

## BIJZONDERHEDEN VAN DE BUTEYKO-METHODE

- De Buteyko-methode is een natuurlijke geneeswijze die binnen enkele minuten diverse symptomen van hyperventilatie, benauwheidsaanvallen bij bronchiale astma, een verstopte neus, hoestbuïen en allergische verschijnselen opheft. Bovendien zorgt ze er voor, dat deze symptomen uitblijven.
- De methode normaliseert de stofwisseling geleidelijk aan en versterkt de immuniteit, waardoor de gezondheid herstelt.
- De methode geneest aandoeningen die traditioneel als ongeneeslijk worden gezien, o.a.: Alle vormen van allergie; Bronchiale astma; Chronische bronchitis; COPD o.a. lichte longemfyseem; Chronische neusverstopping; Eczeem; Te hoge bloeddruk; Te lage bloeddruk; Angina pectoris; Koudheid in vingers en tenen; Duizeligheid; Migraine, Chronische vermoeidheid; Spierpijn; Spastische darmen; Onrust; Spanning; Zuchten; Paniekaanvallen; Onverklaarbare angsten; Slecht slapen; Snurken; Slaapapneu.

*"Ik ben verbaasd over de snelle resultaten van de Buteyko-methode. Ik verwachtte deze resultaten niet. Mensen schreven uitgebreide verhalen als antwoord op het vragenformulier en vertelden, dat ze zich nooit in hun leven beter hadden gevoeld. Ik heb geen ingewikkelde statistische technieken nodig om te zien, dat hier iets heel belangrijks gaat gebeuren. Met astma oriënteer je je op symptomen. Als een patiënt zich beter gaat voelen, begin je voorzichtig de medicijnen te verminderen. Een arts heeft geen "double-blind" testen nodig om te zien, dat een patiënt zich beter voelt."*

Dr Gerald Spence (Groot-Brittannië)

## WAAR KUNT U MEER OVER DE BUTEYKO-METHODE LEZEN?

Er bestaat een Nederlandstalig boek over de Buteyko-methode:



Masha Anthonissen-Kotousova  
**LEEF GEZOND, ADEM RUSTIG**  
*Astma te lijf met de Buteyko-methode*

Uitgeverij Ankh-Hermes  
ISBN 978-90-202-0441-4  
Prijs: € 9,99

## WAAR KUNT U DE BUTEYKO-CURSUS VOLGEN?

Masha Anthonissen-Kotousova is afgestudeerd in Rusland bij prof. Buteyko en geeft sinds 1988 Buteyko-cursussen. Masha is de vertegenwoordiger van de Buteyko Kliniek van Moskou in Nederland. De cursussen worden gegeven in diverse plaatsen in Nederland.



Wilt u een inschrijfformulier of informatie over de cursussen ontvangen, dan kunt u dit opvragen via

### Buteyko Centrum Nederland

Rijndal 113,  
2904 DB Capelle a/d IJssel  
tel: 010 - 465 83 43

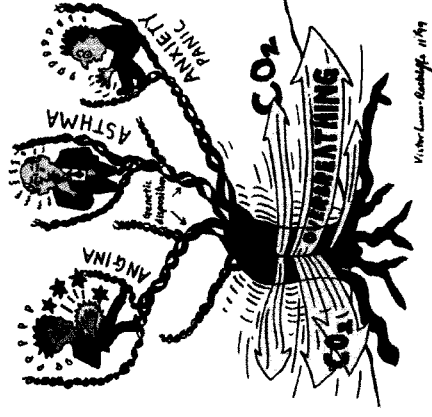
e-mail: [kotou002@planet.nl](mailto:kotou002@planet.nl)

[www.buteyko-methode.eu](http://www.buteyko-methode.eu)

## DE BUTEYKO-METHODE

de natuurlijke keuze bij

**Astma**  
**Allergie**  
**Hooikoorts**  
**Verstopte neus**  
**Hoge bloeddruk**  
**Chronische bronchitis**  
**Stress en spanning**  
**Hyperventilatie**  
**Vermoeidheid**  
**Slaapapneu**  
**Snurken**



[www.buteyko-methode.eu](http://www.buteyko-methode.eu)