

Zamknij usta

Podręcznik oddychania metodą Butejki



**Jak na ZAWSZE powstrzymać astmę,
katar sienny i udrożnić zatkany nos**

PATRICK McKEOWN

Zamknij usta

Podręcznik oddychania metodą Butejki

Patrick McKeown

Jak na ZAWSZE powstrzymać astmę,
katar sienny i udrożnić zatkany nos

Tłumaczenie Anna Ryczek
www.butejko.pl

„Głośne i głębokie” oddychanie astmatyka zawsze było uważane za efekt choroby. Nikt nie mógł nawet podejrzewać, że „głęboki oddech” jest przyczyną astmy oskrzelowej, a zwiększona głębokość oddechu może prowokować pojawienie się objawów choroby.



Prof. Konstantyn Butejko (1923-2003)

Wydane przez: Zdrowy oddech

www.butejko.pl

info@butejko.pl

© Patrick McKeown, 2015

Tytuł oryginału: *Close Your Mouth*

Tłumaczenie: Anna Ryczek

Korekta: Aleksandra Skrago

Konsultacja medyczna tłumaczenia: lek. med. Marek Lorenc

Edycja polskich ilustracji: Arkadiusz Baron

Skład, druk: Drukarnia GOLDRUK, www.goldruk.pl

Wydanie polskie 2024

ISBN 978-83-939880-3-7

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 do celu innego niż ten, w którym jest ona opublikowana, czy bez uwzględniania warunków określonych umową z wydawcą.

Informacje zawarte w tej książce nie zastępują profesjonalnych porad medycznych. Czytelnik może zastosować zawarte w niej informacje wyłącznie na własną odpowiedzialność. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności wynikającej bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania lub zastosowania jakichkolwiek informacji zawartych w tej książce. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

Spis treści

Wstęp. Astma – masz wybór	7
Rozdział 1. Co jest przyczyną astmy?	11
Czym jest nadmierne oddychanie i przewlekła hiperwentylacja?	13
Normalna objętość oddechowa	15
Typowa objętość oddechowa astmatyka	15
Dlaczego nadmierne oddychamy?	16
Nadmierne oddychanie a predyspozycje genetyczne	18
Tylko nawyk	18
W jaki sposób nadmierne oddychanie wywołuje astmę?	19
Nadmierne oddychanie nasila reakcje alergiczne	20
Nadmierne oddychanie a astma wysiłkowa	21
Dlaczego dwutlenek węgla jest taki ważny?	22
Transport tlenu	23
Rozszerzenie naczyń krwionośnych i dróg oddechowych	24
Rozdział 2. Jeśli chcesz swobodnie oddychać, zamknij usta	27
Jak zacząć oddychać przez nos?	28
Jakie funkcje spełnia twój nos?	29
Dlaczego oddychanie przez usta jest dla mnie szkodliwe?	31
Nauka oddychania przez nos	32
Rozdział 3. Metoda Butejki – pomiar pauzy kontrolnej (PK)	35
Pomiar objętości oddechowej – pauza kontrolna	36
Co oznacza PK (czas swobodnego wstrzymania oddechu)?	38
Trzy kroki do wydłużenia PK	41
Nasz styl życia kiedyś i dziś	45
Rozdział 4. Ćwiczenia oddechowe metody Butejki	47
Kilka ważnych wytycznych	50
Reakcje oczyszczające	52

Ćwiczenia oddechowe Kliniki Butejki	54
Ćwiczenie 1: Jak odblokować nos, pozbyć się śluzu i zapaść . . .	55
Ćwiczenie 2: Zmniejszona objętość oddechowa (łatwe)	59
Ćwiczenie 3: Jak osiągnąć maksymalne korzyści z ćwiczeń fizycznych	64
Ćwiczenie 4: Wstrzymywanie oddechu podczas ćwiczeń fizycznych	74
Ćwiczenie 5: <i>Kroki</i>	77
Ćwiczenie 6: Jak zatrzymać kaszel i świszczący oddech z wieloma krótkimi wstrzymaniami oddechu	80
Rozdział 5. Styl życia: sen i dieta	85
Sen	86
Co zrobić, gdy twój nos jest zatkany?	89
Dieta	90
Nietolerancje pokarmowe	93
Dieta i PK	94
Rozdział 6. Jak dostosować metodę Butejki do swoich potrzeb?	97
Czy metoda Butejki jest dla każdego?	105
Podsumowanie	106
Załącznik 1. Leki	107
Kiedy zwiększyć wziewne sterydy	112
Załącznik 2. Często zadawane pytania	113
Załącznik 3. Wyniki badań nad metodą Butejki	122
Załącznik 4. Metoda Butejki w Polsce	126
Załącznik 5. Międzynarodowe kliniki Butejki	127
Załącznik 6. Zalecana literatura	128
Załącznik 7. Zmniejszona objętość oddechowa	129
Dziennik postępów dla dorosłych	141
Dziennik postępów dla dzieci	144
Krótkie podsumowanie programu oddychania metodą Butejki . .	145

