

# **BUTEYKOMETODEN – LÖSNINGEN PÅ ASTMAGÅTAN**

Av Peter Torssell  
[www.akupunkturakademin.se](http://www.akupunkturakademin.se)

En mycket effektiv egenvårdsmetod har börjat spridas i väst genom seminarier där man får lära sig andningsövningar. Studier visar revolutionerande resultat för astmatiker som snabbt kan minska sin medicinering. Exempel på andra besvär som kan förbättras av den s.k. Buteykometoden är täppt näsa, polyper, snarkning, bronkit, emfysem, allergier, högt blodtryck, huvudvärk, sömnbesvär, oro, panikattacker, hög puls och hemorrojder.

## HISTORIK

I österländska traditioner har man länge hävdat att energier och andningen är en länk mellan vårt känsloliv och den fysiska kroppen. Tack vare en rysk forskare kan man nu till stor del förklara dessa samband.

På 50-talet blev den ryske läkaren Konstantin Buteyko intresserad av andningens medicinska betydelse. I sitt sjukhusarbete med terminalt sjuka patienter upptäckte han att han kunde ställa relativt säkra prognoser på patienter genom att observera deras andning. Han började studera den vetenskapliga litteraturen om andningen, syresättningen och dess biokemi. Han arbetade med patienter och deras andning. En förvånansvärd slutsats han fann var att man både ur det medicinska etablissemangets och ur folklig synvinkel såg syre som en positiv molekyl vi måste ansamla mer av och koldioxid som en negativ molekyl som vi måste göra oss av med. Detta trots att vetenskapliga fakta visar att båda molekylerna är lika livsnödvändiga att ha i rätt proportion och att båda är dödligt farliga i för stora mängder.

Kroppens regleringsmekanismer strävar efter att bibehålla rätt proportioner mellan syre och koldioxid, och andningen kan snabbt både hjälpa och stjälpa denna balans. Efter årens lopp utkristalliserades en helt ny syn på astma, polyperbildning och andra besvär. Dr. Buteyko ville inte längre benämna dessa besvär som sjukdomar, utan att de borde betraktas som kroppens försvar mot att koldioxidnivåerna sjunkit till farligt låga nivåer. Genom att korrigerera sin andning kan man höja sina koldioxidnivåer i blodet och därmed minska besvär som astma, polyper och täppt näsa. Genom en klocka och en enkel andningsövning, s.k. kontrollpaus, kan man själv kontrollera om koldioxidnivåerna är normala eller för låga.

Professor Buteyko är känd i Ryssland, men han har precis som många nytänkare genom medicinhistorien inte haft det lätt. Hans metod har stött på motstånd och fått utstå kritik från håll som inte prövat metoden. Inte för att den kunnat konstateras vara farlig utan helt enkelt på grund av paradigmatiske fördomar. Kan verkligen svåra sjukdomar som astma ha en så enkel och medicinfri lösning?

Alexander Stalmatski, som skrivit en bok om metoden ”Freedom from Asthma”, beskriver vad metoden mötte för reaktioner i Australien när den introducerades där på 90-talet. Tack vare entusiastiska seminariedeltagare vann metoden snabbt popularitet, men initialreaktionen hos Australian asthma foundation var att varna för att metoden var farlig. Senare gjorde man en studie på svåra astmatiker som visade imponerande resultat och inga biverkningar.

VILKA BESVÄR KAN HJÄLPAS MED BUTEYKOMETODEN?

Astma har visat sig svara snabbt och effektivt på Buteykomethodens andningsövningar. Detta förefaller mycket intressant mot bakgrund av att astma ökat till epidemiska proportioner i västvärlden. Den har ökat 30 gånger under 30 år och antalet dödsfall p.g.a. astma ökar. Stalmatski som arbetat med prof. Buteyko under många år är fullkomligt övertygad om att denna utveckling snabbt skulle vändas om Buteykomethoden blev spridd.

