

De statistieken en officiële testen van de Buteyko-methode in Rusland (1968 – 1982), in Australië (1994 – 1998), in Schotland (2001-2003) en in Nieuw-Zeeland (2003) demonstrerendat reeds na een week oefenen met deze methode de behoefte aan bronchiënverwijdende medicijnen bij astmapatiënten gemiddeld met 90 % daalt.

WAT IS DE BUTEYKO-METHODE?

De voornaamste stelling van de Russische arts Konstantin Buteyko is, dat de oorzaak van veel ziekten een tekort aan koolzuurgas in de longblaasjes is. Dit tekort ontstaat als gevolg van chronische hyperventilatie of met andere woorden "diepe ademhaling".

Een groot aantal chronische aandoeningen van longen en bronchiën, hart en bloedvaten, het hormonale systeem en het zenuwstelsel wordt als symptomen van één ziekte genoemd: te diepe ademhaling. Als de ademhaling tot de norm wordt verminderd, verdwijnen deze ziekten.

Bovenmatige longventilatie leidt tot verstoring van de stofwisseling, verstoring van de immuniteit en tot het ontstaan van allergie. Om deze verstoringen te compenseren, ontwikkelt het lichaam beschermende reacties, waarvan bronchiale astma het meest treffende voorbeeld is.

Dr. K. P. Buteyko heeft een trainingsprogramma ontwikkeld waarmee mensen hun ademhaling kunnen normaliseren. Dit noemen we de Buteyko-methode. De methode wordt in de Russische geneeskunde sinds 1985 officieel toegepast. De laatste jaren is de methode dankzij de eenvoud en hoge effectiviteit in de hele wereld bekend geworden. In diverse landen bestaan Buteyko Centra. Honderdduizenden chronisch zieken zijn gezond geworden.

HOE DE BUTEYKO-METHODE CHRONISCHE ZIEKTEN GENEEST

1. Diepe ademhaling (hyperventilatie) is schadelijk, want daardoor wordt koolzuurgas (CO₂) bovenmatig afgescheiden en ontstaat er een tekort aan koolzuur in het lichaam.

2. Diepe ademhaling verandert het zuurbase evenwicht (pH) in het lichaam. Om deze verstoring te compenseren, verandert de activiteit van enzymen en vitamines in het lichaam. Als gevolg daarvan ontstaat er een verstoring van de stofwisseling. Dat laatste veroorzaakt onder andere allergie, neiging tot verkoudheid en daling van de weerstand.

3. Een tekort aan koolzuur versterkt de binding tussen hemoglobine en zuurstof, zodat de zuurstof slecht kan worden afgescheiden om bij onze cellen terecht te komen. *Kortom: hoe dieper de ademhaling is, des te minder zuurstof er komt in de cellen van onze hersenen, ons hart en onze nieren.*

4. Om zich tegen bovenmatige uitscheiding van koolzuurgas te beschermen, vernauwt ons lichaam de uitstromingskanalen van koolzuurgas (de bloedvaten worden vernauwd, de neus raakt verstopt, de bronchiën worden vernauwd).

5. Een tekort aan zuurstof in de hersenen dat door de diepe ademhaling veroorzaakt is, wordt nog eens versterkt doordat ook de bronchiën en bloedvaten vernauwen. Daarom hoe meer de mens ademaalt, des te meer hij een gebrek aan lucht voelt en des te meer hij blijft ademen. Er ontstaat een vicieuze cirkel en de ziekten die met de diepe ademhaling gepaard gaan, krijgen een chronisch karakter.

6. Door de vermindering van de ademhaling tot de norm worden de negatieve gevolgen van de diepe ademhaling voorkomen en verdwijnen de ziekten.

WAT GEBEURT ER TIJDENS DE BUTEYKO-CURSUS?

Tijdens de cursus krijgt u een goed inzicht in de relatie tussen chronische hyperventilatie en zogenaamde "welvaartsziekten". U zult ontdekken wat er in uw lichaam gebeurt wanneer uw ademhaling te diep wordt en hoe het herstel van chronische ziekten verloopt.

Het belangrijkste onderdeel van de cursus is het, onder deskundige leiding, leren van de ademhalingsoefeningen. Deze oefeningen stellen u in staat om uw ademhaling te normaliseren, waardoor symptomen zoals benauwdheid, kortademigheid, hoestbuien, verstopte neus, hooikoorts, allergie-aanvallen, paniek-aanvallen en spanning zullen verminderen en verdwijnen. U wordt beter geconcentreerd, energiever en de zuurstofopname wordt verbeterd.

De cursus bestaat uit 5 lessen van 1,5 uur. Meestal worden de lessen elke dag of om de dag gegeven. De praktijk demonstreert dat het beter is als de Buteyko-cursus in groepen wordt gegeven, u kunt dan zien hoe de methode bij anderen werkt.

HOEVEEL TIJD EISEN DE BUTEYKO-OEFENINGEN?

Dat is afhankelijk van uw gezondheidstoestand en de geplande snelheid van het herstel. De meeste mensen worden geadviseerd om in de eerste dagen alleen maar te trainen om symptomen van de ziekte op te heffen. Vervolgens is het nodig om ca. 40 minuten per dag te trainen om de gezondheid te herstellen. Zodra uw gezondheid is hersteld, is het niet meer nodig om te trainen. De oefeningen kunnen ook tijdens gewone dagelijkse activiteiten uitgevoerd worden, zoals wandelen, huishouden, autorijden enz.