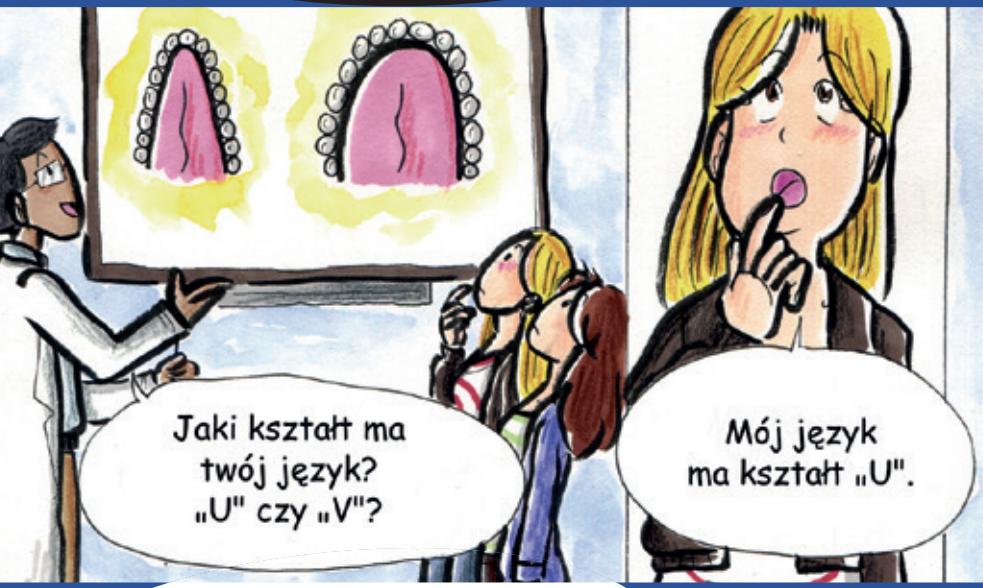
TRZY W JEDNYM

- ✓ komiks dla nastolatków
- ✓ bajka dla dzieci
- ✓ poradnik dla rodziców



KTO MA *nosa* DO ZDROWIA?

Jak oddychać, mieć proste zęby i prawidłowo rozwiniętą twarz, czyli połączenie **metody Butejki i ortotropii.**

PATRICK MCKEOWN

PATRICK MCKEOWN

KTO MA NOSA DO ZDROWIA?

Jak oddychać, mieć proste zęby i prawidłowo rozwiniętą twarz, czyli połączenie metody Butejki i ortotropii

Tłumaczenie: Anna Ryczek

butejko.pl
buteykoclinic.pl

© Patrick McKeown, 2010

Tytuł oryginału: *Buteyko meets Dr Mew*

Ilustracje: Rebecca Burgess

Tłumaczenie: Anna Ryczek

Konsultacja medyczna tłumaczenia: dr n. med. Justyna Witalińska-Łabuzek, lekarz medycyny, lekarz dentysta

Redakcja i korekta: Beata Wojciechowska-Dudek, www.korekta-pwn.pl

Projekt okładki: Dawid Duszka

Ilustracje do bajki: Dariusz Wanat

Skład i łamanie: Studio ANATTA, www.anatta.pl

Wydanie polskie: 2018

Wydawca: **butejko.pl**
info@butejko.pl
www.butejko.pl
www.buteykoclinic.pl

e-ISBN 978-83-939880-1-3

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część niniejszej publikacji nie może być kopiowana lub reprodukowana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy. Książka ta nie może być sprzedawana, pożyczana, odsprzedawana lub w inny sposób rozpowszechniana w jakiejkolwiek formie bez uprzedniej zgody wydawcy lub przeznaczana do celu innego niż ten, w którym jest ona opublikowana, 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.

