lung transplant candidates: a randomized trial. *J Heart Lung Transplant*. 2012 Sep;31(9):934-41.
- 43 Ratjen F, Jensen R, Klingel M, McDonald R, Moore C, Benseler N, Wilson D, Stanojevic S. Effect of changes in tidal volume on multiple breath washout outcomes. *PLoS One*. 2019 Jul 3;14(7):e0219309.
- 44 Buchholz I. Breathing, voice, and movement therapy: applications to breathing disorders. *Biofeedback Self Regul*. 1994 Jun;19(2):141-53.
- 45 Lu Y, Li P, Li N, Wang Z, Li J, Liu X, Wu W. Effects of Home-Based Breathing Exercises in Subjects With COPD. *Respir Care*. 2019 Nov 12. pii: respcare.07121.
- 46 Wirz-Justice A, Graw P, Kr6uchi K, Sarrafzadeh A, English J, Arendt J, Sand L. 'Natural' light treatment of seasonal affective disorder. *J Affect Disord*. 1996 Apr 12;37(2-3):109-20.
- 47 Bachman JL, Deitrick RW, Hillman AR. Exercising in the Fasted State Reduced 24-Hour Energy Intake in Active Male Adults. *J Nutr Metab*. 2016;2016:1984198. Epub 2016 Sep 21.
- 48 DiPietro L, Gribok A, Stevens MS, Hamm LF, Rumpler W. Three 15-min bouts of moderate postmeal walking significantly improves 24-h glycemic control in older people at risk for impaired glucose tolerance. *Diabetes Care*. 2013 Oct;36(10):3262-8.
- 49 Olafsdottir G, Cloke P, Schultz A, et al. Health benefits of walking in nature: A randomized controlled study under conditions of real-life stress. *Environ Behav*, 2018:1-27.
- 50 Sinharay R, Gong J, Barratt B, Ohman-Strickland P, Ernst S, Kelly FJ, Zhang JJ, Collins P, Cullinan P, Chung KF. Respiratory and cardiovascular responses to walking down a traffic-polluted road compared with walking in a traffic-free area in participants aged 60 years and older with chronic lung or heart disease and age-matched healthy controls: a randomised, crossover study. *Lancet*. 2018 Jan 27;391(10118):339-349.
- 51 MacHose M, Peper E. The effect of clothing on inhalation volume. *Biofeedback Self Regul*. 1991 Sep;16(3):261-5.
- 52 White EG. Selected Messages, Book Two. Review and Herald Publishing Association, 1958, p. 471.
- 53 Kim YH, Baek SS, et al. The effect of cold air application on intra-articular and skin temperatures in the knee. *Yonsei Med J*. 2002 Oct;43(5):621-6.
- 54 Daanen HA, Ducharme MB. Physiological responses of the human extremities to cold water immersion. *Arctic Med Res*. 1991; 50 Suppl 6:115-21
- 55 Kashevarov SB, Kuzin NM, Zavodnov Vla, Loshchenov VB, Korablin SN, Markov VK. Changes in the degree of oxygenation of gastric mucosa before and after the operation of creating a small stomach in patients with the extreme degree of alimentary-constitutional obesity. *Khirurgiia (Mosk)*. 1991 Oct;(10):70-4.
- 56 Roche J, Isacco L, Masurier J, Pereira B, Mougin F, Chaput JP, Thivel D. Are obstructive sleep apnea and sleep improved in response to multidisciplinary weight loss interventions in youth with obesity? A systematic review and meta-analysis. *Int J Obes (Lond)*. 2020 Jan 7. (Epub ahead of print)
- 57 Sawka MN, Cheuvront SN, Carter R 3rd. Human water needs. *Nutr Rev*. 2005 Jun;63(6 Pt 2):S30-9.
- 58 Kalhoff H. Mild dehydration: a risk factor of broncho-pulmonary disorders? *Eur J Clin Nutr*. 2003 Dec;57 Suppl 2:S81-7.
- 59 Singh M, Singhi S, Walia BN. Evaluation of steam therapy in acute lower respiratory tract infections: a pilot study. *Indian Pediatr*. 1990 Sep;27(9):945-51.
- 60 Batmaz SB, Arikođlu T, Tamer L, Eskandari G, Kuyucu S. Seasonal variation of asthma control, lung function tests and allergic inflammation in relation to vitamin D levels: a prospective annual study. *Postepy Dermatol Alergol*. 2018 Feb;35(1):99-105.
- 61 Periasamy S, Hsu DZ, Fu YH, Liu MY. Sleep deprivation-induced multi-organ injury: role of oxidative stress and inflammation. *EXCLI J*. 2015 May 18;14:672-83.
- 62 Kato K, Miyata S, Ando M, Matsuoka H, Yasuma F, Iwamoto K, Kawano N, Banno M, Ozaki N, Noda A. Influence of sleep duration on cortical oxygenation in elderly individuals. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2017 Jan;71(1):44-51.
- 63 Acts 17:25.
- 64 White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p.417.