

Sulje suusi, eroon astmasta sekä tukkoisesta ja vuotavasta nenästä Buteyko-menetelmän avulla

ESIPUHE: ASTMA ON OMA VALINTA	5
LUKU 1: MISTÄ ASTMA JOHTUU?.....	7
LUKU KAKSI: KAIPAUH HENGITTÄÄ VAPAASTI.....	17
LUKU KOLME: ASTHMACARE-KONSEPTI.....	25
ASTHMACARE-KONSEPTIN MUKAISET HARJOITUKSET	31
HARJOITUS 1: NENÄNAVAUS.....	32
HARJOITUS 2: RAJOITA HENGITYSTÄSI.....	36
HARJOITUS 3: LIIKUNTA.....	40
HARJOITUS 4: HENGITYKSEN PIDÄTYS LIIKUNNAN AIKANA	44
HARJOITUS 5: ASKELEET	47
HARJOITUS 6: PYSÄYTÄ ASTMAKOHTAUS JA YSKÄNKOHTAUS TEKEMÄLLÄ PALJON PIENIÄ HENGITYKSENPIDÄTYKSIÄ.....	49
LUKU 4: ELÄMÄNTAVAT eli nukkuminen ja ruokavalio.....	52
LUKU 5: YKSILÖLLISET HARJOITUKSET	58
Liite 1: Lääkitys	64
Liite 2: Kysymyksiä ja vastauksia	70
Liite 3: Buteyko-menetelmästä tehtyjä tutkimuksia	78
Liite 4: Yhteystiedot	82
Liite 5: Harjoitus 2 – Yksityiskohtia hengityksen rajoittamisesta.....	83
Liite 6: Lähteet.....	90
Liite 7: Harjoitustaulukko	96
AsthmaCare-konsepti lyhykäisyydessään.....	97