„Bądź tym, kim jesteś,
i mów to, co czujesz,
ponieważ ci, którzy mają
z tym problem, nie są ważni,
a ci, którzy są ważni,
nie mają z tym problemu".

doktor Theodor Seuss Geisel

SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego 11

Wstęp 15

CZĘŚĆ 1 17

Dla nastolatków 17

Diagram *kroków* 47

CZĘŚĆ 2 49

Dla rodziców 49

Jaki oddech jest prawidłowy? 51

Kim jest doktor Butejko? 54

Nadmierne oddychanie 55

Co przyczynia się do zwiększenia oddychania? 55

Jak rozpoznać nawyk nadmiernego oddychania? 56

Jak powinniśmy oddychać? 57

Dwutlenek węgla 58

Proste wyjaśnienie efektu Bohra 60

Jak zwiększyć dotlenienie ciała? 62

Objawy przewlekłej hiperwentylacji 63

Jaki może to mieć związek z twoim dzieckiem? 64

Rozwój idealnej twarzy 67

Kim jest doktor Mew? 69

Pacjenci doktora Mew 70
Dwie siostry 72
Ewolucja krzywych zębów 73
Dieta a oddychanie przez usta 74
Muł z dużymi zębami 76
Oddychanie przez usta jest przyczyną krzywych zębów 77
Każde dziecko ma potencjał, by mieć ładnie rozwiniętą twarz 78
Jak u dzieci rozwijają się krzywe zęby? 80
Anomalie w rozwoju twarzoczaszki 86
Odwracalne we wczesnym stadium 89
Ortodoncja – wybierz mądrze! 91
Bliźnięta jednojajowe 93
Program *60 minut* 95
Co trzeba wiedzieć, by skorygować oddech? 99
Słowa przestrogi 100
Reakcje oczyszczające 100
Odetkanie nosa 102
Dziarskim krokiem 105
Zredukowany oddech 109
Pierwszy sposób – zatkanie jednej dziurki 110
Drugi sposób – dłoń zasłaniająca usta i nos 112
Trzeci sposób – Rafał ukrywa oddech 114

Poprawne ułożenie języka 116
Poprawne przełykanie 118
Jak zatrzymać kaszel i świszczący oddech? 119
Bardzo ważne: przyjmuj leki 121
Styl życia 123
Chrapanie i bezdech senny 124
Oddychanie przez usta a dieta 129
Dla niemowląt 131
Co dalej? 137
Podsumowanie 141
Przypisy 147

CZĘŚĆ 3 151

Dla dzieci 151
Diagram *kroków* 176

Słowa przestrogi 177
Podziękowania 179
Załącznik 1. Pomiar objętości oddechowej – pauza kontrolna (PK) 180
Załącznik 2. Ortotropia 181
Załącznik 3. Metoda Butejki 182

Przedmowa do wydania polskiego

Imponujący rozwój medycyny w XXI wieku doprowadził do powstawania ścisłych specjalizacji, w których obrębie chory jest diagnozowany i leczony znacznie skuteczniej niż kiedyś. Zdarza się jednak, i to wcale nierzadko, że tak wąsko wyszkoleni specjaliści skupiają się wyłącznie na obszarze własnych zainteresowań zawodowych, a pacjenta postrzegają nie jako całościowo funkcjonujący organizm, a jedynie jako cień jednego z narządów, jego części lub danego zespołu chorobowego. Taki rodzaj lunetowego spojrzenia na zdrowie naszego społeczeństwa stanowi istotny i szeroko dyskutowany problem współczesnej medycyny, w której choćby zależności między uwarunkowaniami genetycznymi a stylem życia nie do końca są zauważane. Brak holistycznego podejścia do chorego człowieka uniemożliwia niejednokrotnie postawienie właściwej diagnozy, co skutkuje nieodpowiednią terapią, której efektem jest niepełny powrót do zdrowia.

W wysoko rozwiniętych społeczeństwach, wraz z wprowadzeniem „miękkiej" diety oraz rozwojem siedzącego trybu życia, obserwuje się coraz większe zmiany w budowie naszego kostnego rusztowania, począwszy od kształtu czaszki, a skończywszy na wzorcu postawy ciała. Nasi odlegli przodkowie, ludzie pierwotni, poruszali się boso, a ich postura była wyprostowana, co umożliwiało wypatrywanie niebezpieczeństwa lub zbliżającego się czworonożnego pożywienia. Kiedy ich goła stopa natrafiała na twarde pożywienie w postaci orzecha, bulwy, kłącza oraz gdy w końcu żylasty kawałek mięsa trafiał do ich ust, prawidłowe funkcjonowanie silnych szczęk warunkowało zdrowie i dalszy rozwój ich mózgowia, a przez to ludzkiej inteligencji. Badania archeologiczne wskazują, że wśród naszych przodków problem

stłoczonych zębów, zatrzymanych ósemek czy wąskich szczęk najzwyczajniej nie istniał.

