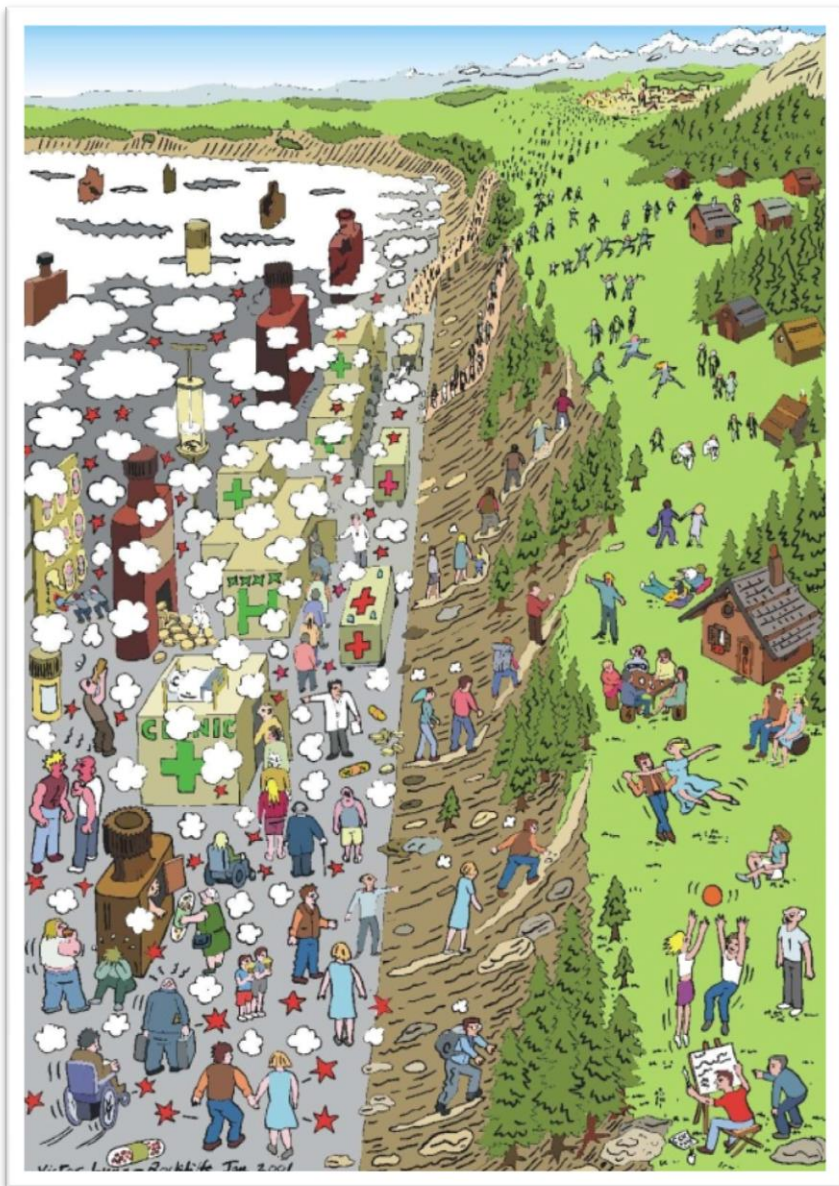


Stop Astma - Træk vejret frit med



Buteyko Åndedræts Metoden

Formålet med dette minihæfte er at vække din interesse for en meget virksom relativ ny medicinfri metode til at tage kontrol over astma og mange andre lidelser, som har sit udgangspunkt i kroniske hyperventilation.

For at læse mere om kronisk hyperventilation syndrom, astma og Buteyko Åndedræts Metoden kan du få mere at vide her:

www.astmacare.dk www.buteykoclinic.dk

Jeg håber, du får glæde af at læse om Buteyko Åndedræts Metoden og årsagen til astma, som professor Buteyko så den.

Mange hilsner

AstmaCare

Lise Windfeld Bornerup

***Når du har læst dette minihæfte så overvej om den kan hjælpe en anden du kender!
Giv den videre, TAK***

Indhold:

1. Grunden til at du har astma!
2. Hvordan det at trække vejret for meget, gør dig syg
3. Hvad er astma: Kramper i bronkierne
Inflammation i luftvejene
4. Får alle der hyperventilerer astma?
5. Hvad er årsagen til Kronisk Hyperventilation?
6. På hvilken måde hjælper Buteyko Åndedræts Metoden?
7. Symptomer på Kronisk Hyperventilations Syndrom

Grunden til at du har astma

Du har astma, fordi du har den vane at trække vejret mere end din krop behøver! Det gælder for alle med astma, uanset hvilken type astma du har.



