

# Helyes légzéssel megfékezhető, sőt, sokszor meg is előzhető az asztma!

2009. május 5. az Asztma Világnapja

A világnap üzenetei:

„**Meg tudod fékezni az asztmádat!**” és „**A gyermeked asztmája is féken tartható!**”

Az idei Asztma Világnap kapcsán a jól beállított gyógyszerelés mellett a helyes légzés fontosságára szeretnénk felhívni a figyelmet. Tudjuk, hogy heteket élhetünk étel nélkül, napokat víz nélkül, de csak néhány percet levegő nélkül. Miért figyelünk mégis olyan keveset a légzésünkre? Más kultúrák, elsősorban a keletiek, már évezredekkel ezelőtt felismerték a légzés fontosságát, mi viszont máig sem. Pedig az élethez oly alapvető légzésnek meg kell felelnie bizonyos feltételeknek ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, vagy jó eséllyel, és a lehető legkevesebb gyógyszerrel gyógyulhassunk.

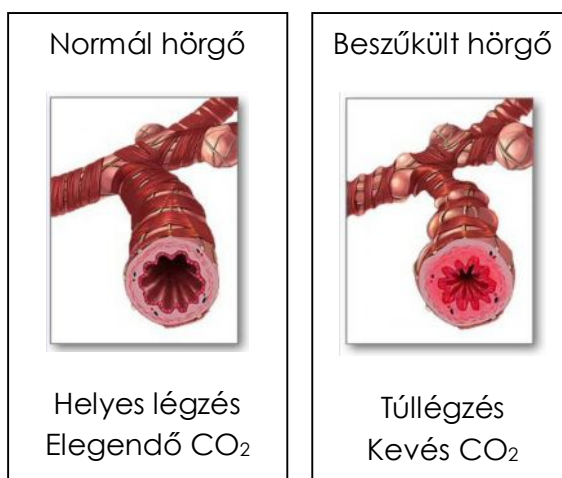
## Miért épp a túllégzés felelős az asztma kialakulásáért?

Talán furcsán hangzik, de minél inkább túllégzünk (orvosi nyelven hiperventiláció), minél több levegőt szívunk be és fújunk ki, annál kevesebb oxigén hasznosul a szervezetünkben. A levegőt ki-be járattuk a tüdőnkben, de így csak igen rossz hatásokkal tudjuk kivonni belőle a szükséges oxigént. Ennek a magyarázata nagyon egyszerű.

Túllégzéskor már akkor kifújjuk a széndioxidot, mielőtt még annak a hányada megnövekedne a tüdőnkben. Márpedig bizonyos mennyiségű széndioxidra folyamatosan szüksége van a szervezetünknek ahhoz, hogy hasznosítani tudja az oxigént. Széndioxid hiányában feszültség keletkezik, a szervezetünkben lévő sima izmokban és azok összehúzódnak. Ilyen simaizom kötegek szövik át a hörgők és az erek falát is. Ha túlzottan lecsökken a széndioxid hányada, ezek az izmok akár görcsbe is rándulhatnak. Ez történik asztmaroham esetén is.

Mindenki tudja, hogy **az oxigénhiányban megfulladunk**, de azt kevesen tudják **a széndioxidhiányban megbetegszünk!**

Széndioxidhiányban a simaizmok nemcsak a hörgőket húzzák össze, hanem az ereket is, amitől leromlik a vérkeringésünk, így az oxigénellátásunk is. Hiába áll rendelkezésre a vérünkben az oxigén, ha nincs mellette kellő mennyiségű széndioxid is, akkor nem jut el időben a rendeltetési helyére, nem tud hasznosulni. Nem tudjuk annyira lecsökkenteni a légzésünket, hogy számottevően csökkenjen a vérünk oxigén sűrűsége, viszont **könnyedén tudunk olyan sokat, de feleslegesen, károsan lélegezni, hogy** tüdőnkben túlzottan csökkenjen a széndioxid mennyisége, és emiatt **romoljon szervezetünk oxigénellátása**.



A túllégzés következtében az idegrendszerünk is kevesebb oxigént kap, emiatt sokkal érzékenyebbek, ingerlékenyebbek leszünk, és könnyebben kerülünk stresszes állapotba. Ettől pedig még inkább túllélegzünk, amitől az agyunk még kevesebb oxigént kap és így tovább... - egyre rosszabb állapotba kerülünk! A lelki problémák, és a stressz, maguk is fokozzák a légzést. Így is belekerülhetünk egy önmagát erősítő, testi egészségünkre is káros folyamatba és kialakulhat a lelki alapú (orvosi nyelven pszichoszomatikus) asztma.

A túllégzés miatti oxigénhiányban belső szerveink is sokkal érzékenyebbek lesznek, és hajlamosabbá válhatnak egyéb görcsökre, és gyulladáisos állapotokra is.

## A megoldás a túllégzés megszüntetése!



Szerencsére az ukrán származású Konstantin Pavlovich Buteyko professzor (1923 - 2003.) megtalálta a fő bűnöst, a túllégzést, és sokéves kutatómunkával kifejlesztette módszerét, amellyel bárki visszafordíthatja az előbb leírt folyamatot. A Buteyko-módszer lényege a légzés szükséges szintre csökkentése. Ehhez sajátos gyakorlatokat alakított ki, amelyek tanfolyam keretében sajátíthatók el.

Légzése helyreállítását bárki elkezdheti tanfolyam nélkül is, és hamarosan megtapasztalja ennek pozitív hatásait, a tünetek csökkenését. Mindössze arra kell ügyelnie, hogy kisebb levegőket vegyen, mint azelőtt, folyamatosan érezzen egy enyhe légszomjat.

Ez az enyhe légszomj csak látszólagos és átmeneti, azért „érzi”, mert agyának légzőközpontja sajnos hosszú idő alatt átszokott a túllégzésre. Néhány hetes gyakorlás után a szervezetünk átprogramozza magát, és kevesebbet fogunk lélegezni akkor is, ha már nem figyelünk annyira légzésünk csökkentésére.

Akinek sikerül tartósan helyreállítania a légzését, hamarosan megtapasztalja ennek áldásos hatását. Csökken a légszomja, nehézlégzése, orrdugulása, köhögése, fáradékonyága. Növekszik a koncentrációképessége, stressz-tűrő képessége, energiája, állóképessége. Egyre többet tud majd tünetek nélkül mozogni, visszatér a vitalitása, az életkedve.

***A fentiek alapos vizsgálatában, nyílt megvitatásában, a bizonyítékokon alapuló orvoslás szerinti bevezetésében a magyar egészségügynek is bőven lenne feladata!***

Budapest, 2009. május 4.-én ***(Az asztma megelőzéséért, gyógyításáért!)***

Buteyko professzor eredményei nyomán:

Varga-Szilágyi Gyula Buteyko terapeuta  
**Buteyko Légzés Központ** [www.buteyko.hu](http://www.buteyko.hu)

Pós Péter elnök

**Asztmás és Allergiás Betegek Országos Szövetsége (ABOSZ)** [www.abosz.hu](http://www.abosz.hu)