

ZDROWE
ZDROWIE



PATRICK MCKEOWN

JAK ODDYCHAĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

METODA BUTEJKI

Wydawnictwo
Zdrowy oddech

PATRICK MCKEOWN

JAK
ODDYCHAĆ
ABY BYĆ
ZDROWYM

— METODA BUTEJKI —

PATRICK MCKEOWN

JAK
ODDYCHAĆ
ABY BYĆ
ZDROWYM

— METODA BUTEJKI —

Tytuł oryginału: *Butejko Method: Practical and Self Help instruction for Asthma, Snoring, Sleep apnea, High blood pressure, Stress and Panic attacks*

Pierwsze wydanie po angielsku 2015

© Patrick McKeown 2015

Tłumaczenie – Anna Ryczek

Projekt okładki:

Radosław Krawczyk

Informacje zawarte w tej książce nie mogą zastąpić profesjonalnych porad medycznych. Czytelnik może wykorzystać zawarte w niej informacje wyłącznie na własną odpowiedzialność. Autor i wydawca w szczególności uchylają się od wszelkiej odpowiedzialności wynikającej bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania lub zastosowania jakichkolwiek informacji zawartych w tej książce. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być kopiowana lub reprodukowana w jakiegokolwiek formie lub w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy. Książka ta nie może być sprzedawana, pożyczana, odsprzedawana lub w inny sposób rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie bez uprzedniej zgody wydawcy lub przeznaczana w celu innym niż ten, w którym jest ona opublikowana i bez uwzględniania warunków określonych umową z wydawcą.

Wydanie polskie 2024

ISBN 978-83-939880-0-6

Wydawnictwo Zdrowy oddech

www.butejko.pl

kontakt@butejko.pl

Wstęp



Przychodzimy na ten świat wraz z pierwszym oddechem i od tego momentu oddychamy automatycznie przez całe nasze życie. Mimo iż oddychanie jest czynnością mimowolną, sposób, w jaki oddychamy, ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Oddychanie jest wrodzoną funkcją organizmu, której większość z nas nie docenia. Zauważamy ją dopiero, kiedy przestaje prawidłowo działać. Oddychanie poza dostarczaniem tlenu do ciała odpowiada także za regulację innych niezbędnych czynności życiowych, między innymi: regulowanie reakcji biochemicznych, uruchamianie reakcji stresowej, rozszerzanie i zwężanie naczyń krwionośnych oraz dróg oddechowych.

Nasz sposób oddychania wpływa na ilość tlenu, jaka jest uwalniana z płuc do krwi, a z krwi do tkanek i komórek. To, jak oddychamy, wpływa także na krążenie krwi, powodując rozszerzenie lub zwężenie naczyń krwionośnych, które dostarczają tlen poszczególnym organom. Zdrowy oddech powinien być cichy, spokojny i prawie niezauważalny. Niezdrowy oddech z kolei cechuje się oddychaniem przez usta i widocznymi ruchami oddechowymi w czasie spoczynku. Te pozornie nieszkodliwe nawyki, które są tak powszechne w dzisiejszym nowoczesnym społeczeństwie, poważnie zakłócają przemiany

biochemiczne organizmu, wywołując w nim niedobór tlenu. Chcąc być wolnym od wielu dolegliwości zdrowotnych, takich jak niepokój, astma, katar sienny, wysokie ciśnienie, bezsenność, chrapanie czy bezdech senny, trzeba zrozumieć rolę i znaczenie oddychania i objętości oddechowej (objętość oddechowca to ilość powietrza wchodząca i wychodząca z płuc podczas normalnego, swobodnego oddychania – przyp. tłum.).

Gdybyś miał obserwować oddychanie przypadkowej grupy ludzi, którzy siedzą w jednym pomieszczeniu, zauważyłbyś wyraźne różnice między nimi. Niektórzy oddychaliby przez nos, a inni przez usta. Niektóre osoby oddychałyby spokojnie, delikatnie i cicho, a oddech innych byłby ciężki i głośny. Kilka osób co kilka minut wdychałoby nawykowo, a oddech pozostałych byłby regularny. Niektórzy oddychaliby torem brzuszonym, a inni torem piersiowym.

