

Hoitava Hengitys -uutiskirje 11.6.2026

Kauan kaivattu kesän valo ja vehreys tuovat toisille lisää energisyyttä, kun taas toisille kesä lisää ainoastaan väsymystä. Syynä voi olla siitepöly, jonka keho virheellisesti tulkitsee vaaralliseksi.

Siitepöly ei ole vaarallista, mutta allergisen ihmisen immuunijärjestelmä tulkitsee sen uhaksi. Tämän seurauksena elimistö käynnistää puolustusreaktion, joka vapauttaa tulehdusvälittäjäaineita ja kuormittaa koko elimistöä. Siksi siitepölyallergia voi aiheuttaa paitsi aivastelua ja nenän tukkoisuutta, myös poikkeavaa väsymystä, keskittymisvaikeuksia ja "sumuista" oloa.

Nykyiset allergiatutkimuksen teoriat, kuten biodiversiteettihypoteesi, viittaavat siihen, että ihmisten vähentyneet kontaktit luonnon mikrobien kanssa voivat heikentää immuunijärjestelmän kykyä erottaa vaaralliset ja vaarattomat ympäristökijät toisistaan. Tällöin harmiton siitepöly saattaa laukaista tarpeettoman voimakkaan puolustusreaktion. Tutkimuksissa on havaittu, että maataloilla kasvaneilla lapsilla esiintyy vähemmän allergioita ja astmaa kuin kaupunkiympäristössä kasvaneilla. Monipuolinen mikrobiotistutus näyttää tukevan immuunijärjestelmän säätelyä ja vähentävän taipumusta ylireagoida harmittomiin aineisiin.

Siitepölyallergikon väsymyksen taustalla on paitsi elimistön kuormitus, niin myös nenän tukkoisuuden vuoksi lisääntynyt suuhengitys, joka altistaa unenlaatua heikentävälle liikahengitykselle. Liikahengityksen on havaittu lisäävän happivajetta sekä elimistön stressireaktioita ja vaikuttavan tulehdusvälittäjäaineiden, kuten histamiinin, vapautumiseen. Histamiini osallistuu allergiaoireiden syntyyn, minkä vuoksi kroonisesti kiihtynyt hengitys voi joillakin ihmisillä voimistaa allergisten oireiden kokemusta.

Hoitava Hengitys ja Unididge-kursseilla ohjataan liikahengitystä korjaavia harjoitteita. Tämän, sekä ylähengitysteiden lihasten vahvistumisen ansiosta monet kurssilaiset ovat kokeneet unenlaatunsa parantuvan ja väsymyksen sekä [allergiaoireiden lievittyvän](#).

Alla olevassa kuvassa erään kurssilaisen palaute.

Unididge-etäkurssilaisen palaute

Toivottavasti en iloitse liian aikaisin, mutta tämä kevään alku on ollut lupaava 🙏.

Nyt on tosi paljon katupölyä ja koivu sekä leppä alkaneet kukkimaan vauhdilla, eli pölyä ja siitepölyä piisaa. Muutama tuttu valitteli kurjaa oloaan, mutta minulla ei ole ainakaan vielä mitään oireita 🙏.

Viime vuonna olin huonossa kunnossa alkukevästä syksyyn. Söin lääkärin määräämää histamiinia ja käytin erilaisia nenäsuihkeita, mutta olin silti tosi tukkoinen ja väsynyt koko kesän. Nyt ei ole vielä yhtään oireita.

- Soile J. -

www.hoitavahengitys.fi

Nähdäänkö lauantaina Lempäälässä?

Viime hetken varaajalle löytyy vielä paikka lauantain [Unididge-kurssille Lempäälän Luontaiskylpylässä!](#) Varaa paikkasi maksamalla varausmaksu [verkkokaupassa](#).

Huom! Jos haluat käyttää ePassin kulttuurietuutta, tai Edenredin Virikettä, ilmoittaudu sähköpostilla [marketta\(at\)hoitoraide.fi](mailto:marketta(at)hoitoraide.fi)



Unididge-kurssi Lempäälän Luontaiskylpylässä

Ainutlaatuiset puitteet kesäpäivän vieton tarjoaa historiallinen [Lempäälän Luontaiskylpylä](#), jossa järjestetään [Unididge-kurssi 13. kesäkuuta klo 10-21](#). Kurssipäivä koostuu Hoitava Hengitys -luennoista ja harjoitteista sekä didgeridoo-soittimen valmistuksesta ja soittoharjoittelusta. Lisäksi aikaa varataan myös ruokailuille sekä omakustanteisille vesihoidoille.

Miltä kuulostaisi Käärehoito, jota myös autuuspaketiksi nimitetään? Luontaiskylpylässä on mahdollisuus myös majoittua edulliseen hintaan.

Kesän Unididge-kursseja

- 13.6. Unididge-kurssi [Lempäälässä.](#)
- 30.6. Unididge-kurssi [Savonlinnan kesäyliopistossa](#)
Varaa paikka 14.6. mennessä!
- 2.7. alkaen Unididge-[etäkurssi.](#)
Varaa paikka 25.6. mennessä!
- 12.7. Unididge-kurssi [Helsingissä.](#)
- 25.7. Unididge-kurssi [Seinäjoella.](#)
- 3.10. Unididge-kurssi Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopistossa [Oulussa.](#)

Huom! Mikäli haluat käyttää Unididge-kurssien maksuun ePassi tai Smartum - kulttuurietuutta, tai Edenredin Virikettä, ilmoittaudu sähköpostilla [marketta\(at\)hoitoraide.fi](mailto:marketta(at)hoitoraide.fi)

Hoitava Hengitys -kursseja

Hoitava Hengitys -etäkurssit, yksityisohjaukset sekä verkkokurssit koostuvat luennoista, hengitysharjoituksista sekä kieli-nielujumpasta. Myös näillä harjoituksilla voi saada erinomaisesti lievitystä sekä kuorsauksen että uniapnean ja astman sekä tukkoisuuden oireisiin. Simppeliä, mutta hyvin tehokasta!

- [Hoitava Hengitys -etäkurssi 8.7. alkaen.](#)
- [Hoitava Hengitys -verkkokurssit.](#)
- Hoitava Hengitys [-yksityisohjausta.](#)
- Hoitava Hengitys -kurssi Tampereen työväenopistossa 17.9. alkaen.
- Hoitava Hengitys -kurssi Fuengirolan Sofia-opistolla 29.11. alkaen.

Haku Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutukseen on auki!

Seuraava, jo 26. HH-ohjaajakoulutus järjestetään syys-lokakuussa. Tee nyt kenties elämäsi paras päätös ja tule mukaan! Lue lisää [täältä](#).

Huom! Kun varmistat paikkasi kesä-heinäkuun aikana, saat Early bird -etuna Helpotusta hengitykseen -verkkokurssin ja pääset samantien perehtymään aiheeseen!

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi sähköpostiin [marketta\(at\)hoitoraide.fi](mailto:marketta(at)hoitoraide.fi)

Ps. Jos haluat katsoa toukokuun lopulla järjestetyn ohjaajakoulutusinfo-webinaarin tallenteen, lähetä viesti.



Aurinkoisin kesäterveisin,
Marketta

PS. Toivotko Hoitava Hengitys, tai Unididge-kurssia myös omalle paikkakunnallesi? Ota yhteyttä, niin suunnitellaan!

Eri puolilla Suomea toimivien HH-ohjaajien yhteystiedot löydät [täältä](#).

Copyright © 2025 Hoitava Hengitys. Kaikki oikeudet pidätetään.

Postiosoite:
Hoitoraide
Ratatie 8
37550 Lempäälä