Cóż zatem zmieniło się w naszym codziennym życiu w ciągu tych kilku ostatnich wieków? Współczesny, nowoczesny człowiek od najmłodszych lat spędza lwią część czasu, garbiąc się i pochylając głowę – kiedyś nad książką i zeszytem, obecnie nad ekranem lub klawiaturą urządzenia elektronicznego; w tym czasie szybko spożywa miękki, łatwo przyswajalny i „smaczny" posiłek, który nie wymaga pracy mięśni twarzoczaszki. Do tego najczęściej oddycha przez usta, omijając tym samym nos, który także jako narząd powonienia staje się coraz mniej potrzebny.

Osiadły tryb życia, związany z rozwojem współczesnej cywilizacji, powoduje, że kontakt z roztoczami kurzu domowego staje się codziennością, co w mechanizmie alergii powodować może przewlekły nieżyt nosa, który z kolei wymusza długotrwałe, patologiczne oddychanie przez usta. Istotne znaczenie ma też brak lub wczesna rezygnacja z karmienia piersią, które jest najbardziej naturalną i fizjologiczną formą pobierania pokarmu przez kształtujący się, młody organizm. Rozszerzanie dziecięcej diety o pokarmy półpłynne-półstałe, czyli papki, to kolejny sposób niewłaściwego postępowania. Zaburza ono prawidłowy rozwój aktu przełykania pokarmów stałych, co z czasem prowadzi do braku umiejętności oraz do niechęci wielokrotnego przeżuwania twardych pokarmów przez małe dzieci.

Obserwując kształtujący się profil twarzy współczesnego dziecka, zauważyć można, że coraz słabiej rozwija się on do przodu, a coraz silniej w dół, co jest określane przez ortodontów jako zespół długiej twarzy. Badania archeologiczne naszych przodków takiego zjawiska właściwie nie opisują. Obecnie wiadomo, że taki kierunek morfologicznego rozwoju szczęki i żuchwy nie jest korzystny, ponieważ generuje m.in. nieprawidłową pozycję spoczynkową języka (chrapanie i zaburzenia oddychania w czasie

snu), zaburza tor oddechowy (skrzywiona przegroda nosowa, zapalenie zatok i ucha środkowego), zaburza proces żucia i przełykania (nieprawidłowe ustawienie zębów), generuje nieprawidłowe napięcie mięśni dna jamy ustnej i mięśni żwaczy (zgrzytanie zębami), zakłóca pracę stawów skroniowo-żuchwowych (trzaski podczas gryzienia, bóle głowy i uszu) i powoduje zaburzenie uszczelnienia warg (stale otwarte usta, przerost migdałków podniebiennych, nieprzyjemny zapach z ust). Wymienione zaburzenia budowy twarzoczaszki, nazywane dystrofią czaszkowo-twarzową, są powodem nie tylko poważnych problemów zdrowotnych, ale i społecznych, zawodowych i międzyludzkich, które wynikają nie tylko z wyglądu twarzy i wad wymowy, ale również ze zmian w sylwetce całego ciała.

Książka, którą trzymacie Państwo w rękach, stanowi drogowskaz pokazujący zapomnianą ścieżkę, której wybór daje nowe możliwości leczenia pacjentów w wieku rozwojowym, aby ich ludzki wzorzec genetyczny mógł osiągnąć ostateczną i piękną formę, tak doskonale i drobiazgowo zaprojektowaną przez Stwórcę.

dr n. med. Justyna Witalińska-Łabuzek
lekarz medycyny, lekarz dentysta

Wstęp

Kiedy byłem chłopcem, ciągle mnie strofowano słowami: „wyprostuj się" i „zamknij usta". Pani dyrektor miała w pogotowiu skórzany rzemień, którego nie wahała się użyć w stosunku do każdego garbiącego się dziecka. Obecnie dzieci nie są upokarzane w ten sposób, a 80% 4-latków ma ciągle otwarte usta.

Niewielu rodziców zdaje sobie sprawę z tego, jak otwarte usta wpływają na zdrowie dziecka. Jako chirurga zasmuca mnie świadomość tego, że tyle ładnych, małych dzieci nie oddycha przez nos w trakcie wzrostu, a zatem jako dorośli będą mieli zniekształcone twarze i przewlekłe problemy ze zdrowiem.