Denne opdagelse blev gjort i Rusland af lægen og videnskabsmanden, professor Konstantin Buteyko. Dette overrasker de fleste astmatikere, fordi de fleste netop føler, at de ikke kan få luft nok og samtidig også lider af alvorlige tilstopninger i luftvejene.

De helbredsmæssige problemer der kommer af at trække vejret for meget er temmelig mange og varierer meget. Disse tilstande er beskrevet i den medicinske litteratur gennem hele det seneste århundrede.

Hver eneste del af din krop, hvert organ, hver celle, alle væv, enhver del af din fysiologi bliver påvirket, når du trækker vejret for meget.

Denne lidelse har fået mange forskellige navne - Kronisk Hyperventilations Syndrom beskriver bedst det meget store kompleks af symptomer som det at trække vejret for meget indebærer. Det der stadig giver de læger der beskæftiger sig med Kronisk Hyperventilation Syndrom grå hår i hovedet er hvorfor denne ganske elementære viden indenfor medicinsk videnskab stadig forbliver skjult i de medicinske tidsskrifter.

Den gode nyhed er, at professor Buteyko har udviklet en meget enkel terapi som lærer dig at trække vejret mindre! Det vil ændre lidelsen på en sådan måde, at du kan tage kontrol over f.eks. din astma.

Hvordan det gør dig syg at trække vejret for meget

Vi trækker vejret for at regulere blodets surhedsgrad ved hjælp af en kontrolleret frigivelse af kuldioxid.

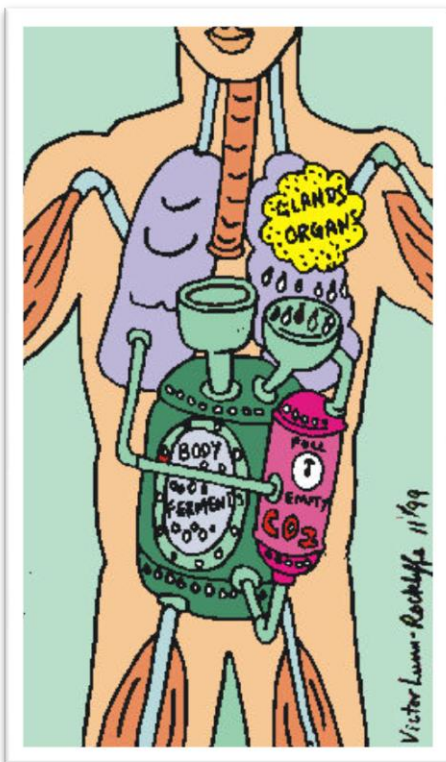
Under normale omstændigheder behøver kroppen ikke at regulere ilten ved alminde-

lig vejtrækning. Blodet indeholder lige netop så meget ilt, som den har brug for. Hvis du hyperventilerer, altså trækker vejret mere end du og din krop har brug for, får du ikke mere ilt af den grund!

Du trækker vejret for meget, over-ånder og du spilder for meget af den værdifulde kuldioxid. Som vi skal se nærmere på senere, er grunden til at du måske bliver svimmel og måske endda besvimer, at du ikke får ilt nok til hjernen, netop fordi du mangler kuldioxid.

Det er en populær misforståelse at kuldioxid ikke er andet end et affaldsprodukt.

Det er imidlertid sådan, at kuldioxid er lige så vigtigt for liv som vand, som så vil være lige så meget et affaldsprodukt!



Kroppen er en stor, kompliceret kemisk fabrik som producerer hormoner, enzymer og alt muligt andet, som er med til at holde dig sund og rask. Hundrevis af biokemiske processer er afhængig af det rette mix af kuldioxid i vand for at producere de rette kemiske forbindelser i de rette mængder.

Hvis du trækker vejret for meget over for lang en periode og derfor over-ånder, er det blevet til en vane og du har udviklet en kronisk mangel på kuldioxid.

Fordi alle de kemiske processer i kroppen og alle kroppens kontrolfunktioner er afhængig af kuldioxid vil underskud føre til, at hele den biokemiske balance vil blive bragt i uorden og det fører derfor til en mængde,

forskellige lidelser. Nogle af disse lidelser, som er almindelig kendte i den medicinske litteratur, kan du finde sidst i hæftet.

Bortset fra de massive forstyrrelser i kroppens biokemi har manglen af kuldioxid to meget vigtige effekter.