Wstęp

Astma – masz wybór

Ta książka wyjaśnia:

- dlaczego masz astmę, a co ważniejsze, jak ją zatrzymać,
- w jaki sposób odblokować nos,
- jak zatrzymać świszczący oddech i ciągłe kasłanie,
- w jaki sposób poprawić sen i zwiększyć poziom energii,
- jak ograniczyć, a często nawet wyeliminować zależność od leków prewencyjnych i doraźnych,
- w jaki sposób poprawnie ćwiczyć i jak wyeliminować astmę wysiłkową.

Zmiana diety, usunięcie czynników wyzwalających astmę i ćwiczenia fizyczne pomogą ci zmniejszyć objawy astmy o około 15%. Ta książka omawia powyższe aspekty oraz pozostałe 85% składowych sukcesu w zatrzymaniu astmy.

Chęć napisania tej książki wynikała z mojego osobistego doświadczenia bycia chorym na astmę przez ponad 20 lat. Tak jak ty wiem, jak to jest czuć ciągły ucisk w klatce piersiowej i budzić się każdej nocy, walcząc o oddech. Znam też dobrze to uczucie, gdy chcesz nabrać więcej powietrza i bez względu na to, jak bardzo się starasz, nadal czujesz, że się dusisz. Przez większość życia musiałem ograniczać aktywność fizyczną, ponieważ nigdy nie byłem pewien, czy moje płuca ją wytrzymają. Tak wyglądało moje życie i być może tak wygląda twoje.

Jednak po odkryciu metody Butejki wiem, że można oddychać całkowicie swobodnie bez potrzeby stosowania leków na astmę. Teraz mogę doświadczać przyjemności cotygodniowego biegania bez obawy, że moje drogi oddechowe się zwężą, a w nocy obudzi mnie uczucie duszności. Oddychanie nie jest już nieustanną walką i wysiłkiem, ale prostą i delikatną czynnością. Wylimitowanie astmy przemieniło moje życie, a wszystko zaczęło się od zamknięcia ust i nauczenia się oddychania przez nos. Celem tej książki jest umożliwienie ci osiągnięcia tego samego.

W 1997 roku moje życie zmieniło się diametralnie, gdy poznałem prace zmarłego już rosyjskiego lekarza Konstantyna Butejki. Odkrył on związek między objętością oddechową a szeregiem chorób, w tym astmą. Pomysł leczenia astmy za pomocą ćwiczeń oddechowych nie jest nowy, ale chorzy często doświadczają dzięki nim jedynie krótkotrwałej poprawy zdrowia. Jednakże metoda Butejki jest wyjątkowa, gdyż na stałe koryguje objętość oddechową i eliminuje szkodliwe nawyki oddechowe, przez co trwale redukuje objawy choroby i poprawia zdrowie.

Książka ta oparta jest na 50 latach badań klinicznych oraz na moim doświadczeniu nauczania tysięcy astmatyków w Klinice Butejki, jak w sposób naturalny odzyskać kontrolę nad oddechem. Podejście to jest łatwe do zrozumienia i może być łatwo włączone do codziennego planu zajęć. Oczywiście wymaga ono zaangażowania, ale tak dzieje się w przypadku wszystkiego, co wartościowe na tym świecie. Metody Butejki może nauczyć się każda osoba powyżej 4. roku życia bez względu na to, jak poważne są jej objawy.

Dzięki zastosowaniu opisanych w tej książce ćwiczeń możesz oczekiwać zmniejszenia kaszlu, świszczącego oddechu i duszności o połowę w ciągu 2 tygodni. Doświadczysz również znacznej

poprawy zdrowia, jeśli cierpisz na zaburzenia oddychania w czasie snu, m.in. na bezsenność, chrapanie czy obturacyjny bezdech senny.