Att polyper oftast återkommer efter operationer är högst naturligt utifrån Buteykos förklaringsmodell, där man ser polyperbildningen som en försvarsreaktion mot att man andas fel, och därmed sänker sina koldioxidnivåer i blodet. Bihålebesvär har kallats astma i näsan av prof. Buteyko och svarar enligt honom lika bra som astma gör på Buteykomethodens andningsövningar. Detsamma gäller täppt näsa och överproduktion av slem. Andra problem i andningsvägarna där man kan förvänta sig goda resultat med dessa andningsövningar är snarkning, bronkit och emfysem.

På ett seminarium om Buteykomethoden som brukar vara mellan 3 och 5 dagar får man lära sig de nödvändiga andningsteknikerna för att själv kunna göra vidare framsteg och dessutom kontrollera dem. Man lär sig att andas på ett hälsosamt sätt och gör detta till en undermedveten process.

Vid kroniska besvär bör man göra dessa övningar varje dag för att själv subjektivt och objektivt kunna observera framstegen. Efter att ha haft 1000-tals deltagare på dessa seminarier har man blivit så säker på att folk känner sig bättre att man utlovar återbetalning av pengarna om man inte känner sig bättre under seminariedagarna.

Stalmatski har noterat över 150 tillstånd som blivit bättre av Buteykomethoden. Bland de mer typiska tillstånden som förbättras förutom ovannämnda i andningsvägarna, återfinns allergier, högt blodtryck, kronisk trötthet, oro, panikattacker, sömnbesvär, hög puls, huvudvärk och hemorrojder.

## HUR ANDNINGEN PÅVERKAR OSS FYSIOLOGISKT

Prof. Buteyko accentuerar den roll halten av koldioxid spelar för hälsan och att det oftast är för låga koldioxidhalter som ger diverse symtom och hälsobesvär.

Koldioxidhalten i blodet och i lungans alveoler bör ligga runt 6,5%. Om halterna sjunker kommer framför allt tre effekter att uppstå; pH-halten, syresättningen och kontraktionen av glatt muskulatur påverkas. Koldioxid är en av kroppens viktigaste buffertsystem för regleringen av blodets pH-halt (syra/bas). När koldioxidhalterna sjunker blir blodet alltmer basiskt, vilket t.ex. kan störa immunförsvaret och nervsystemet. Andningen kan alltså snabbt balansera pH i blodet.

För låga koldioxidnivåer leder också, genom den s.k. Verigo-Bohr-effekten, till att kroppen inte syresätts som den ska. Den kemiska bindningen mellan syret och hemoglobinet ökar, vilket innebär att hemoglobinet inte lika lätt släpper syre till behövande delar som hjärnan, hjärtat och njurarna. Kroppen upplever då syrebrist fast det egentligen beror på koldioxidbrist. Koldioxid ger vidare den fysiologiska effekten att glatt muskulatur kan slappna av. Om koldioxidnivåerna är för låga kommer följaktligen bronkerna och blodkärlen dra ihop sig och förutom astma och högt blodtryck kan då smärttillstånd uppstå som huvudvärk.

I inandningsluften finns endast 0,03% koldioxid, vilket innebär att om vi andas för mycket, kommer kroppen svårt att bibehålla en bra nivå av koldioxid. Om man andas in för mycket och för fullt benämner prof. Buteyko det som hyperventilering och detta är enligt honom orsaken till alla former av astma. En internationell norm för mätningen andningen kallas minutvolym. Man mäter hur mycket luft vi andas per minut och ett normalt värde för en vuxen person i vila är 4-6 liter per minut. Personer med astma andas 2-4 gånger denna volym. Ju närmare ett astmaanfall desto högre minutvolym.

Om en astmatiker lär sig andas mindre, kommer detta snabbt påvisa förbättrad andning, förbättrat allmäntillstånd och minskad medicinering av bronkvidgande mediciner. Man anser att de bronkvidgande medicinerna är de farligaste eftersom de just ökar mängden inandningsluft. Ökad mängd inandningsluft anses ju vara orsaken till astma enligt prof. Buteyko och dessutom släpper man då in potentiella allergener i ett inflammerat område i bronkerna.