Patrick McKeown robi, co może, by w barwny i taktowny sposób skierować uwagę na problem oddychania przez usta. Chciałbym go wesprzeć w jego działaniach.

Moje wykształcenie ortodonty było bardzo rygorystyczne i restrykcyjne. Nauczono mnie, że ekstrakcja zębów jest nieunikniona, a możliwości wpływania na rozwój twarzy – ograniczone. Dopiero wiele lat później odkryłem, że można bardzo wiele zmienić poprzez terapię oraz zachęcanie dzieci, by same zaczęły wpływać na własną przyszłość.

dr John Mew
ortodonta

CZĘŚĆ I
DLA NASTOLATKÓW

Poznaj doktora Mew 19

Jak mieć idealną budowę twarzy? 21

Kto chce mieć krzywe zęby? 23

Odetkaj nos 27

Kot Mruczek 33

Dobre wyniki w sporcie 37

Dotleń swój mózg 40

Nie wyglądaj głupio 43

Wyglądaj i czuj się dobrze 46

Dziennik *kroków* 47


Witajcie, jak się macie? Czy przyszłyście na terapię?
Czy mogę zapytać, ile macie lat?
Dzień dobry, drze Mew. Ja mam 15 lat, a Jagoda 14.
To dobry wiek. Upłynęło parę dobrych lat od naszego ostatniego spotkania.
Bardzo dobrze pamiętam, kiedy przyszłyście do mnie jako dzieci, mając 7 i 8 lat.

JAKI ODDECH JEST PRAWIDŁOWY?

Starożytny chiński filozof Lao Tsy powiedział kiedyś, że: „Idealny człowiek oddycha tak, jakby nie oddychał".

Do życia niezbędne nam są trzy rzeczy: woda, jedzenie i powietrze. Która z nich jest najważniejsza? Możemy wytrzymać bez pokarmu przez kilka tygodni, a bez wody przez kilka dni. Jednak bez powietrza przeżyjemy tylko kilka minut. Jeśli porównamy istotność każdego z tych elementów dla naszego przetrwania, powietrze staje się o wiele ważniejsze niż woda czy pokarm.

Wszyscy wiemy, jak ważna jest jakość powietrza, którym oddychamy. Smog, zanieczyszczenie środowiska i powietrze gorszej jakości negatywnie wpływają na nasze zdrowie. Jednak co z ilością powietrza? Nie jest to powszechnie znany fakt, ale nadmierne oddychanie również może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie.

Prawidłowy oddech jest cichy w czasie spoczynku. Usta pozostają wówczas zamknięte, a wdech i wydech są niesłyszalne. Prawidłowy oddech jest regularny i spokojny, bez westchnień czy pociągania nosem. Prawidłowego oddechu nie widać ani nie słychać. Jest niezauważalny. To właśnie miał na myśli Lao Tsy, mówiąc, że idealny człowiek oddycha, jakby nie oddychał. Kiedy ciało sprawnie funkcjonuje, oddech jest niesłyszalny.

Nieprawidłowy oddech z kolei jest głośny, ciężki, widoczny i nieregularny. Jest pełen wysiłku, a przecież oddychanie nie powinno sprawiać nam trudności. Kiedy oddychamy przez usta, nabieramy więcej powietrza, ale nasze ciało otrzymuje mniej tlenu.

Może to być sprzeczne z tym, co wiesz, ale kiedy zrozumiesz, jak tlen uwalnia się z krwi do tkanek, powyższe zdanie nabierze sensu. Blada twarz, worki pod oczami, zatkany nos, astma, chrapanie, problemy behawioralne, słaba koncentracja, nieprawidłowy rozwój twarzoczaszki – wszystko to wynika z nieprawidłowych wzorców oddechowych.

Każdego roku obserwuję nawyki oddechowe dzieci i nastolatków w Europie i Stanach Zjednoczonych. Wiele z nich przychodzi na moje kursy, by poradzić sobie z kaszlem i świszczącym oddechem. Inne przychodzą, by poprawić wyniki w sporcie i ogólny poziom sprawności. Kolejna grupa to dzieciaki skierowane do mnie przez dentystów, którzy mają świadomość problemów wynikających z oddychania przez usta.

Wszyscy uczestnicy kursów mają jedną wspólną cechę – wyuczony, zły nawyk nadmiernego oddychania. Często oddychają przez usta, a ich oddech jest głośny, przeplatany regularnym ziewaniem i westchnieniami.

