

## **ESIPUHE: ASTMA ON OMA VALINTA**

Tässä kirjassa kerrotaan:

- miksi sairastat astmaa ja miten pääset eroon oireistasi
- mistä tiedät edistyväsi harjoituksissa
- miten voit lopettaa hengityksen vinkumisen ja yskimisen lopullisesti
- kuinka voit vähentää avaavan ja hoitavan lääkityksen tarvetta tai jopa päästä niistä eroon kokonaan
- kuinka liikkua oikein ja päästä eroon rasitusastman oireista

Ruokavalion muutos, laukaisevien tekijöiden välttäminen ja liikunta vähentävät astman oireita n. 15 %. Näiden lisäksi opit, kuinka myös jäljellejäävät oireet saadaan eliminoitua.

Kirjan ajatukset pohjautuvat työhön, jonka edesmennyt ukrainalainen professori Konstantin Buteyko teki keksiessään hengitysvolyymien ja astmaoireiden välisen yhteyden sekä yli viiden vuosikymmenen aikana tehtyihin tutkimuksiin. Lisäksi on hyödynnetty tuhansien Patrick McKeownin kehittämällä AsthmaCare-konseptilla opettujen henkilöiden kokemuksia siitä, miten astmaa voidaan hallita luonnonmukaisin keinoin.



**Professori Konstantin Buteyko (1923 – 2003)**

Buteyko-menetelmä on helppo ymmärtää ja soveltaa arkielämässäsi. Menetelmä vaatii toki sitoutumista, mutta ponnistelut maksavat taatusti vaivan. Menetelmä sopii kaikille yli 4-vuotiaille lapsille ja eriasteisista astmaoireista sekä keuhkohtaumataudista kärsiville aikuisille.

Voit odottaa yskän, hengityksen vinkumisen ja hengenahdistuksen vähenevän n. puoleen jo kahden viikon kuluessa. Tähän ei liity mitään mystisiä taikatemppuja tai välineitä, vaan menetelmällä on selkeä fysiologinen pohja, joka paljastaa hengityksen ja astman välisen yhteyden järkeenkäyväällä tavalla. Buteyko-menetelmän teho on lisäksi todistettu länsimaissa tehtyjen, itsenäisten tieteellisten tutkimusten ja tuhansilta astmaatikoilta saatujen kokemusten avulla.

Ehkä ihmettelet, miksi menetelmä ei ole paremmin tunnettu, jos se kerran on niin tehokas?

Tähän ei ole yhtä selkeää vastausta. Voidaan kuitenkin todeta, että astman hoito on yleensä lääkärin ja lääketeollisuuden käsissä. Potilaat haluavat nopean lievityksen ja lääkärit määräävät oireita helpottavia lääkkeitä sen sijaan, että paneutuisivat oireiden syihin. Reseptin mukana saa usein ohjeen ”käyttää tätä loppuelämän ajan”.

Länsimaiden astmatutkimus on suurimmaksi osaksi lääketeollisuuden rahoittamaa, eikä lääketeollisuuden intressissä ole luonnollisestikaan tutkia lääkkeettömiä menetelmiä, jollainen myös Buteyko-menetelmä on.