

Vegyen mély levegőt!

A LÉGZÉSTERÁPIA
SEGÍT GYÓGYÍTANI AZ ASZTMÁT IS

Azt gondolnánk, a légzés ösztönös, tehát nem lehet rosszul művelni. Pedig lehet, és ez akár betegségeket is okozhat. Másfelől, helyes légzéssel segíthetünk is magunkon. A légzésmód változtatásával – visszatartásával, sebességének, intenzitásának variálásával – csodákat lehet művelni a testtel és a lélekkel.

A légzés, az oxigéncsere az élet feltétele. Nem mind-egy, milyen levegőt szívunk be, milyen a légzésszá-
munk, a légvételünk mélysége, ha egészségesek akarunk maradni. A természetgyógyászok, orvosok által alkalmazott légzésterápiák megelőzést és gyó-
gyítást is szolgálhatnak.

„TRANSZBAN JÖNNEK A FELISMERÉSEK”

Elsőre mulattat, hogy egy régi pesti bérházba me-
gyek „lélegezni”. Kicsit félek is az egészsztől. Akitől
először hallottam a transzlégzésről, görcsös állapot-
ba dermedt tőle pár pillanatra. A tréner azt mondta
neki, amikor kihozta belőle: „egy infarktust előzött
meg ezzel, asszonyom!”

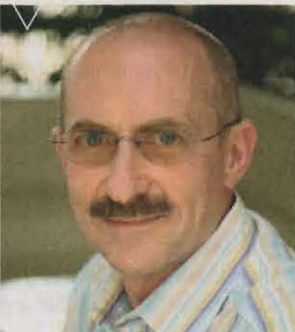
Kovács Atillával, a légzéstrénerrel először csak be-
szélgetünk, egyre mélyebben, lassan már pszichote-
rápiára, játékos lélekébúvárkodásra kezd emlékeztet-
ni a párbeszéd. Aztán felszólít, engedelmeskedjem,
vegyem olyan ütemben a levegőt, ahogyan mondja:
folyamatosan, szinte zihálva. Különös érzésem lesz.
Mintha álomba akarnék hullani, de valami visszatár-
tana. Az álom és ébrenlét határán járok, képeket
látok, mintha egy folyó felé haladnék... „Ébredéskor”
néhány pillanatig erős zsibbadást és tarkótáji nyo-
mást érzek, majd mérhetetlen felszabadulást, könny-
nyedséget. Vajon mi történt velem?

ILLUSZTRÁCIÓ: ISTOCKPHOTO. PORTRÉ: BULLA BEA, SZEBENI-SZABÓ RÓBERT



KOVÁCS ATILLA
LÉGZÉSTRÉNER

VARGA-SZILÁGYI GYULA
LÉGZÉSTERAPEUTA



DR. HIDVÉGI EDIT
TÜDŐGYÓGYÁSZ



DR. PUSKÁS EMESE
TÜDŐGYÓGYÁSZ

– A folyamatos, szünet nélküli légzéssel csökken a szén-dioxidszint és nő az energiaszint – magyarázta Kovács Atilla. – Ilyenkor módosult tudatállapotba, transzba is kerülhetünk, sőt, akár görcsös állapot is bekövetkezhet. Képek, látomások jönnek, változó erősségűek, testi tünetekkel, helyi, múló fájdalokkal, görcsrel, attól függően, mennyire mélyre kerülünk. Az úgynevezett tudatos transzlégzést használhatjuk közérzetjavításra, energianövelésre, de akad, aki traumái oldására, a boldogabb életért alkalmazza. Másoknak egészségügyi problémáik vannak, de nem tudják, miben keressék az okokat. A légzésterápia is abból indul ki, hogy minden betegség lelki gyökerű. A mindennapokban – gyerekkorunktól kezdve – olyan stressz éri a szervezetet, amely maradandó elváltozást okozhat a lélekben. A megélt stressz a testünkre is kihat, hiszen test és lélek elválaszthatatlan.

A transzlégzés technikájának lényege a folyamatos légzés, amelynek a sebességét változtatjuk, és azért transz, mert ettől egyfajta transzállapotba kerül az ember.

