

HOITAVA HENGITYS HB®

Tavoitteena normaali hengitys:

- Rauhallista, säännöllistä, näkymätöntä ja äänetöntä sekä volyymiltaan normaalia.
- Hengitystä syvennetään ja samalla kevennetään.

Buteyko-menetelmä

- Professori Konstantin Buteyko (1923-2003) keksi hengitysvolyymin ja erilaisten sairauksien (mm. astma) välisen yhteyden 1950-luvulla.
- Terveystila kohenee, kun hengitystä pienennetään (normalisoidaan). Kun haluat lisätä elimistösi hapensaantia, hengitä vähemmän!

Väärinymmärretty hengitys

- Väittämät:
 - Hiilidioksidi on **tarpeetonta** aineenvaihdunnan jätettä. **VÄÄRIN!**
 - Mitä suuremmin hengität, sitä enemmän elimistösi saa happea. **VÄÄRIN!**

Ilmakehän kaasukoostumus

Sisään hengittämässämme ilmassa on typpeä 78 %, happea 21 % ja loput muita kaasuja, mm. hiilidioksidia 0,04 %. Hapesta elimistömme käyttää vain 5 %. Hiilidioksidia elimistömme tarvitsee 6,5 %.

Liikahengitys

Normaali hengitysvolyymi on 4-6 l/minuutissa.

Astmaatikon, kuorsaajan ja uniapneetikon hengitys 2-3 kertainen.

Liian suuri hengitys poistaa hiilidioksidia olosuhteisiin nähden liikaa → fysiologinen hyperventilaatiotila → krooninen hyperventilaatiosyndrooma.



Tärkeä hiilidioksidi

- Vapauttaa hapen verestä elimistön käyttöön (Bohr effect, Christian Bohr, 1904).
- Rentouttaa sileitä lihaksia, mm. ilmäteiden ympärillä olevia lihaksia.

Häiriintyneen hengityksen merkkejä:

- Suun kautta hengittäminen
- Jatkuva huokailu ja haukottelu
- Nenän niiskuttaminen
- Rykiminen, kurkun selvittely

Kroonisen liikahengittämisen oireet:

Hengitys: vinkuminen, hengenahdistus, yskä, heikentynyt haju- ja makuaiisti, limaisuus, haukottelu, tukkoinen ja/tai vuotava nenä, toistuvat hengitystietulehdukset, kuorsaaminen.

Hermojärjestelmä, aivot: huimaus, pyöräytys, liiallinen hikoilu, käsien ja jalkojen pistely, päänsärky, heikko keskittymiskyky, jännitys, ylivilkkaus, päänsärky, ahdistus, masennus, ärtyneisyys, stressi.

Sydän: nopea syke, kivut rinnan alueella, sydämen muljahtelut, epäsäännöllinen syke.

Kontrollipaussin mittaaminen

Terveen ihmisen KP on 40 s. Testillä mitataan kudosten happipitoisuutta sekä hiilidioksidin sietokykyä. Esim. astma on oireeton, kun KP on ollut puolen vuoden ajan 40 s.

Testin kulku:

- Hengitä normaalia hengitystä.
- Ota ote nenästä ja pysäytä hengitys.
- Laske kuinka monta sekuntia voit pitää hengityksen pysäytettynä stressittömästi.
- Pysäytyksen jälkeen sinun tulisi pystyä jatkamaan hengitystä kutakuinkin normaalisti.
- Sekuntimäärä on Kontrollipaussisi.

Miksi hengitys häiriintyy?

- Stressi, jännitys, varuillaan olo.
- Hyvinvointi lisää pahoinvointia:
 - ruokavalio, ylensyönti, suolisto-ongelmat, liikunnan puute, liiallinen lämpö, melu, tietotekniikka – teknostressi.
- Väärä uskomus suuren hengityksen terveellisyydestä, suuri hengitys liikkeessa.
- **Suun kautta hengittäminen!**

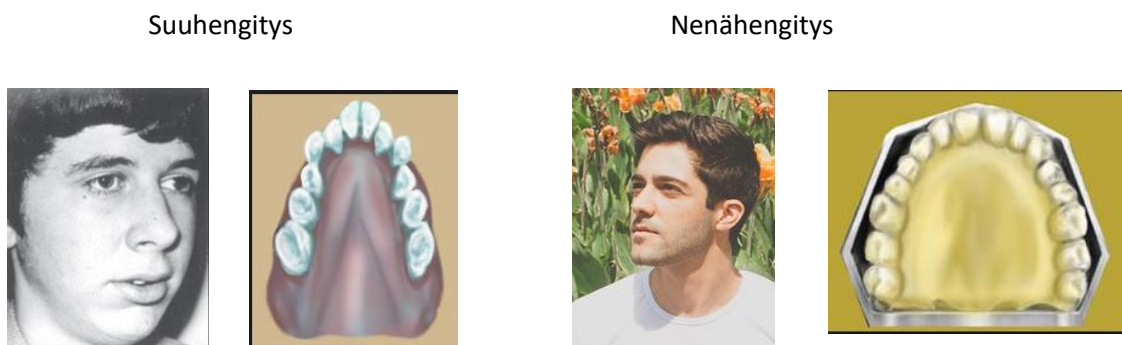
Nenä esikäsittelee hengitysilman:

- Puolustusjärjestelmän ensimmäinen portti, ilman puhdistus, lämmitys, kosteus, hengitysvolyymin säätely, typpioksidin muodostus, kasvojen luuston muodostuminen.

Suuhengityksen haitat:

- Kosteuden poistuminen, suun kuivuminen, nenän toiminnan lamaantuminen, liian suuri hengitysvolyymi, lapsen kasvojen luuston kehityksen häiriöt (kielen virheellinen asento).

Kielen muotoileva vaikutus:



Hengityksen korjaamiseen kuuluu:

1. Arkihengityksen hallinta
2. Säännölliset hengitysharjoitukset

Hengitys on tie hyvinvointiin!