Skoro oddychanie jest tak naturalną i podstawową funkcją życiową, trudno sobie nie zadać pytania: *dłaczego oddychamy na tak odmienne sposoby?* Odpowiedzią jest to, że na nasz sposób oddychania ogromnie wpływa styl życia, środowisko i predyspozycje genetyczne. Najlepszym sposobem zrozumienia zjawiska zwiększonej objętości oddechowej jest porównanie jej do nawyku przejadania się. W sytuacjach stresu osoba, która ma taki nawyk, sięga po jedzenie, by zagłuszyć w sobie niepokój emocjonalny. Jednak gdy zachowanie takie utrzyma się przez wiele tygodni lub miesięcy, jej ciało przystosuje się do nawykowego przejadania się i zacznie domagać się więcej pokarmu, niż go w rzeczywistości potrzebuje. W podobny sposób poprzez oddychanie przez dłuższy czas większą ilością powietrza, niż jest to potrzebne, ciało przyzwyczaja się do zwiększonej objętości oddechowej, co wywołuje wiele negatywnych efektów.

Zwiększ dotlenienie ciała dzięki metodzie Kliniki Butejki



Moje życie zmieniło się na zawsze w 1988 roku, kiedy odkryłem, w jaki sposób moje niezdrowe nawyki oddechowe, które powstały we wczesnym dzieciństwie, wpływały na moje ciało i jakość życia. Byłem wiecznie zmęczony, cierpiałem na zaburzenia snu, miałem problemy z oddychaniem i brałem coraz więcej leków, by kontrolować astmę. Wówczas to odkryłem prace rosyjskiego lekarza Konstantyna Butejki i po lekkim zmodyfikowaniu sposobu oddychania mój stan zdrowia bardzo się poprawił w ciągu zaledwie kilku tygodni. Odczułem na własnej skórze, jak efektywna może być metoda Butejki. W ciągu ostatnich trzynastu lat, mając akredytację do nauczania tej metody od samego doktora Butejki, byłem świadkiem powrotu do zdrowia tysięcy kobiet, mężczyzn i dzieci.

Metoda Butejki jest głównie znana w zachodnim świecie jako potwierdzony badaniami sposób leczenia astmy, choć jej pierwotne zastosowanie dotyczyło obniżania ciśnienia krwi. Doktor Butejko, mając zaledwie dwadzieścia kilka lat, zachorował na nadciśnienie, co skłoniło go do intensywnego badania tej dolegliwości w trakcie studiów na Pierwszym Moskiewskim Państwowym Uniwersytecie Medycznym. 17 października 1952

pełnił rutynowy dyżur w swojej klinice, kiedy to odkrył związek między podwyższonym ciśnieniem a złymi nawykami oddechowymi. Wysunął hipotezę, że „duży oddech” może być przyczyną jego choroby. W wywiadzie przeprowadzonym dla rosyjskiej telewizji dr Butejko wyjaśnia: „Postanowiłem od razu sprawdzić, czy miałem rację. W jaki sposób? Poprzez zredukowanie i spowolnienie oddychania. W tym czasie cierpiałem na ból głowy, serca i prawej nerki. Zacząłem zmniejszać mój oddech. Ból głowy i ból w prawej nerce zniknęły. Ból serca przeszedł w ciągu niecałej minuty od momentu zmniejszania oddechu. By dowieść, że moja teoria jest prawdziwa, wziąłem pięć głębokich oddechów i poczułem ból przeszywający głowę, serce i nerkę. Znowu zastosowałem moją metodę i wszystko wróciło do normy”.

Odkrycie doktora Butejki zostało od tamtej pory potwierdzone przez wielu wybitnych lekarzy i naukowców. Zebrali oni dużą liczbę udokumentowanych dowodów, które wykazują związek między nawykami oddechowymi a wieloma problemami zdrowotnymi.