1. Dårlig iltning af væv. Hæmoglobin er en del af indholdet i blodet. Hæmoglobin indsamler ilt fra lungerne og leverer den til kroppens væv der hvor der er behov for det. **Kuldioxid hjælper til med at frigive ilten.** Dette grundlæggende fysiologiske princip kalder vi for **Bohr effekten** og vi har i mange år forstået og kendt til dette princip. Det vigtige i dette faktum er, at udgangspunktet for niveauet af kuldioxid er lavt. Derfor kan ilten ikke i tilstrækkelig mængde blive frigivet fra hæmoglobinet, når det er nødvendigt. Det går tilbage til lungerne efter en nytteløs tur rundt i kroppen. Resultatet er, at hvis du trækker vejret mere end du behøver, får dine celler altså også mindre ilt, og det resulterer så igen i en følelse af åndeløshed som så gør, at du forsøger at trække vejret endnu mere.



2. Kramper i den glatte muskulatur: Lavt indhold af kuldioxid er kendt for at forårsage krampe i de glatte muskler; f.eks. i blodkarrenes væg, bronkierne, kanaler, kirtler og tarm.

ASTMA

De to største bestanddele i astma er kramper i bronkierne og inflammation af luftvejene.

1. Krampe i bronkierne

Bronkierne er de bitte små grene, rør i vores åndedrætsorgan. Disse bitte små rør transporterer luften ind i alveolerne. Alveolerne er disse små sække, der ligner klaser af druer. Det er her i alveolerne at udvekslingen mellem luft og blod finder sted.

Alveolerne er bitte, bitte små, og et sæt lunger har noget i retning af 500 milliarder "druer". Inde i bronkiernes vægge, lige ved indgangen til alveolerne, finder du den glatte muskulatur stå på vagt. Dens funktion er at regulere mængden af luft på vej ind i alveolerne for at udligne ventilationen i lungerne.

Hos astmatikere er den grundlæggende knaphed på kuldioxid med til næsten at lukke bronkierne. Det får dem til at blive anspændte og til hurtigt at reagere mod selv den



mindste tendens til yderligere hyperventilation. En stressende tanke, en påvirket allergen eller selv et stort latterudbrud kan være dråben, der får lungerne til at miste den sidste smule kuldioxid. Så når din læge beder dig om at tage en stor, dyb indånding for at blæse i et spirometer eller et peak flow meter, skal du ikke blive overrasket over, at du kan ende med at få et astmaanfald.

I virkeligheden måler instrumentet dine lungers evne til at respondere på overånding. Lungerne hos astmatikere har bronkier som er særdeles gode til at gøre deres job. Af denne grund er disse tests ikke brugbare indikatorer af sygdomme, ifølge Buteyko's teori.

2. Inflammation i luftvejene

Professor Buteyko fortæller os, at allergisk inflammation i lungerne er resultatet af funktionsfejl i immunsystemet. Dette er en konsekvens af de biokemiske ubalancer som er forårsaget af et anomalt lavt kuldioxid niveau.

Dit immunsystem er en meget fin tunet biokemisk sundhedsmekanisme, der er designet til at lede efter og "pågribe" angribere.

Dit immunsystem skal skelne mellem angribere, som gør dig fortræd; og helt uskyl-

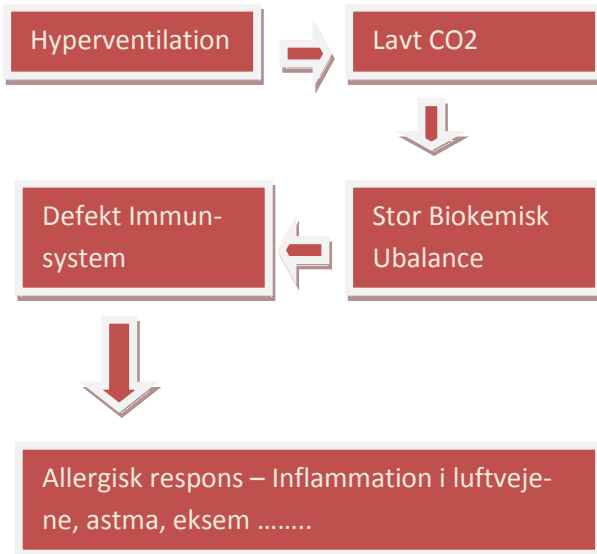
digt materiale som du optager i dit blod efter et måltid, eller pollen som du har inhaled. Immunsystemet kan ikke fungere ordentligt, hvis de biokemiske byggesten er ude af balance.