Dobra wiadomość jest taka, że z nieprawidłowym oddychaniem można sobie łatwo poradzić, kiedy tylko uświadomimy dziecku, co ma zmienić. Wymagane są jedynie zaangażowanie i dyscyplina. Nagrodą będzie lepszy wygląd twarzy dziecka, prawidłowy rozwój twarzoczaszki i poprawa odporności. Zastosowanie się do nauk doktora Butejki i doktora Mew jest niezbędne, jeśli chcemy naprawdę zadbać o dzieci i o nastolatków.



KIM JEST DOKTOR BUTEJKO?

Metoda Butejki została rozwinięta w latach 50. XX wieku przez rosyjskiego doktora Konstantyna Butejkę. Stosowano ją u setek tysięcy dzieci i dorosłych w takich problemach, jak: oddychanie przez usta, katar sienny, zatkany nos, chrapanie, bezdech senny, astma, nadciśnienie, niepokój, stres, ataki paniki i depresja.

Jako młody lekarz Butejko spędził wiele godzin przy łóżkach chorych pacjentów, obserwując ich stan zdrowia. Zauważył, że kiedy ich zdrowie się pogarsza, ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha stają się coraz wyraźniejsze, a oddech – głośniejszy i szybszy. Pacjenci zaczynali oddychać ustami i częściej wzdychali. Butejko jedynie na podstawie obserwacji oddechu nauczył się przewidywać dokładny moment czyjejś śmierci.

Doświadczenie to spowodowało, że zadał sobie podstawowe pytanie: **czy to choroba wywoływała ciężki oddech pacjentów, czy to ciężki oddech przyczyniał się do choroby?**

W owym czasie Butejko cierpiał na złośliwą formę nadciśnienia, która z dnia na dzień stawała się coraz bardziej uciążliwa. Zainspirowany obserwacjami oddychania u pacjentów, zaczął eksperymentować i oddychać mniej i wolniej. W krótkim czasie ból, który towarzyszył mu od miesięcy, zniknął. Przez następne dziesięciolecia Butejko prowadził rozległe badania na temat oddychania i stworzył zaawansowane laboratorium, by dokumentować swoje wyniki. Jego metoda dotarła na Zachód w 1990 roku i obecnie jest nauczana w wielu krajach.

Oddychanie, tak istotny czynnik dla życia, musi spełniać określone kryteria ilościowe i jakościowe. Intensywne, nadmierne oddychanie przez krótki czas może skończyć się tragicznie. Dlatego też logiczne jest stwierdzenie, że nie tak intensywne, ale wciąż nadmierne oddychanie wywołuje negatywne reperkusje zdrowotne.

NADMIERNE ODDYCHANIE

Przewlekłe, nadmierne oddychanie oznacza, że nawykowo oddychamy większą ilością powietrza, niż potrzebuje ciało. Można to porównać do regularnego przejadania się. Jeśli przez 24 godziny oddychamy więcej, niż wymaga nasz organizm, wytwarzamy w ciele nawyk hiperwentylacji. Doktor Stephen Demeter potwierdza to słowami: „Długotrwała hiperwentylacja (ponad 24 godziny) wydaje się uwrażliwiać mózg, co prowadzi do jeszcze większej, długotrwałej hiperwentylacji”[1].

Co przyczynia się do zwiększenia oddychania?

Współczesny styl życia powoduje zwiększenie oddychania. Takie czynniki, jak: silne emocje, napięcie, złość, stres, przejadanie się, przetworzone pokarmy, nadmierne mówienie, przegrzane pomieszczenia i przekonanie, że dobrze jest brać duże oddechy, przyczyniają się do nadmiernego oddychania.

PODSUMOWANIE

Który rodzic nie chce mieć ładnego dziecka? Który nastolatek nie chce mieć dobrze wyglądającej twarzy? Który dorosły, postawiony przed wyborem: brzydka czy ładna twarz, wybierze tę pierwszą?

Mimo że będę tutaj mówić o stereotypach, to faktem jest, że atrakcyjnie wyglądające osoby mają w życiu łatwiej. Słodki bobas otrzymuje więcej uwagi niż ten mniej urodziwy. Ładne dzieci są częściej chwalone, zachęcane i mają więcej kolegów.