Moja własna historia zaczęła się wtedy, kiedy dorastałem w małej wiosce Dunboyne na wschodnim wybrzeżu Irlandii. Od najmłodszych lat chorowałem na astmę i doświadczałem świszczącego kaszlu i ucisku w klatce piersiowej. Miałem wiecznie zatkaany nos, co wyrobiło u mnie nawyk oddychania przez usta. Chrapałem przez to w nocy, a czasem nawet przestawałem oddychać, co mogło doprowadzić do niebezpiecznej choroby zwanej bezdechem sennym. W wieku między czternaście a dwadzieścia kilka lat byłem ciągle wyczerpany i nie miałem energii, by się uczyć czy studiować. Moje dysfunkcjonalne wzorce oddechowe pozbawiały mój mózg tlenu,

wywołując nadmierną produkcję myśli, napięcie, zmęczenie i brak koncentracji. Choć nie było to łatwe, udało mi się osiągnąć przyzwoite wykształcenie dzięki niezliczonym godzinom studiowania. Musiałem bardzo dużo od siebie wymagać i mimo lat wytężonej pracy moje stopnie były na poziomie niewiele wyższym niż przeciętny. Kiedy moje zdrowie się pogarszało, musiałem przyjmować coraz więcej leków na astmę, aż w końcu trafiałem do szpitala. Kiedy skończyłem dwadzieścia lat, desperacko szukałem pomocy.

Tak się zdarzyło, że rozwiązanie było tuż za rogiem. W 1998 roku przypadkowo natrafiłem na artykuł w irlandzkiej gazecie na temat prac doktora Butejki. W owym czasie jego odkrycie (które później zostało nazwane metodą Butejki) było dość nieznaną na Zachodzie. Zacząłem stosować techniki Butejki i wypróbowałem ćwiczenie, które miało odtykać nos, a polegało ono na wstrzymywaniu oddechu. Byłem bardzo podekscytowany, kiedy odkryłem, że ta prosta technika działa i pozwoliła mi na stałe przestawić się na oddychanie nosem. Praktykowałem również spowalnianie oddechu, by bardziej zrelaksować ciało. Poprzez kierowanie większej uwagi na kontrolowanie oddechu w ciągu zaledwie paru dni doświadczyłem większego poziomu energii, rozluźnienia napięcia w głowie i po raz pierwszy w życiu mogłem swobodnie oddychać. W czasie pierwszego tygodnia odczułem, co to znaczy dobrze się wyspać i obudzić się pełnym energii. Po raz pierwszy od wielu lat nie musiałem się zmuszać, by wstać, a potem przez wiele godzin dochodzić do siebie. Ta ogromna poprawa mojego stanu zdrowia, poziomu energii i samopoczucia, którą odczułem w bardzo krótkim czasie, skłoniła mnie do zgłębienia metody Butejki, przez co zmieniłem swoją

profesję, by zostać instruktorem metody Butejki. W 2002 roku otrzymałem akredytację od twórcy metody – doktora Konstantyna Butejki, a moje życie pod wieloma względami zmieniło się na lepsze.

Obecnie mam 42 lata. Moje zdrowie, poziom koncentracji, oddychanie i jakość życia są nieporównywalnie lepsze, niż kiedy miałem 16 lat. Aż strach pomyśleć, jak wyglądałoby teraz moje zdrowie, gdybym nie przeczytał tego artykułu w gazecie. Miałem dużo szczęścia. Byłem jednym z tych, którym się udało. Ta ogromna zmiana życiowa została spowodowana tym, że udało mi się zmienić nawyk niezdrowego oddychania, który rozwijał się podstępnie przez wiele lat. Teraz chciałbym podzielić się tą wiedzą z tobą.

Książka ta ma na celu: zachęcenie chorych do wzięcia odpowiedzialności za swoje zdrowie. Ma także zapobiegać objawom i łagodzić powszechne dolegliwości poprzez przekazanie ci popartych naukowymi badaniami ćwiczeń oddechowych i prostych wytycznych na temat zmiany diety i stylu życia. Po zastosowaniu tych wytycznych możesz oczekiwać takich korzyści, jak większa odporność na stres, podniesienie poziomu energii i koncentracji oraz lepsza jakość życia.

