



PALVELE - MUUTAT MAAILMAA

## Kauden 50 yhdestoista rotarykokous, Hoitava Hengitys, Ravintola Flemm'sissä, torstaina 14. lokakuuta 2021.

Läsnä: 13 Lempäälän rotaryklubilaista, Marketta Manninen, Maria Kujala, Tommi Roiha, Jani Saikkonen, Tuija Perttunen, Teams: 2 klubilaista

- Marketta Manninen Hoitoraitteelta kertoi, miten hoitava hengitys hiljentää kuorsausta ja helpottaa uniapneaa. Marketan pojalla oli todettu astma, jolloin hän lähti luontaishoitajana tutkimaan miten lääkehoidon lisäksi tai sen sijaan voisi jollain pehmeällä tavalla hoitaa astmaa. Hän törmäsi Buteyko-menetelmään ja hakeutui ohjaajakoulutukseen Lontooseen vuonna 2013.
- Buteyko menetelmä on Ukrainalais-syntyisen lääkärin, Konstantin Buteykon kehittämä jo 1950-luvulta alkaen. Neuvostoliitossa opiskellut, lääkärin- ja tutkimustyötä tehnyt Professori Konstantin totesi, että ihmisten hengitystavalla ja terveyden tilalla on yhteys. Konstantin testasi teoriansa perusajatusta, eli mitä vähemmän ihminen hengittää, sitä terveempi hän on. Kun hengitystä pienennetään, sillä on myönteinen vaikutus terveyteen.
- Professori Buteyko totesi, että suurin osa ihmisistä liukahengittää, hengittää olosuhteisiin nähden suuresti.
- Länsimaihin menetelmä levisi 1990-luvun alussa, Australiaan. Buteyko-ohjaajia on ympäri maailmaa.
- Iso-Britanniassa Buteyko on saanut terveystieteiden hyväksynnän Astman täydentävänä hoitomuotona.
- Koulutuksesta saatujen oppien mukaan Marketta ohjasi pojalleen astmaa lievittäviä harjoituksia hyvin tuloksin. Parin kuukauden jälkeen pojalla oli astmakontrolli Taysissä, jossa todettiin, että lääkitys voitiin puolittaa ja myöhemmin lääkitys jätettiin pois lääkärin ohjeistuksen mukaisesti.
- Marketta otti käyttöön Hoitava Hengitys –nimikkeen, joka perustuu Buteyko-menetelmä teoriaan, harjoitukset ovat lempeämpiä. Hän on rekisteröinyt myös Hoitava Hengitys-ohjaaja nimikkeen.
- Kurseille hakeutui terveyden- ja hyvinvointialan ihmisiä, jonka myötä Marketta ymmärsi, että hengitysohjaus on puuttuva pala terveydenhuollossa ja täydentävien hoitomuotojen valikoimassa sekä myös liikunnassa.
- Yleisin ensimmäisistä hyödyistä on unenlaadun paraneminen, ihmiset kertoivat, miten he nukkuivat sikeämmin ja paremmin. Monella kuorsaus loppui tai hiljeni, osalla väheni yönaikaiset hengityskatkot.
- Uniapnean hoitoon on tutkittu ja käytetty Didgeridoo-soitinta. Didgeridoo on Pohjois-Australian aboriginaalien ikiaikainen soitin.
- Marketta osti 2 vuotta sitten oman Didgeridoon, jota hän aloitti soittamaan. Äänen vivahteet ja sävyt saadaan omilla suun, nielun ja hengityselimillä. Soitto vaatii paljon motoriikkaa ja vahvuutta suun sekä nielun lihaksilta. Syy miksi lievittää kuorsausta ja uniapneaa. Hän kuuli, että soittimia voi myös tehdä itse, viemäriputkista. Hän järjestää kursseja, joissa tehdään oma soitin sekä opetellaan sen soittoa.
- Harjoittelimme yhdessä kielijumppaa Marketan ohjauksella.



### Tulevat tapahtumat

- Torstaina 21.10 Ei kokousta
- Torstaina 28.10. Vuosikokous, Ravintola Flemm's