#### HUR SKA MAN ANDAS ENLIGT BUTEYKO?

Man ska bara andas genom näsan och inte genom munnen. När man andas ska endast buken röra sig och inte bröst och axlar. På detta vis ska man andas lugnt och i ett avslappnat tillstånd. Vidare ska man tänka på att inte andas in för fullt utan hålla en marginal till full inandning. Medan man är medveten om sin andning kan man gärna förnimma en lätt känsla av syrebrist p.g.a. att man inte andas in för fullt. Utandningen är emellertid spontan, den sker avslappnat och man andas ut för fullt och oansträngt.

På detta vis ska man gärna påminna sig om att andas så ofta som möjligt om dagarna. Bästa ställningen är sittande då bukmuskulaturen får ett fritt rörelseomfång i detta läge.

Om man har täppt näsa, astmatisk andning eller vill kontrollera koldioxidnivån, kan man göra en övning som kallas ”kontrollpaus”. Före och efter kontrollpausen andas man som beskrivet enligt ovan. Kontrollpausen:

- 1) andas ut
- 2) håll för näsan och ta tid hur länge du kan hålla andningen utan att du blir för ansträngd, d.v.s. att din puls går upp eller att du hyperventilerar efteråt.
- 3) Släpp näsan, titta på klockan och andas in genom näsan

Hur lång var kontrollpausen? Ju kortare desto sämre. Om man bara klarar 15 sekunder eller sämre, har man relativt dålig lungkapacitet och låg koldioxidnivå. Då behöver man andas som enligt ovannämnda beskrivning ett par minuter och sedan fortsätta med kontrollpausövningen. På så vis fortsätter man i minst 20 minuter. Efter ungefär 10 minuter brukar en täppt näsa

kännas öppen och astmatisk andning mycket lättare. Om man klarar 1 minuts kontrollpaus har man bra koldioxidnivå.

För att lära sig mer eller för att kunna lära vidare till andra behöver man gå på ett seminarium i buteykometoden.

## STUDIER

I boken "Freedom from Asthma" beskriver Alexander Stalmatski en rysk och en australiensisk studie.

1981 gjordes en studie på first Moscow medical institute of E.M Sechenov. 52 barn med bronkialastma observerades under 84 dagar efter att de lärt sig Buteykometoden. 73% kunde omedelbart sluta med sin behovsmedicinering. Ytterligare 15% kunde minska den efter mindre än 4 dagar. Alla blev mer eller mindre bättre. Även lungkapaciteten och allergiresistensen förbättrades i proportion till de framsteg man uppskattade enligt Buteykos kriterier.

1994 gjorde man en studie på Mater hospital i Brisbane. Man hade grava astmatiker att utvärdera under 6 veckor efter att de fått lära sig Buteykometoden. Man konstaterade att den genomsnittliga minskningen av behovsmedicinering (beta-agonister) var 90% i Buteykogruppen. Man hade en kontrollgrupp att jämföra med och där hade medicineringen ökat i genomsnitt med 9%.

## NÄR KOMMER BUTEYKOMETODEN TILL SVERIGE?

Personligen har jag varit intresserad i över 20 år och botaniserat i olika andningsövningar från Indien och Kina, men har aldrig stött på en sådan effektiv teknik som vem som helst kan lära sig snabbt utan att behöva uppnå mästarnivåer. Jag har ett speciellt intresse just för behandling av allergier och astma, där traditionell kinesisk medicin (TKM) med sina metoder som akupunktur och örtmedicin redan visat mycket positiva resultat kliniskt och i studier i behandling av dessa tillstånd. Detta kommer oundvikligen förr eller senare göra inträde inom svensk vård för utvärdering och användning. Inom TKM anser man att utvecklingen av sjukdomar oftast uppstår i våra vanor till vardags och därför har förebyggande metoder som kostreglering, stresshantering, rätt mental inställning, rörelseövningar, livsvanor och andningsreglering fått hög status bland deras väl ansedda läkare. Naturligtvis har prof. Buteyko inte undgått att se många av dessa faktorer, där han bl.a. nämner kostråd som mycket väl stämmer med vad man anser inom TKM vara hälsosamt ätande.

Buteykometoden verkar vara ett alltför viktigt bidrag till medicinen för att vi ska vänta för länge i Sverige med att pröva den och använda den eftersom vi är svårt drabbade av allergier och astma.