W filmach dobrzy bohaterowie są zawsze przystojni, a czarne charaktery brzydkie. Osoby inteligentne przedstawia się jako atrakcyjne, a głupców jako osoby brzydkie. By pogłębić wrażenie braku siódmej klepki, półgłówki często na filmach mają otwarte usta, z których dodatkowo wystaje język.

Doktor Diane Ackerman w książce *A natural history of the senses* (*Naturalna historia zmysłów*) pisze:

„Smutna prawda jest taka, że atrakcyjnym osobom bardziej się w życiu udaje.

W szkole otrzymują więcej pomocy, lepsze stopnie i mniejsze kary.

W pracy zwykle utrzymują kontrolę nad relacjami i podejmują większość decyzji.

Wśród nieznajomych postrzegani są jako bardziej interesujący, szczerzy, pełni zalet i odnoszący sukces”[57].

Antropolodzy społeczni uważali, że w trakcie naszej ewolucji to wygląd twarzy był determinującym czynnikiem w określaniu pozycji społecznej i indywidualnej. „To może wyjaśnić wpływ dobrego wyglądu na pozycję społeczną albo – co bardziej znaczące w tym przypadku – negatywny wpływ posiadania nieatrakcyjnej twarzy”[58].

Dobrze wyglądająca twarz jest tak rozwinięta tak, jak zaprojektowała to natura. Usta są zamknięte, a język spoczywa na podniebieniu. Szczęki rozwijają się prawidłowo, policzki są wydatne, usta pełne, a zęby proste. Innymi słowy, proste zęby wynikają z poprawnie rozwiniętej szczęki. Płynie z tego taki wniosek, że rodzice, którzy wydają tysiące dolarów na korektę zębów dziecka, „będą prawdopodobnie rozczarowani, gdyż proste zęby są wynikiem, a nie przyczyną atrakcyjnej twarzy”[59].

Odkładając estetykę na bok, także prawidłowa objętość oddechowa jest niezbędna w utrzymaniu zdrowia. Mimo że napisano na ten temat tysiące artykułów i naucza tego wielu specjalistów zajmujących się zdrowiem, główne nurty medycyny i stomatologii pozostają na tę informację głuche. Prawidłowego oddychania nie zalecają ani dentyści, ani ortodonci, mimo że widzą oni wzrost przypadków próchnicy, krzywych zębów i nawrót wady zgryzu po zakończonym leczeniu ortodontycznym u dzieci oddychających ustami.

Psychiatrzy dziecięcy nie wspominają o poprawnej objętości oddechowej, mimo jej znaczenia dla optymalnego dotlenienia mózgu. Stowarzyszenia astmy i terapeuci oddechowi rzadko zachęcają astmatyków do oddychania przez nos. Ignoruje się podstawową funkcję nosa jako skutecznego filtra przed alergenami i zarazkami roznoszonymi drogą kropelkową.

Przez ponad 20 lat co kilka miesięcy odwiedzałem lekarzy, ale żaden z nich nigdy nie powiedział mi, żebym zaczął oddychać przez nos. Dopiero kiedy nauczyłem się oddychać nosem i zmniejszyłem objętość oddechową, udało mi się skutecznie poradzić sobie z astmą, nieżytem nosa, chrapaniem, zmęczeniem i niepokojem.

W większości przypadków dzieci i nastolatki cierpiące na niedrożność nosa są namawiane do korzystania z leków dostępnych

bez recepty lub przepisuje się im sterydy wziewne. Uważam, że każde dziecko może nauczyć się, jak na stałe udrożnić nos poprzez połączenie ćwiczeń na odetkanie nosa ze *wstrzymywaniem oddechu*, *krokami* i *zredukowanym oddechem*. Podczas 12 lat praktyki natknąłem się tylko na 8 osób, które nie były w stanie przestawić się na oddychanie nosem. Powodem była bardzo skrzywiona przegroda nosa lub olbrzymie polipy w obrębie jamy nosowej. (Polipy średniej wielkości skurczą się, kiedy skoryguje się objętość oddechową).