Nie ma w tym magii ani żadnych lekarstw. Metoda Butejki opiera się na normalnej fizjologii, a jej skuteczność została potwierdzona licznymi, niezależnymi badaniami i tysiącami przypadków odzyskania zdrowia przez dzieci i dorosłych na całym świecie.

Światowa Inicjatywa Zwalczenia Astmy (The Global Initiative for Asthma – GINA) – organizacja zrzeszająca ekspertów zajmujących się leczeniem tego schorzenia – przyznała ćwiczeniom oddechowym metody Butejki i metody Papworth w 2014 roku stopień A w zakresie wiarygodności metodologii. Jest to najwyższa ocena danej metody leczenia nadawana przez organizację GINA. Wiadomość ta może ucieszyć astmatyków na całym świecie, gdyż otwiera ona drogę metodzie Butejki do tego, by stać się zalecanym przez lekarzy i terapeutów oddechowych uzupełnieniem tradycyjnego leczenia.

Rozdział 1

Co jest przyczyną astmy?

Nie istnieje żadna potężniejsza i prostsza praktyka służąca poprawie zdrowia i dobrego samopoczucia niż praca z oddechem.

Dr Andrew Weil

Jeśli zapytasz swojego lekarza, co jest przyczyną astmy, odpowiedź będzie brzmieć: „Nie wiem”.

Jedną z teorii jest *hipoteza higieniczna*, według której w zamożniejszych krajach dzieci w mniejszym stopniu narażone są na infekcje, co z kolei wywołuje większą zachorowalność na astmę. Jednakże hipoteza ta została podważona przez kilka badań, które wykazały, że nawet w zamożnych krajach częstość występowania astmy jest wyższa wśród osób z niskim statusem społeczno-ekonomicznym¹. Badania te dowiodły, że czynniki środowiskowe, takie jak dieta, styl życia i nawyki oddechowe, również odgrywają ogromną rolę w rozwoju astmy².

Gdy stajemy się zamożni, nasz styl życia zmienia się, a to ma znaczący wpływ na sposób, w jaki oddychamy. W nowoczesnym świecie jemy więcej przetworzonej żywności, przejadamy się, wykonujemy mniej ćwiczeń fizycznych, doświadczamy więcej stresu i mamy wyższe temperatury w domu. Praca w nowoczesnej gospodarce opiera się na usługach. Efektem tego jest bardzo mała aktywność fizyczna i wiele godzin rozmów. Ponadto na siłowniach, zajęciach sportowych, w technikach redukcji stresu, a nawet w zachodniej jodze panuje powszechne przekonanie o korzyściach płynących z głębokiego oddychania.

¹ M.I. Asher i in., *Worldwide time trends in the prevalence of symptoms of asthma, allergic rhinoconjunctivitis, and eczema in childhood: ISAAC Phases One and Three repeat multicountry cross-sectional surveys*, „Lancet” 2006, nr 368, s. 733-743, doi: 10.1016/S0140-6736(06)69283-0; A. Tedeschi, L. Airaghi, *Is affluence a risk factor for bronchial asthma and type 1 diabetes?*, „Pediatric Allergy and Immunology” 2006, nr 17 (7), s. 533-537; L.C. von Hertzen, T. Haahtela, *Asthma and atopy – the price of affluence?*, „Allergy” 2004, nr 59 (2), s. 124-137; A.J. Woolcok, J.K. Peat, *Evidence for the increase in asthma worldwide*, „Ciba Found Symposium” 1997, nr 206, s. 122-159.

² S. Souza de Cunha i in., *Ecological study of socio-economic indicators and prevalence of asthma in schoolchildren in urban Brazil*, „BMC Public Health” 2007, nr 7, s. 205, doi: 10.1186/1471-2458-7-205. PMID: PMC1988821.

Nowoczesny zachodni styl życia ma ogromny wpływ na nasz oddech – ZWIĘKSZA GO.

W tej książce będę używał różnych terminów, takich jak: ciężki oddech, nadmierny oddech, przewlekła hiperwentylacja, głębokie oddychanie. Wszystkie one oznaczają to samo i są kluczem do wyjaśnienia przyczyny astmy, nieżyty nosa i chrapania.

Czym jest nadmierne oddychanie i przewlekła hiperwentylacja?

