sund-forskning.dk

PRIS KR. 39,00

EFTERÅR 2011

Stort tema: Bliv klogere på dit **bindevæv**

Veganer eller vegetar?

Træk dit vejr **korrekt**

Se Årets **Helse**vindere

Blærebetændelse akut og kronisk

Gør kroppen **vinterklar** - riv ud og hæng op!

Følg med i serien – Når lægeplanter skal leve op til deres navn

Astma? Bronkitis? Lungebetændelse? Influenza? Bihulebetændelse?

Træk dit vejr **kor**

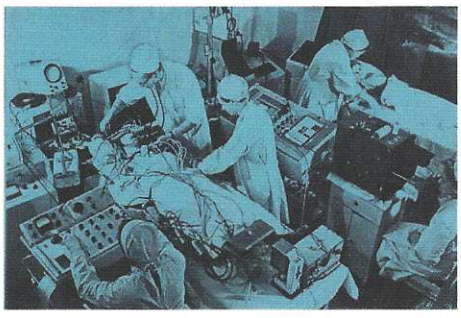
Buteyko åndedrætsmetoden hjælper dig med at trække vejret og med nøjagtig den mængde luft, som du har brug for. For store mængder luft kan skubbe forholdet mellem ilt og kuldioxid med bl.a. uhensigtsmæssige sammentrækninger i luftvejene. Du kommer ubevidst og ufrivilligt til at hyperventilere, en tilstand, som man bl.a. ser ved astma.

AF **LISE WINDFELD BORNERUP**

Bruger du dine luftveje korrekt, og trækker vejret gennem næsen, kan du undgå efterårets infektioner.

Hele året rundt bliver luftvejene budt på en stribe af udfordringer, men især efterår og vinter kan byde på infektioner. Smerter, feber og ubehag med irriterende sygedage i sengen med en rød tud a la Rudolf er en trofast følgesvende gennem de næste mange måneder, men nogle simple regler om dit åndedræt kan gøre en stor forskel. Det blev ivrigt studeret af rumforskeren, professor i fysiologi, Beteyko, da han i 50'erne i det daværende Sovjet fik stillet alle tænkelige laboratorier til rådighed for at hjælpe astronauterne til at økonomisere med ilten ombord på datidens rumskibe.

Det er en viden, vi i høj grad i dag har brug for, da vores luftveje konstant bliver udsat for et bombardement af bakterier og vira. Dels fordi vi stuver flere mennesker sammen på mindre plads, dels fordi luftvejene også skal håndtere at hav af andre luftbårne partikler.



Men du har en effektiv metode placeret lige i trynen! Luk munden, og træk kun vejret ud og ind gennem næsen! Hele tiden – dag og nat – 24/7.

Hvad er fordelen ved at bruge næsen?

Du får automatisk et filter mod bakterier, vira og snavs, hvis du bruger næsen til at trække vejret med. Næsehårene er den første barriere, og dine bihuler sørger for, at luften, du trækker ind med næsen, får den rette temperatur inden den fortsætter ned i lungerne. Slimhinderne undervejs er ikke kun et naturligt værn mod fremmede indtrængere, de sørger også for den rette fugt til luften.

Hvis du bruger munden til at trække vejret med, vil al luften komme ned i dine lunger uden at have hverken den rette temperatur, den rette fugtighed eller den rette renhed – og vigtigst af alt den rette mængde. Det gør, at dine lunger bliver mere skrøbelige og sarte. Når du bruger næsen til det, den er beregnet til, vil du gøre dine lunger en stor tjeneste. For via munden trækker vi alt for meget luft ind, en opdagelse, som især Buteyko lagde vægt på af hensyn til astronauterne.

Under normale omstændigheder skal du bruge omkring 4-6 liter luft i minuttet i hvile. Det får du let, når du trækker vejret gennem munden. Desværre får du også alt for meget. Når vi bruger næsen, vil vi af indlysende grunde få væsentlig mindre luft ned i lungerne, hvilket skaber sundhed i luftvejene.

Hvis vi får alt for meget luft i hver eneste mundfuld døgnet rundt, kommer der ubalance mellem indholdet af ilt og kuldioxid. En skævhed her går ikke kun ud over luftvejene, men forstyrrer også hver eneste celle, fordi kuldioxiden ikke længere kan hjælpe ilten ind i cellerne, hvis der er for meget ilt.

Derfor hjælper Buteyko åndedrætsmetoden dig til at trække den mængde luft, der skal til, for at du hele tiden vil have det optimale forhold mellem ilt og kuldioxid. Når du trækker vejret for meget, bliver din vejrtrækning ineffektiv og til en belastning. Det kan bl.a. være derfor, at astmatikere oplever problemer med vejrtrækningen – Jo mere du trækker vejret stort og

Fakta

Du skal selvfølgelig til lægen, hvis du har mistanke om astma eller lider af astma. Eksperimenter ikke selv med din medicin. Men brug åndedrætsteknikken, og du kan meget vel i samråd med lægen nedsætte dit forbrug af medicin.

Fakta

Hos en Beuteyko Behandler kan du få styr på dit åndedræt. Du får trænet metoden, så du slipper for det tunge åndedræt, som medfører en masse besværligheder for dig og din krop.