Opisane w tej książce techniki można w krótkim czasie opanować i wprowadzić do codziennej rutyny. Daję ci narzędzia do poprawy twojego stanu zdrowia, które będziesz mógł stosować przez całe życie. Jak mówi chińskie przysłowie: ***Daj mi rybę, a będę syty przez jeden dzień. Naucz mnie łowić ryby, a będę syty przez całe życie.***

Przyczyny przewlekłej hiperwentylacji

Przewlekła hiperwentylacja to w prostych słowach nadmierne oddychanie albo oddychanie większą objętością powietrza niż zapotrzebowanie ciała. Może ona mieć bardzo wiele różnych przyczyn, ale zazwyczaj wynika z czynników środowiskowych lub ze stylu życia. Przewlekła hiperwentylacja często wynika z wyrobionego w ciągu życia nawyku oddychania przez usta. Sześć wymienionych czynników częściej występuje w krajach zamożnych:

1. **Dieta** – przejadanie się zwiększa objętość oddechową ze względu na dodatkową pracę, którą ciało musi wykonać, by przetworzyć i strawić dodatkowe ilości pokarmu. Przetworzona żywność obciąża system pokarmowy jeszcze bardziej, gdyż ma ona zazwyczaj kwaśny odczyn, a przez to zmienia pH krwi. Organizm zwiększa wówczas oddychanie, chcąc pozbyć się nadmiaru dwutlenku węgla (CO_2) i przywrócić równowagę gazową.
2. **Mówienie**. Kiedy mówimy, zazwyczaj między wypowiedzianymi zdaniami bierzemy duże wdechy. Kiedy dużo mówimy, zaczynamy nadmiernie oddychać. Ludzie, którzy zajmują się handlem, sprzedają telefonów czy nauczaniem, bardzo dobrze wiedzą, jak wyczerpującą mają pracę.
3. **Stres**. Kiedy jesteśmy zestresowani, uruchamia się w nas reakcja walki lub ucieczki. Reagujemy w ten sam sposób na stres codziennego dnia, jak reagowaliśmy na spotkanie z drapieżną bestią tysiące lat temu. Różnica polega na tym, że podczas konfrontacji z fizycznym

zagrożeniem mieliśmy możliwość, by walczyć lub uciekać tak szybko jak to możliwe. W stresujących sytuacjach codziennego dnia nasz oddech przyśpiesza, aby przygotować nas do aktywności fizycznej, ale bardzo rzadko mamy wówczas możliwość poruszania się, by pozbyć się adrenaliny.

4. **Siedzący tryb życia.** Kiedy poruszamy naszymi mięśniami, wytwarzamy dwutlenek węgla, który pomaga w dotlenieniu ciała (wyjaśnię to w dalszej części książki). Brak ćwiczeń fizycznych powoduje mniejszą produkcję CO₂ i większą objętość oddechową. Szacuje się, że pięćdziesiąt lat byliśmy aktywni fizycznie przez około cztery godziny dziennie. Dzisiaj wiele osób ma szczęście, jeśli ćwiczy pół godziny dziennie.
5. **Duży oddech.** Szeroko rozpowszechnione przekonanie, że dobrze jest brać duże oddechy, jest główną przyczyną nadmiernego oddychania w zachodnim świecie. Terapeuci, instruktorzy w siłowniach, trenerzy sportowi i osoby pracujące w mediach mają błędne przekonanie na temat poprawnej objętości oddechowej. Często zachęcają oni do brania dużych oddechów, aby dostarczyć więcej tlenu do organizmu. Jednak wiele razy duży oddech jest mylony z głębokim oddechem. Głęboki oddech to taki, który naturalnie występuje u dziecka – delikatny, cichy wdech z zaangażowaniem przepony, co widać przez zrelaksowane ruchy brzucha. Przeciwnością tego jest duży oddech, często brany przez usta, uruchamiający ruchy klatki piersiowej, powodujący nadmierne oddychanie.

6. **Wyższe temperatury.** Nowoczesne domy i miejsca pracy często mają dobrą izolację, ale nie wentylację. Duszne pokoje z centralnym ogrzewaniem utrudniają naszym ciałom regulowanie temperatury przez skórę, co skłania nas do uruchomienia prymitywnego mechanizmu ciężkiego oddychania w celu obniżenia temperatury ciała.