Mennesker, der har anomale allergiske reaktioner, er mennesker hvis immunforsvar ikke er i stand til at udføre sine funktioner korrekt. I tilfælde af f.eks. arthritis, gigtlidelse,



forårsager lidelsen kroppens immunsystem til at "tænde sig selv". Hos astmatikere har immunsystemet svært ved at kende forskel på alvorlig og harmløst fremmed materiale. Det er derfor pollen kan forårsage inflammation i luftvejene og derved trigge høfeber eller end-

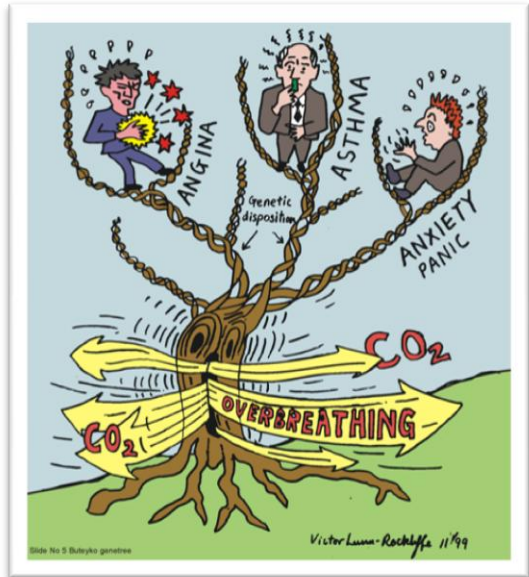
da astma hos mennesker som trækker vejret for meget.



Får alle der hyperventilerer astma?

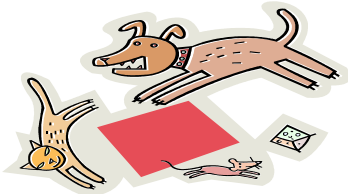
Hvordan kan det være at mennesker som trækker vejret for meget får astma mens andre får arthritis og igen andre forhøjet blodtryk?

Svaret på det spørgsmål afhænger meget af vore genetiske anlæg. Vi er hver især forskellige fra hinanden i det indre såvel som i det ydre. Når den ene kemiske proces efter den anden bliver påvirket af det lave CO₂ niveau, er måden kroppen kompenserer på meget individuel. Det er ikke alle som har den vane at hyperventilere, der får astma.



Hvad er årsagen til Kronisk Hyperventilation?

Der er mange faktorer der kan give dig vanen at trække vejret for meget. En af dem er den populære ide, at det at trække vejret mere end du behøver, er godt for dig! Også selv om der ikke er videnskabeligt belæg for denne opfattelse. Du trækker vejret for meget, hvis du spiser for meget, ikke motionerer nok eller har det for varmt der hvor du opholder dig.



Den enkeltfaktor vi ved, som er årsag til mange lidelser er kronisk stress. Og sådan sker det: Kroppen producerer nogle gange med vilje for lidt kuldioxid. Det gør den som del af den proces, den er designet til at tage hånd om,

når du er udsat for en livstruende fysisk fare – bedre kendt som ”kæmp eller flygt” responsen. Der går en kædereaktion i gang med ændrede biokemiske processer, når vi står over for en livstruende situation. De er der for at øge vores muligheder for at overleve.

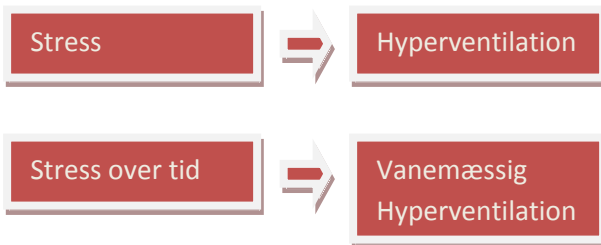
Al stress som vi kommer i berøring med, også de behagelige, udløser i en vis grad denne respons. Vi kender alle til de svedige håndflader, det bankende hjerte, hurtigt åndedræt og den forhøjede nervøsitet, uanset om det er lige før en eksamen, et stævne eller i filmen hvor skyggerne og musikken varsler spænding. Disse påvirkninger er alle meget virkelige og kendes af alle læger. Denne stress giver ingen alvorlige bivirkninger, forudsat at den bliver frigivet på god måde og at den er kortvarig.



I dag står vi over for en anden type stress, som vi ikke er designet til!

Hvis det der stresser os negativt strækker sig over en lang periode, vil de ændringer der sker rent biokemisk inde i kroppen føre til, at over-ånding bliver en vane.

