

Hallitse hengityksesi: pysy terveenä, elä pidempään (Buteyko-menetelmän perusteet) ___ 1

Luku 1. Kontrollipausi (KP): elimistösi hapensaannin mittari	6
1.1 Elimistön hapensaanti on helppo mitata	6
1.3 Paljonko on sairaan henkilön kontrollipausi?	8
1.4 Kontrollipausi: erittäin tarkka terveyttä mittaava parametri	10
1.5 Mikä on tyypillinen kontrollipausi eri sairauksien yhteydessä?	10
1.6 Kuinka usein voin mitata kontrollipaussini?	11
1.7 Voiko kontrollipausi vaihdella päivän mittaan?	11
1.8 Mitkä jokapäiväisen elämän asiat vaikuttavat kontrollipausin vaihteluun?	11
Luku 2. Hengitys ja hapensaanti	16
2.1 Millainen on normaali hengitys?	16
2.2 Miltä näyttää normaali hengitys?	16
2.3 Millainen on sairaan henkilön hengitys?	17
2.4 Miltä näyttää tyypillinen sairaan henkilön hengitys?	18
2.5 Mitä hengitykselle tapahtuu kun kysymyksessä on parantumattomasti sairaan hengitys ja hapensaanti sekä akuutit, hengenvaaralliset sairauskohtaukset?	18
2.6 Miltä hengitys näyttää kun kontrollipausi on hyvin korkea?	19
2.7 Kuinka monet ihmiset hengittävät normaalisti?	21
2.8 Mikä on keuhkotulehduksen ja kontrollipausin välinen yhteys?	21
2.9 Enemmän ilmaa – vähemmän happea kudoksiin! Kuinka se on mahdollista?	22
2.10 Ihmiskunnan sitkeimmin elävä terveysmyytti	22
2.11 Miksi hiilidioksidia pidetään usein ”myrkyllisenä jätkeasuna”?	23
2.12 Matalan hiilidioksiditason aiheuttamat ensisijaiset fysiologiset vaikutukset	24
2.13 Kärsivätkö kroonisesti hyperventiloivat henkilöt sen kaikista negatiivisista vaikutuksista?	29
2.14 Miten sairaat henkilöt reagoivat tahalliseen hyperventilaatioon?	29
2.15 Tahallinen hyperventilaatio voi aiheuttaa ongelmia, mutta onko tällä yhteyttä tosielämään?	30
2.16 Kuinka hengitystämme säädellään?	32
2.17 Miksi sairaan henkilön on mahdotonta hengittää normaalisti pelkän tahdonvoiman avulla?	33
2.18 Huomaavatko ihmiset ylihengittävänsä (hyperventiloivansa)?	34
Luku 3. Hengitys ja elintäsairaudet	37
3.1 Astma	38
3.2 Sydänsairaudet	39
3.3 Aivot ja keskushermosto	42
3.4 Ruuansulatusongelmat	43
3.5 Syöpä	44
3.6 Hormonaaliset ongelmat	46
3.7 Muita terveysongelmia	47

Luku 4. Hengitys ja elämänlaatu	52
4.1 Voiko raskas hengitys aiheuttaa unihäiriöitä?	52
4.2 Mikä on hengityksen ja ruuansulatuksen välinen yhteys?	55
4.3 Mikä yhteys on hengityksellä ja kehon asennolla?	56
4.4 Mikä on fyysisen aktiivisuuden tuoman ilon ja hengityksen välinen suhde?	57
4.5 Millaiset tunteet voivat johtua hyperventilaatiosta?	58
4.6 Mihin taitoihin ja kykyihin hyperventilaatio vaikuttaa?	59
4.7 Miten tilapäinen hyperventilaatio vaikuttaa suorituskykyyn?	59
4.8 Miten hengitys vaikuttaa havaintoihimme ympäröivästä maailmasta?	59
4.9 Miten ihmiset reagoivat normaalin havainnoinnin puutteeseen?	60
4.10 Mitä tekemistä addiktioilla on hengityksen kanssa?	60
4.11 Voiko hyperventilaatio aiheuttaa ylipainoa?	61
4.12 Onko lääkityksellä ja hengityksellä yhteys?	61
4.13 Tekeekö ylihengitys elämästä vähemmän merkityksellistä?	62
4.14 Saavutamme vähemmän henkilökohtaisessa elämässämme, jos hengitämme liikaa?	63
4.15 Mitkä yhteiskunnalliset ongelmat ratkeaisivat, jos normaali hengitys olisi normi, kuten kauan sitten on ollut?	63
Luku 5. Miksi hengitämme liian raskaasti?	66
5.1 Vaikuttaako suun kautta hengittäminen terveyteen?	66
5.2 Mikä on fyysisen aktiivisuuden vaikutus?	67
5.3 Entä ylensyönti?	68
5.4 Kuinka hengityksemme muuttuu nukkuessamme?	68
5.5 Voiko liiallinen lämmitys saada meidät hengittämään liikaa?	68
5.6 Entä kehon asento ja jännittyneet lihakset?	69
5.7 Hengitämmekö enemmän puhuessamme?	69
5.8 Voivatko puutostilat vaikuttaa hengitykseen?	70
5.9 Aiheuttavatko myrkylliset kemikaalit ja ilmansaasteet, vesi, ruoka ja muut tekijät hyperventilaatiota?	70
5.10 Onko vauvojen hengityksestä jotain erityistä huomioitavaa?	70
5.11 Onko psykologisella stressillä merkitystä?	71
5.12 Mitkä muut tekijät aiheuttavat stressiä?	71
5.13 Minkä tekijöiden vaikutus korostuu eniten kun terveytemme heikkenee?	72
5.14 Voiko vanhojen elokuvien perusteella päätellä, että ennen vanhaan hengitettiin eri tavalla?	72
Luku 6. Buteyko-menetelmä ja siihen liittyviä kysymyksiä	74
6.1 Professori Buteykon ja hänen kollegoidensa työura	74
6.2 Glasgown kliininen astmatutkimus (2003)	75
6.3 Uuden-Seelannin ja Australian kliiniset astmatutkimukset	75
6.4 Venäläiset ja ukrainalaiset kokeet maksapotilailta, Aidsia, säteily sairautta, lapsuusiän astmaa, aikuisiän astmaa ja sydänsairauksia sairastavilla potilailta	76