Nasz obecny system zdrowia musi przejść ogromną zmianę świadomości. Szacuje się, że przyczyna od 25 do 50% powszechnych dolegliwości zdrowotnych, takich jak astma, alergie, nieżyt nosa, zmęczenie i depresja, nie jest znana. Leczeniem tych chorób zajmuje się przemysł farmaceutyczny, generujący miliardy dolarów zysku. Lekarstwa są „najlepszym" sposobem na kontrolowanie objawów. Długotrwałe stosowanie lekarstw wywołuje szereg skutków ubocznych, które leczy się kolejną dawką medykamentów. Wielu ekspertów podaje, że błędy medyczne są trzecią w kolejności przyczyną śmierci wśród Amerykanów[60]. Ponadto szacuje się, że w Wielkiej Brytanii w ciągu roku ma miejsce ponad milion niepożądanych reakcji na leki[61]. Nie ulega wątpliwości, że coś jest nie w porządku w obecnym podejściu medycyny konwencjonalnej.

Przewlekłe nadmierne oddychanie prosi się o większą uwagę. Może ono bardzo negatywnie wpłynąć na funkcjonowanie każdego narządu i układu ciała. Mimo że fakt ten jest bardzo dobrze udokumentowany w literaturze medycznej, prawie nic nie robi się, by temu zaradzić. Z tego powodu miliony dzieci niepotrzebnie cierpi z powodu ciężkich chorób, które dodatkowo stanowią poważne obciążenie, zarówno ekonomiczne, jak i socjologiczne.

Poradzenie sobie z nadmiernym oddychaniem jest względnie proste i nie niesie ze sobą żadnych skutków ubocznych. Dlatego

wierzę, że wraz z upływem czasu i wzrostem świadomości prace doktora Butejki i doktora Mew staną się ogólnie dostępną wiedzą. Nie sądzę jednak, że propagowanie tych informacji wypłynie z nurtu medycznego lub stomatologicznego. To raczej takie osoby jak ty – matki, ojcowie, synowie i córki – wywołają niezbędną zmianę w zrozumieniu wagi poprawnego oddychania.

**„Nowa, naukowa prawda
nie triumfuje dzięki
przekonywaniu jej oponentów
i sprawianiu, by zobaczyli
światło, ale raczej ponieważ
jej oponenci w końcu umierają,
a wyrasta nowe pokolenie,
które jest z nią zapoznane".**

Max Planck

CZĘŚĆ 3

DLA DZIECI

Poznajcie Tadzika 153

Letnie zawody sportowe 154

Tadzik poznaje czarodzieja Nosalka 155

MOC oddechu 156

Jak odetkać nos 157

Tadzik poznaje sekrety oddechu 159

Prawidłowe ułożenie języka 162

Kroki 165

Oddychaj cicho jak myszka 167

Skąd się bierze kaszel i świszczący oddech 169

Sekret prawidłowego oddychania 171

Wielki wyścig 172

Tadzik zwycięzca 174



Poznajcie Tadzika, który bardzo chciałby biegać i bawić się z przyjaciółmi. Nie może tego robić, bo cały czas oddycha przez usta. Z tego powodu kaszle, ma świszczący oddech i zadyszkę. Oddychanie przez usta powoduje też, że jest ciągle zmęczony, przez co porusza się jeszcze wolniej.

SKUTECZNE PORADY, KTÓRE POZWOLĄ TWOJEMU DZIECKU:

- ✓ poradzić sobie z astmą, katarem siennym i zatkanym nosem
- ✓ rozwinąć prawidłową strukturę twarzoczaszki
- ✓ zwiększyć koncentrację i poziom energii
- ✓ mieć lepsze wyniki w sporcie
- ✓ wyeliminować ADHD
- ✓ mieć proste zęby

„Jeśli problem oddychania przez usta zostanie wcześnie rozwiązany, jego negatywny wpływ na rozwój twarzy i zgryzu oraz związane z nim problemy społeczno-medyczne można zmniejszyć lub całkowicie wyeliminować".
dr Yosh Jefferson.

Metoda Butejki to stworzona w latach 50. przez dr Konstantyna Butejko terapia oddechowa, która leczy nawyk nadmiernego oddychania oraz oddychania przez usta. Ortotropia, rozwinięta przez ortodontę dr. Mew, stosuje nieinwazyjne metody leczenia dzieci z wadami zgryzu i nieprawidłowym rozwojem twarzoczaszki. Patrick McKeown, akredytowany przez samego dr. Butejkę w 2002r., jest ekspertem w dziedzinie oddychania i miedzynarodowym nauczycielem metody Butejki.

BUTEYKO CLINIC INTERNATIONAL

butejko.pl
buteykoclinic.pl

ISBN 978-83-939880-1-3