– Ilyenkor megszűnik az elme kontrollja, miközben tudatában vagyunk mindennek – magyarázza a tréner. – Átélés, megértés, felismerés. Amikor ez a három együtt van, mély belső változás történik. Olyan élmények élhetők át, amelyekben megmutatkozik, mi képez akadályokat az életünkben.

Kovács Atilla figyelmeztet, hogy a transzlégzéssel óvatosan kell bánni! A felnőtt szervezet ugyanis nehezen viseli el a hirtelen energiaszint-változásokat,

ezért azt tanácsolja, eszébe ne jusson senkinek eleinte egyedül gyakorolni.

– Előfordulhat, hogy valaki „beleakad” egy állapotba, átélve egy múltbeli traumát, és benne maradhat hosszú ideig. Olyankor kell a terapeuta, aki ebben esetleg még mélyebbre viszi, és aztán ki is hozza. A módszer megtanulható, idővel egyedül is alkalmazható.

A „TÜLLÉGZÉS” BETEGGÉ TESZ?

– Ötször operáltak orrpolip miatt, harmincévesen asztmás lettem. Az orvosaim azt mondták, a betegséggel, gyógyszerekkel együtt kell élni – emlékszik vissza Varga-Szilágyi Gyula légzésterapeuta. – Aztán rábukkantam a Buteyko-módszerre. Elmentem Írországba, majd Oroszországba, és megtanultam ezt a légzéstechnikát. Hamarosan tünetmentes lettem – mondja a szakember, aki Moszkvában, a Buteyko-klinikán szerzett terapeuta képesítést.

A „Buteyko-filozófia” szerint a szájon át történő gyakori légvétel „tüllégzéshez” vezet, és ettől a szervezetben lecsökken a szén-dioxidszint. Egy idő után az agy ezt a csökkent értéket tekinti normálisnak, tehát állandósul a tüllégzés. A percenként beszívott levegő mennyisége megemelkedik, felborul a szervezet biokémiai egyensúlya, és ez olyan krónikus betegségek kialakulásához vezethet, mint az asztma, a magas vérnyomás, az allergia, az éjszakai légzéskimaradás. Fáradékonyság lép fel, ami fokozza a tüllégzést. A gyógyító légzéstechnika lényege, hogy különféle gyakorlatokkal azt próbálják elérni, hogy

Teszt kezdőknek

A Buteyko-módszer szerint a kontrollszünettel mérhető, hogy egészséges a légzésünk vagy sem. Egy normál kilégzés után fogjuk be az orrunkat, és számoljuk meg, hány másodperc telik el a légszomj első jeléig. Az egészséges embernek 40 másodperc vagy annál is több a kontrollszünete, az asztmásoké 5 és 15 másodperc között van.

Tanácsok

- ▷ Gyermekeit szoktassa le arról, hogy szájon át lélegezz. Ha nem megy, keresse föl a fül-orr-gégészetest!
- ▷ Feszültség esetén ne nagy lélegzeteket vegyünk, hanem igyekezzünk a légzésünket lenyugtatni. A légzés lecsillapítása kiválóan oldja a stresszt.



HIRDETÉS



Cralex®
aktív szén

HASMENÉS ELLEN



MEGÁLLÍTJA



TISZTÍTJA



GYÓGYÍTJA

EGIS Vény nélkül



aktív szén tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. EGIS Nyrt. Nem vényköteles üzletág 1134 Budapest, Lehel utca 15., Tel.: 469-2222, Fax: 469-2467, www.egis.hu

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

lecsökkenjen a beteg légzésszáma. Nem elsősorban arról van szó, hogy lassabban kell lélegezni, hanem arról, hogy kisebb levegőket vegyünk, és ne kapkodva, hanem egyenletesen. Ennek eléréséhez különféle elazulási technikákat, személyre szabott gyakorlatokat alkalmaznak, ülve vagy mozgás közben. A Buteyko-módszert több mint százféle betegség gyógyítására használják, és a gyógyító légzéstechnika elsajátításával, gyakorlásával sokan tünetmentessé válhatnak.

TANULJUK MEG A JÓ MÓDSZERT!