6.5 Tehtiinkö sydänpotilaille klinisiä kokeita? _____	78
6.6 Vaikuttaako hengitys hapen talteenoton tehokkuuteen? _____	78
6.7 Minulle on opetettu, että joogaharrastajilla ja hyvin terveillä ihmisillä on tapana hengittää syvään ja että syvä hengitys on terveydelle hyväksi. Eikö tämä pidäkään paikkaansa? _____	79
6.8 Voinko kokeilla tahallista hyperventilaatiota tunteakseni sen vaikutukset? _____	79
6.9 Pidän joogasta ja uimisesta. Ovatko ne hyväksi hengitykselleni ja terveydelleni? _____	80
6.10 Onko sellaisia harrastuksia tai hoitoja, jotka parantavat hengitystä? _____	80
6.11 Buteyko-ohjaajien esitteissä ja nettisivuilla ei useinkaan kerrota mitään hengitysharjoituksista. Ovatko ne salaisuuksia? _____	81
6.12 Onko jotain henkilökohtaisia ominaisuuksia, jotka auttavat menetelmän oppimisessa? _____	81
6.13 Pystyinkö parantamaan terveyttäni pidättämällä hengitystäni tai pidentämällä hengitysvälejä? _	81
6.14 Onko hyödyllistä harjoitella hidasta hengittämistä, jos kerran terveillä ihmisillä on hidas hengitystaajuus? _____	82
6.15 Kuinka nopeasti hengitykseni normalisoituu ja saavutan 60 sekunnin kontrollipaussin? _____	82
6.16 Millaisia ovat tyypilliset pitkän aikavälin tulokset (vuoden tai kahden kuluttua) ja saavuttavatko monet 60 sekunnin kontrollipaussin? _____	82
6.17 Kuinka monet väittävät ettei hengitysharjoituksista ei ollut heille mitään hyötyä? _____	83
6.18 Mistä tiedän millainen ohjaaja sopii juuri minulle? _____	83
6.19 Miksi professori Buteyko esitteli hengitysnorminsa? _____	83
6.20 Onko mahdollista, että joillakin henkilöillä on korkea kontrollipausi, mutta silti terveysongelmia tai sairauksia? _____	84
6.21 Miten hengitys muuttuu harjoittelun aikana? _____	85
6.22 Kuinka paljon pitää harjoitella päivässä? _____	85
6.23 Minkä ikäisille menetelmä sopii? _____	86
6.24 Jos hengitykseni on normaali ja olen saavuttanut 60 sekunnin kontrollipaussin, pitääkö minun harjoitella koko loppuelämäni? _____	86
6.25 Pitääkö kaikkien liikkua paljon? _____	86
6.26 Kuinka voin päästää irti? _____	87
6.27 Auttaako Buteyko-menetelmä kaikkiin sairauksiin? _____	87
6.28 Onko hiilidioksidi ainoa syy Buteyko-menetelmän menestykseen? _____	87
Liite 1. Hengityksenpidätyskokeiden tulosten muuntaminen kontrollipaussiksi _____	91
Liite 2. normaalin hengityksen ja siihen liittyvien arvojen yhteenveto ja selitys _____	92
Liite 3. Buteyko-harjoitusten tyypilliset vaikutukset ja sen jälkeinen hengityksen normalisointi _____	95