Den type stress som det moderne menneske møder, forbliver ofte uforløst og fortsætter over lang tid. Eksempler er arbejdsrelateret stress, social stress og finansielle bekymringer.



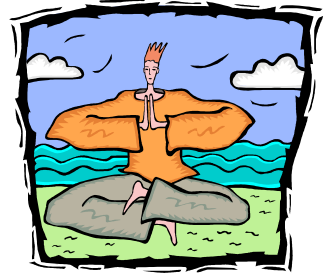
Den deraf følgende lave kuldioxid forårsager mange af de normale ”kæmp eller flugt” reaktioner, som har til hensigt at forsvare det enkelte individ mod invaliderende lidelser.

På hvilken måde hjælper Buteyko Åndedræts Metoden?

Buteyko Åndedræts Metoden hjælper dig til at ændre din vane med at trække vejret for meget. Ved at lære at trække vejret mindre over lang tid kan du genopbygge CO2 til et sundt niveau. Virkningen af dette er, at lidelser med udgangspunkt i hyperventilering som f.eks. astma forsvinder, samtidig med at dit CO2 niveau stiger.

At lære Buteyko Åndedræts Metoden er lidt i retning af at lære yoga eller kampsport.

Du lærer typisk metoden hos en professionel Buteyko Practitioner som vil lære dig følgende:



- Forklare hvordan og hvorfor du kan ændre din vejrtrækning
- Demonstrere den holdning og vejrtrækningsteknik som vil hjælpe dig til at nedsætte dit luftindtag
- Sikre sig at du udfører åndedrætsøvelserne korrekt
- Lære dig hvordan du måler din vejrtrækning korrekt
- Give dig råd om hvilke ændringer du med fordel kan gøre
- Hjælpe dig med at finde og ændre de problemer som kan standse din fremgang
- Yde motivation, hjælp og opfølgning

Denne lille bog er skrevet efter inspiration af Peter Kolb, en dygtig australsk Buteyko Behandler der selv engang var hårdt ramt af astma.

Tegningerne er velvilligt stillet til rådighed af den engelske kunstner Victor Lunn-Rockliffe som også led af svær astma, inden han lærte Buteyko Åndedræts Metoden.

Symptomer på Hyperventilations Syndrom i en meget forkortet udgave:

Forhøjet blodsukker niveau
Dårlig iltning som følge af Bohr effekten
Palpitation
Wolfe-Parkinson-White Syndrom
Forhøjet blodtryk
Irriteret tynd/tyktarm
Tør hals
Opkastning
Forstoppelse/diarre
Oppustet
Migræne, hovedpiner
Uro
Udbrændt
Raynaud's sygdom
Brystsmerter, stakåndet, krillerhoste
PTSD
Svimmelhed
Influenzalignende symptomer
Udmattelse
Kramper, Muskelspændinger
Fibromyalgi
Astma, Bronkitis
Kvælningfølelser
Søvnapnø
Depression, panikanfald, fobier, koncentrationsbesvær
Hukommelsestab

Hvad siger deltagerne?

Hvad har du fået ud af at deltage?

Bedre vejrtrækning, blodcirkulation i fødderne, bevidsthed om åndedræt, selvtillid, mod på at arbejde videre resten af livet.

Inge V

Fået mod på – og tro på – selv at kunne afhjælpe/reducere astmaen. Er blevet inspireret til at arbejde videre og nå de 40 i CP – mindst!

Kurset er logisk og praktisk opbygget. Fra præsentationen af syn på årsag til astma over øvelser til rammen om astmaen, dvs. motion, kost osv. Tredje møde indledtes rigtig godt med direkte kursist-konfrontation. Ligeså fin balance mellem input, øvelser, snak, besvarelse af spørgsmål etc.

Peter B

Gode samtaler

God gennemgang

Gode og tydelige anvisninger på øvelser

Godt jeg kan ringe, når der er noget jeg vil spørge om.

Birthe K

Stor viden og indsigt i mit åndedræt, som jeg ikke før har givet opmærksomhed og som jeg efter 14 dage allerede kan mærke gøre en forskel.

Birgit

Meget bedre hverdag

Arne B

Åndedrættet er grundlaget for at være i live; Rigtig vejrtrækning er grundlaget for et godt helbred; Styrk dit helbred ved at styrke din vejrtrækning med Buteyko Metoden.

”Buteyko har ret – Buteyko Terapi virker” citat læge Carsten Vagn-Hansen