– Bár ösztönösnek tűnik, a helyes légzés szervezetünk részéről „csapatmunka”. Vagyis egyáltalán nem mindegy, hogyan csináljuk – hangsúlyozza dr. Hidvégi Edit tüdőgyógyász, egyetemi adjunktus. – Nem véletlen, hogy az énekeseknek, sportolóknak az optimális légzés az első, amit megtanítanak. Kellenek hozzá a mellkasi és a rekeszizmok, valamint a légzési segédizmok munkája, az egészséges tüdő, és a megfelelő keringés. A normális légzésszám felnőtteknél percenként tizenhárom-tizenhat. A szervezet a nem megfelelő oxigén- illetve szén-dioxid szintre a légzésszám változtatásával reagál. A helytelen légzés többféle bajt okozhat, de sokszor nehéz eldönteni, melyik probléma volt előbb – a tyúk vagy a tojás esete ez is.

Sokszor kezelhető egy betegség a légzés helyreállításával: például az éjszakai elégtelen légzés, az alvási apnoé tartósan megemelheti a vérnyomást. Ha kezeljük a légzési zavart, visszaállhat a vérnyomás a normális szintre. De a tüdő krónikus betegsége, az asztma csak gyógyszerekkel kezelhető kielégítően. Az asztmás ember tüdejében a kis légutak összeszűkülnek, és a légchólyagocskába már nem jut elegendő levegő, a beteg nem tudja „átlélegezni” a tüdejét. A légzésterápia sokat segíthet, tanítunk is speciális légzőtornát az asztmaklubokban, de ez önmagában nem elég. (Bővebb információ: www.allergiakozypon.hu)

– A légzésterápiáknak van előnyük, de nem így, ahogyan a légzésterapeuták említik – fejt ki véleményét dr. Puskás Emese tüdőgyógyász, homeopata orvos. – A szén-dioxid szintjének csökkenése a vér pH-jának megváltozását idézi elő, ami befolyásolja az agyban a légzőközpontot, olyan módon, hogy a központ letiltja a levegővételt. Aki hisztérikus rohamot kap, ezért ájulhat el. A szén-dioxid hiánya eleinte kellemes szédülést okoz, ez lehet a transzállapot. A Buteyko-módszer egyfajta rehabilitáció, ami segíthet az asztmásoknak. A beteg megtanulja a kislégutakból is kifújni a levegőt, tehát az asztma kezdeti stádiumában tünetmentessé válhat – véli a doktornő.

Mihalicz Csilla

AZ ABNORMÁLIS LÉGZÉS TUNETEI:

Sóhajtozás, horkolás, gyakori ásítás, éjszakai légzéskimaradás, hanges, szájon át történő, mellkasi, illetve ziháló légzés, gyakori mély levegővétel, megszólalás előtti levegővétel szájon át. (Bővebb információ: www.buteyko.hu)

RENDELJEN nők lapja konyha



MENÜT!