Når vi vænner åndedrætscentret til at skulle have mellem 14 – 16 liter luft i minuttet, som er almindeligt for en astmatiker, i modsætning til de 4 -6 liter, som er normalt, vil vi naturligt føle en luftmangel.

rekt!

Fakta
Professor Konstantin Buteyko påviste i 50'erne en sammenhæng mellem skjult, kronisk hyperventilering og bl.a. astma.

Kan du lukke munden og bruge næsen til at trække vejret med i et minut, kan du også gøre det resten af livet!

tungt, jo mindre effektiv bliver vejrtrækningen, og luftvejene griber til den sidste løsning: De trækker sig sammen for at holde på den kuldioxid, der er nødvendig for at holde den glatte muskulatur afslappet, så vejrtrækningen kan gennemføres.

Lige så snart, du har lært at trække vejret på den måde, som din krop kan lide, vil du ikke opleve de normale vejrtrækningsproblemer.

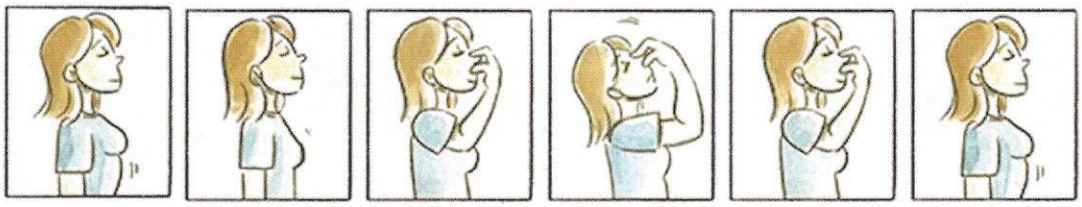
Når vi nedsætter mængden af luft, vi ånder ind, vil vores vejrtrækningscenter opleve, at det ikke får luft nok – og forsøge at motivere dig til at genoptage de store tunge åndedræt. Det vil det gøre ved at få dig til at nyse, gabe, snøfte og sukke. Resultatet er, at du begynder at overånde eller hyperventilere, helt uden du lægger mærke til det – du får, uden måske at opdage det, et tungt åndedræt.

Fakta
Vidste du, at når din næse føles tør, er det fordi din krop beder dig om at bevæge dig lidt? Rejs dig fra kontorstolen, og gå en lille tur rundt om skrivebordet – gerne med lidt store armbevægelser. Vær lige aktiv i et par minutter! Din krop er ikke indstillet på at være for længe uden aktivitet! Læg mærke til, hvordan din næse nu har det.

Lise Windfeld Bornerup har sammen med Patrick McKeown skrevet en bog om metoden. "Luk din Mund" kan lånes på biblioteket eller købes hos Astma Care Danmark 4040 3401. Eller læs mere på Facebook "Træk Vejret" eller på www.astmacare.dk eller www.buteykoclinic.dk. Her kan du også tilmelde dig uddannelsen til Buteyko Behandler.

Buteyko åndedrætsmetoden kan du lære hos Astma Care Danmark eller Buteyko Clinic, hvor du via små workshops lærer at få vejret igen og dermed kan få den fulde livskvalitet tilbage.

Astma Care og Buteyko Clinic er medlemmer af den internationale organisation BBEA, Buteyko Breathing Educatiors Association.



Lær **metoden** her

Det kan være en udfordring for mange mennesker kun at trække vejret gennem næsen. Især fordi mange er vant til at bruge munden til at trække vejret med og derfor vil opleve, at de ikke får luft nok, når de skal nøjes med at trække vejret gennem næsen.

Når vi trækker vejret gennem munden, lukker næsesvælget sig, vi kan ikke længere trække vejret gennem næsen, og den stopper til. Nøjagtig den samme tilstand som ved en forkølelse. Heldigvis kan vi gøre noget ved det – helt uden brug af sprays.

Her er øvelsen, du skal gøre, for altid at have fri luftpassage gennem næsen!

- Tag en lille lydløs indånding gennem næsen
- Pust stille og roligt ud gennem næsen, du må ikke tømme lungerne ved at puste helt ud, bare en ganske almindelig udånding gennem næsen
- Hold dig for næsen med dine fingre for at forhindre, at du kommer til at snuppe lidt luft eller der skulle snige sig lidt luft ud
- Nik med hovedet, op og ned, svaj evt. i overkroppen, indtil du føler en stærk luftmangel
- Hold vejret så længe du kan, uden at det bliver ubehageligt for dig – det er ikke meningen, det skal føles ubehageligt
- Du skal bare føle en god luftmangel
- Slip næsen, og husk at holde munden lukket, mens du kun trækker vejret gennem næsen

Få så hurtigt som muligt kontrol over dit åndedræt igen.

Vent et minuts tid, og gentag så øvelsen. Gentag den en fem-seks gange, indtil din næse igen er helt fri. Hvis du nu bliver ved med at trække vejret gennem næsen, vil den blive ved med at være fri!

Ellers må du engang imellem tage en tur til!

Når du laver denne øvelse, kan du altid bruge næsen til at trække vejret med.

Det er et godt sted at begynde, hvis du vil have en bedre vejrtrækning, undgå infektioner, astma og få en højere livskvalitet.