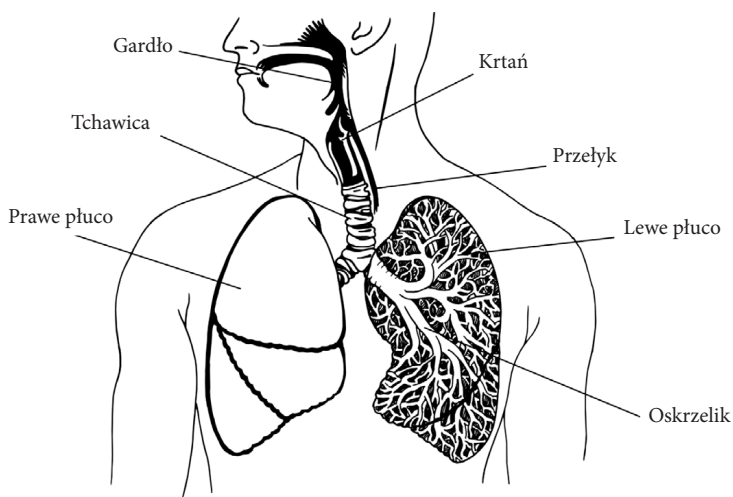
Gdybym ci powiedział, że przejadasz się, zrozumiałbyś, co mam na myśli. Przejadanie się to zjedanie większej ilości pokarmu niż ta, której nasz organizm potrzebuje.

W ten sam sposób nadmierne oddychanie oznacza oddychanie większą ilością powietrza niż ta, której potrzebujemy. Możesz powiedzieć, że nie oddychasz nadmiernie, ale większość ludzi nie jest świadoma problemu związanego z hiperwentylacją.

Poniżej wymieniam typowe cechy osób trafiających do mojej kliniki. Ile z nich dotyczy ciebie?

- Oddychanie przez usta,
- głośny oddech w trakcie odpoczynku,
- regularne wzdychanie,
- regularne pociąganie nosem,
- nieregularne oddychanie,

- bezdech,
- branie dużych oddechów podczas rozmawiania,
- ziewanie z głębokimi oddechami,
- oddech klatką piersiową,
- wyraźne ruchy oddechowe,
- wyęźżone oddychanie,
- ciężkie oddychanie w nocy.



Układ oddechowy

Normalna objętość oddechowa

Liczba oddechów na minutę podczas normalnego oddychania wynosi średnio 10-12. Każdy oddech ma objętość około 500 mililitrów. To według wielu medycznych podręczników uniwersyteckich zapewnia zdrową objętość oddechową 5-6 litrów powietrza na minutę.

Typowa objętość oddechowa astmatyka

Liczba oddechów na minutę typowego astmatyka wynosi od 15 do 20. Każdy oddech jest zazwyczaj większy od normalnego i może mieć objętość od 700 mililitrów do 1 litra. Daje to 10-15 litrów powietrza na minutę. Wiele badań wykazało, że średnia minutowa objętość oddechowa astmatyków wynosi 14,1 litra³, inni badacze wskazywali objętość 15 litrów⁴ i 12 litrów⁵.

Ten ciężki oddech nie pojawia się tylko w okresie objawowym. Jest przewlekły, co oznacza, że jest obecny w każdej minucie, w każdej godzinie, każdego dnia.

³ S.D. Bowler, A. Green, C.A. Mitchell, *Buteyko breathing techniques in asthma, a blinded randomised controlled trial* „Medical Journal of Australia” 1998, nr 169, s. 575-578.

⁴ B.D.Johnson, P.D.Scanlon, K.C.Beck, *Regulation of ventilatory cay during exercise in asthmatics*, „Journal of Applied Physiolo” 1995, nr 79 (3), s. 892-901.

⁵ E.R. McFadden, H.A. Lyons, *Arterial blood gas tension in asthma*, „The New EnJournal of Medicine” 1968, nr 278 (19), s. 1027-1032.

Osoby z astmą, POChP i innymi dolegliwościami układu oddechowego oddychają 2 do 3 razy więcej, niż potrzebują. Jest to równoważne z jedzeniem 10 posiłków dziennie.

Możemy przeżyć bez jedzenia kilka tygodni, bez wody kilka dni, ale bez powietrza przeżylibyśmy zaledwie kilka minut. Prawidłowy oddech ma zatem ogromne znaczenie dla naszego zdrowia.

Dlaczego nadmiernie oddychamy?

Istnieje wiele przyczyn nadmiernego oddychania i nie wszystkie z nich występują u każdego. Poniższe czynniki częściej występują w krajach rosnącej modernizacji i zamożności, a to wyjaśnia, dlaczego astma i nieżyt nosa są tam tak powszechne.