38. HETI ÉTLAP

		HÉTFŐ 09. 14.	KEDD 09. 15.	SZERDA 09. 16.	CSÜTÖRTÖK 09. 17.	PÉNTEK 09. 18.
NL1	NL LEVESEK	Pöréghagyma-krémleves 295 Ft	Magyaros burgonyakrémleves 270 Ft	Tojásleves 270 Ft	Csontleves finommetélttel 295 Ft	Zoldborsóleves 295 Ft
NL2	NL KÉSZÉTELEK	Marhatokány, főtt burgonya, gyümölcsmártás 660 Ft	Székelykáposzta 595 Ft	Borsos tokány, tarhonya 610 Ft	Salontüdő, spagetti 570 Ft	Körömpörkölt, sós burgonya 580 Ft
NL3	NL FRISSENSÜLT ÉTELEK	Rántott pulykamell, hasábburgonya 660 Ft	Rántott tonhal, jázminrizs 620 Ft	Rántott sertésmáj, burgonyapüré 645 Ft	Többmagvas bundázott csirkemellcsikok, kukoricas rizs 635 Ft	Natúr sertésszelet, petrezselymes burgonya 635 Ft
NL4	NL ÉTELEK	Magyaros bőségtál, hasábburgonya 795 Ft	Ropogós natúr csirkemell, parmezános tejföllel, burgonyapüré 665 Ft	Rántott sertésborda libamájjal, krémsajtjal, sonkával töltve, burgonyakroket 740 Ft	Bozsóki paplanos csirkemell (kakukkfűvel ízesített gombás mártással), burgonyapüré 650 Ft	Tokaji kacsamáj aszalt szőlővel, burgonyapüré 740 Ft
NL5	NL KEDVENC ÉTELEK	Akropolisz-pulykamell (bacon, paradicsom, feta sajt), paradicsomos tepsi burgonya 720 Ft	Sonkával töltött csirkemell, hasábburgonya 720 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska 630 Ft	Sajttal töltött rántott sertésborda, pirított burgonya 680 Ft	Tanyasi pecsenye (sertés- és szalonnás-csípős lecsóval), hasábburgonya 695 Ft
NL6	NL KÜLÖNLEGES ÉTELEK	Debreceni töltött káposzta 730 Ft	Gorgonzolás csirkemelltokány, burgonyakroket 730 Ft	Camembert-rel, őszibarackkal göngyölt csirkemell, jázminrizs 690 Ft	Fűszeres csirkemellfilé, rokfortmártással, burgonyakroket 720 Ft	Fokhagymás kacsamell, tört burgonya, párolt káposzta 895 Ft
NL7	NL SZÉNHJDRÁT-SZEGÉNY ÉTELEK	Csöben sült káposztás csirkemell, petrezselymes karotta, 360 Kcal, Ch.: 23 g 680 Ft	Sóska-főzelék, grillezett pulykamell, 310 Kcal, Ch.: 22 g 630 Ft	Pulykamellflekken, petrezselymes párolt zöldbab, 360 Kcal, Ch.: 19 g 690 Ft	Pulykamelldarabok, fodros saláta, mustármártás, 320 Kcal, Ch.: 11 g 660 Ft	Görögösen sült csirkecomb, párolt padlizsán, 370 Kcal, Ch.: 18 g 720 Ft
NL8	NL SÚLYTARTÓ ÉTELEK	Pulykabrossal, brokkolis pirított burgonya, 470 Kcal 680 Ft	Dubarry-csirkemell, karfiolos light burgonyapüré, 630 Kcal 690 Ft	Sajttal töltött rántott csirkemell, dresszinges eisberg-saláta, 480 Kcal 750 Ft	Sült lazac, barnarizs, 530 Kcal 850 Ft	Juhtúrós sztrapačka (tönkölylisztből) sovány angol salonnával, 760 Kcal 680 Ft
NL9	NL KIS MENÜ	Bácskai rizses hús, áfonyás gombóc 599 Ft	Milánói makaróni, puncsjelet 599 Ft	Zoldborsófőzelék, sült virsli, túrós derelye, édes tejföl 599 Ft	Sajttal töltött sertésborda, jázminrizs, lúdlábszelet 599 Ft	Rakott káposzta, fátörz 599 Ft
NL10	NL MENÜ	Babgulyás, mákos tészta 649 Ft	Magyaros burgonyakrémleves, milánói makaróni 649 Ft	Tojásleves, rántott sertésmáj, rizibizi 649 Ft	Csontleves, tejfőls csirkemelltokány, spagetti 649 Ft	Eperkrémleves, kelkáposzta-főzelék, vagdalt 649 Ft

Hívja most a Gastroyal ügyfélszolgálati számát: (06-1) 278-6700, vagy rendeljen interneten: www.nlc.hu/noklapja

Megrendelését legkésőbb a szállítást megelőző napon tudjuk elfogadni, H-P 8-16 óráig, hétfőn 10-16 óráig. Kiszállítás munkanapokon 8-13 óráig, ingyenesen, az ország szinte minden településére! Az ételek 72 óráig biztonságosan eltarthatóak +4 °C-on, hozzáadott tartósítószerrel nem tartalmaznak. A menükért étkezési jeggyel (Ticket Restaurant, Sodexo-Pass, chèque déjeuner) is fizethet.