Kiedy mówię o objętości oddechowej, nie odnoszę się jedynie do ilości powietrza, którą oddychamy w czasie stresu, ataku astmy, paniki czy ćwiczeń fizycznych. Oczywiście jest to, że nasze oddychanie zwiększa się w czasie tych zdarzeń, ale trwają one zazwyczaj krótko, zajmując jedynie niewielką ilość czasu w ciągu dnia czy tygodnia. Objętość oddechowa, o którą mi chodzi, to ilość powietrza, jaką oddychamy w ciągu każdej minuty, każdej godziny, każdego dnia. Nasze codzienne nawyki oddechowe mają o wiele większe znaczenie niż ilość powietrza, jaką oddychamy w jakimś krótkim czasie. To właśnie nasze codzienne oddychanie ulega stopniowym zmianom pod wpływem stylu życia i środowiska.

Niepoprawne oddychanie ma ogromny wpływ na dotlenienie ciała, gdyż powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, dróg oddechowych oraz ogranicza dostawy tlenu do komórek. W zależności od naszych genetycznych predyspozycji oddychanie większą ilością powietrza, niż to potrzebne, może wywołać następujące dolegliwości:

- wysokie ciśnienie,
- stres,
- niepokój,
- depresję,

- zaburzenia oddechu związane ze snem (wliczając w to chrapanie i bezdech senny),
- astmę
- zmęczenie.

Jeśli cierpisz na którąkolwiek z tych dolegliwości czy też czujesz, że po prostu brak ci energii, bardzo cię zachęcam, byś przyjrzał się temu, jak oddychasz. By dokonać pozytywnych, fizjologicznych zmian zdrowotnych, ważne jest, byś zmienił nawyki oddechowe. Nie chodzi mi tu o „duży oddech”, często nauczany w zachodniej jodze, pilatesie, fizjoterapii i innych powszechnych technikach relaksacyjnych. W rzeczywistości chodzi mi o coś dokładnie przeciwnego.

Oddychanie przez usta, poruszanie klatką piersiową, słyszalny oddech – są to wyraźne oznaki, że osoba oddycha więcej, niż wynikałoby z potrzeb jej ciała. Na przykład nawyki nadmiernego oddychania są powszechnie obecne u pacjentów, którzy przeszli atak serca, co jest ewidentnym dowodem na związek między nadmierną objętością oddechową a zwiększonym ryzykiem chorób układu krążenia. Badanie¹ przeprowadzone na oddziale intensywnej opieki kardiologicznej w szpitalu w Minneapolis wykazało, że ze 153 ofiar ataku serca 100% z nich oddychało głównie klatką piersiową, 75% oddychało przewlekle przez usta i 70% oddychało przez usta w czasie snu. Nawykowe nadmierne oddychanie niewątpliwie prowadzi do zwiększenia objętości oddechowej, co może wywołać szeroki wachlarz objawów i problemów zdrowotnych.

¹ A. Hymes, P. Nuernberger, Breathing patterns found in heart attack patients the research bulletin of the Himalayan International society 2 (1980) 10–12).



Mimo iż oddychanie jest czynnością mimowolną, sposób, w jaki oddychamy, ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Nasz sposób oddychania wpływa na ilość tlenu, jaka jest uwalniana z płuc do krwi, wpływa także na krążenie krwi. Zdrowy oddech powinien być cichy, spokojny i prawie niezauważalny. Niezdrowy oddech z kolei cechuje się oddychaniem przez usta i widocznymi ruchami oddechowymi w czasie spoczynku. Niezdrowy oddech, poważnie zakłóca przemiany biochemiczne organizmu, wywołując w nim niedobór tlenu. Ten sposób oddychania można porównać do nawyku przejadania się. W sytuacjach stresu osoba, która ma taki nawyk, sięga po jedzenie, by zagłuszyć w sobie niepokój emocjonalny.

Książka to praktyczny poradnik z instrukcjami na temat radzenia sobie z astmą, chrapaniem, bezdechem sennym, nadciśnieniem, stresem i atakami paniki.

Rosyjski lekarz Konstantyn Butejko jest twórcą skutecznej metody potwierdzonej wieloma badaniami – stosowanej na całym świecie w zwalczaniu astmy i innych chorób wynikających z niezdrowego oddychania.

PATRICK MCKEOWN, autor książki, jest doświadczonym międzynarodowym instruktorem metody Butejki. Sam dzięki jej stosowaniu wyleczył się z przewlekłej astmy.

Wydawnictwo
Zdrowy oddech

ISBN 978-83-939880-0-6



9788393988006