1. **Dieta** – przejadanie się zwiększa objętość oddechową ze względu na dodatkową pracę, którą ciało musi wykonać w celu strawienia większych porcji pokarmu. Po drugie przetworzona żywność ma zazwyczaj kwaśny odczyn. Ponieważ dwutlenek węgla odgrywa główną rolę w regulowaniu pH, objętość oddechowa zwiększa się, by utrzymać właściwy odczyn krwi.
2. Często podczas **mówienia** ludzie biorą duży wdech pomiędzy każdym zdaniem. Osoby, które pracują w dziale sprzedaży, obsłudze klienta czy edukacji, wiedzą dokładnie, jak potrafią być zmęczone i podatne na przeziębienia po dniu prowadzenia rozmów.
3. **Stres** aktywuje reakcję walki lub ucieczki. Reagujemy w ten sam sposób na współczesny stres powszedniego dnia, jak reagowaliśmy na spotkanie drapieżnej bestii tysiące lat temu. Podczas konfrontacji z dzikim zwierzęciem mieliśmy możliwość, by walczyć lub uciekać tak szybko, jak to możliwe.

W sytuacji stresu nasz oddech przyspiesza, aby przygotować nas do aktywności fizycznej.

4. Kiedy poruszamy mięśniami, generujemy większe ilości dwutlenku węgla. **Siedzący tryb życia** skutkuje niższą produkcją dwutlenku węgla, a zatem większą objętością oddechową. Szacuje się, że 50 lat temu poruszaliśmy się przez 4 godziny dziennie. Dzisiaj wiele osób ma szczęście, jeśli ćwiczy chociaż pół godziny dziennie.
5. **Przekonanie, że dobrze jest brać głębokie wdychy.** Terapeuci, instruktorzy w siłowniach i trenerzy mają błędne przekonanie na temat fizjologii oddychania i dlatego często zachęcają do brania dużych oddechów, aby dostarczyć więcej tlenu do organizmu. Zamieszanie może brać się z przekonania, że głęboki oddech to duży oddech. Głęboki oddech to taki, który bierze dziecko i można go zaobserwować przez ruchy brzucha. Duży oddech jest często brany przez usta i wiąże się z ruchami górnej części klatki piersiowej, co przyczynia się do nadmiernego oddychania (zobacz **Załącznik 7**, by dowiedzieć się więcej o oddychaniu przeponą).
6. **Astma.** Zwężające się drogi oddechowe powodują odczucie duszenia się. W rezultacie oddychamy mocniej, by pozbyć się tego uczucia. Jednak ten wzrost objętości oddechowej nasila objawy, powodując większy ucisk, a to tworzy błędne koło. Później pokażę ci bardzo łagodne ćwiczenie, które pozwala zatrzymać ten mechanizm.
7. **Wyższe temperatury w domu** zwiększają oddychanie. Innym czynnikiem jest to, że jesteśmy tak ciepło ubrani, że w mniejszym stopniu możemy regulować temperaturę ciała przez skórę. Przez to wracamy do prymitywnego sposobu cięższego oddychania w celu regulacji temperatury ciała.

Dzięki opisanej w tej książce naturalnej metodzie oddechowej Patrick McKeown, były chroniczny astmatyk i autor wielu bestsellerowych książek, przemienił w ciągu ostatnich 10 lat życie dziesiątek tysięcy astmatyków na całym świecie. Jest on jednym z nielicznych zachodnich nauczycieli akredytowanych przez samego twórcę metody – profesora Konstantyna Butejko.

Badania kliniczne przeprowadzone w wiodących szpitalach w Australii, Nowej Zelandii, Kanadzie i Irlandii dowiodły skuteczności metody Butejki w leczeniu kataru siennego, astmy i chrapania – w ciągu 3 miesięcy następowała redukcja kaszlu i świszczącego oddechu o 70% oraz zmniejszała się potrzeba zażywania leków doraźnych o 90% i prewencyjnych o 50%.

Powinno się mniej jeść, mniej oddychać, mniej spać i ciężiej pracować fizycznie, ponieważ jest to dobre. Jest to podstawowa zmiana, prawdziwa restrukturyzacja. To jest właśnie to, co musimy obecnie robić.

prof. Konstantyn Butejko



ISBN 978-83-939880-3-7



9 788393 988037

Patronat medialny:

