

13.8.2026

Nenän puolustus yhtä tehokas kuin antibiootit?

Flunssakauden lähestyessä on aika valjastaa käyttöön kehon omat puolustusjärjestelmät. Tärkein näistä on nenähengitys.

Mielenkiintoinen tutkimus vahvistaa ymmärrystä nenän tärkeydestä ja tehokkuudesta puolustajanamme.

Nenähengitystä laajemmat opit terveytesi edistämiseksi saat Hoitava Hengitys ja Unidige-kursseilta.

Nenän nerokas viestinvälitys ja puolustus

Tutkijat ovat selvittäneet, kuinka nenässä tapahtuva monimutkainen viestin välitys toimii. [Lähde:](#) Nocera AL ym. (2019): "Exosome swarms eliminate airway pathogens and provide passive epithelial immunoprotection through nitric oxide." *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 2018.

Nenän tehtävä ei rajoitu hengitysilman lämmittämiseen, kostuttamiseen ja suodattamiseen. Tutkimuksessa havaittiin, että bakteerien kohtaaminen käynnistää nenän limakalvolla nopeasti aktiivisen puolustusreaktion. Limakalvon solut vapauttavat pieniä solunulkoisia rakkuloita eli vesikkeleitä, jotka osallistuvat taudinaiheuttajien torjuntaan ja välittävät puolustusta vahvistavia aineita myös muille soluille. Tämän ansiosta alempien hengitysteiden solut ryhtyvät vapauttamaan miljardeja vesikkeleitä jo ennen mikrobien saapumista.

Vesikkelien määrä nenän limakalvoilla kaksinkertaistuu viidessä minuutissa bakteerien saapumisesta. Samalla jokaisen vesikkelin sisällä tapahtuva bakteereja ja viruksia tuhoavan typpioksidin muodostuminen kaksinkertaistuu, ja bakteereja tappava vaikutus tehostuu.

Nenän kautta hengittäessämme ilma kulkee siis aktiivisen immuunipuolustusjärjestelmän läpi ennen etenemistään alempiin hengitysteihin. **Suuhengityksessä suuri osa tästä nenän tarjoamasta ensimmäisestä puolustuslinjasta ohitetaan.**



Hoitava Hengitys ja Unididge-kurssilaisten yleisesti saama hyöty on nenän tukkoisuuden väheneminen:

"Nenän nuhasuihketta en ole käyttänyt ensimmäisten kurssikertojen jälkeen ja niistäminenkin on vähentynyt. Tämä on aikamoinen muutos siihen, että olen teini-ikäisestä lähtien kärsinyt tukkoisuudesta ja nuhasuihkekierteestä."



Haluaisitko Sinäkin saada näin mahtavia palautteita kurssilaisiltasi?

Tervetuloa Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutukseen!

Syksyn ohjaajakoulutuksen aikataulu:

24.-25.10. Aloitussiikunloppu Tampereella.

7.11. Etäkoulutuspäivä.

19.11. Sparrausilta.

12.-13.12. Päätössiikunloppu Tampereella (voit osallistua myös etänä).

Lue lisää [täältä](#).

Huom! Tule tutustumaan ohjaajakoulutukseen **maksuttomaan infowebinaariin** 30.8. klo 18.00. **Varaa paikkasi [tästä](#).**

Tervetuloa Unididge-kurssille!

- 15.8. Unididge-kurssi [Helsingissä](#).
- 16.9. alkaen [Unididge-etäkurssi](#).
- 26.9. Unididge-kurssi [Helsingissä](#).
- 3.10. Unididge-kurssi Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopistossa [Oulussa](#).

- 10.10. Unididge-kurssi [Jyväskylässä](#).

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

Tervetuloa Hoitava Hengitys -tapahtumiin!

- [Hoitava Hengitys -etäkurssi](#) 20.8. alkaen. **ILMOITTAUDU TÄNÄÄN!**
 - Maksuton [HH-ohjaajakoulutusinfo](#) 30.8.
 - [Hoitava Hengitys -etäkurssi](#) 22.9. alkaen.
 - [Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutus](#) 24.10. alkaen.
 - [Hoitava Hengitys -kurssi Tampereen työväenopistossa](#) 17.9. alkaen.
Kurssi on täynnä, ilmoittaudu jonoon.
 - Maksuton [HH-luento](#) Fuengirolan Sofia opistossa 29.11.
 - Hoitava Hengitys -kurssi [Fuengirolan Sofia-opistossa](#) .30.11. alkaen.
-

Itsenäiseen opiskeluun Hoitava Hengitys -verkkokurssit

Unihengitys-verkkokurssilta saat uudenlaisen näkökulman unenaikaisten hengitysongelmien, kuten kuorsauksen ja uniapnean juurisyihin sekä niiden lievitykseen tai ennaltaehkäisyyn.

Helpotusta hengitykseen -verkkokurssilta saat arvokasta tietoa liittyen tukkoisuuden, astman ja hengenahdistuksen taustoista ja lievityskeinoista.

Mikäli haluat molempien kurssien luennot, tilaa **Hoitava Hengitys - 4 askeleen verkkokurssi**.

Harjoitusvälineet ja kirjalliset ohjeet saat tilaamalla lisäksi breaTHIN-setin + Ohjevihkon.

Tutustu ja tilaa [Hoitava Hengitys -verkkokurssit](#).

Parempaa terveyttä myös työpaikoille!

Flunssakauden lähestyessä työnantajia ja työntekijöitä voisi kiinnostaa luonnollinen tapa vahvistaa immuunipuolustusta ja lisätä jaksamista. Toimivaksi keinoksi tähän on todettu Hoitava Hengitys -harjoittelu.

Kerää työpaikaltasi joukko luonnollisesta itsehoitomuodosta kiinnostuneita ja ota yhteyttä, niin suunnitellaan joko HH-työpaja tai lyhytkurssi.



**Aurinkoisin loppukesän terveisin,
Marketta**

Jos haluat Marketan yksityisohjausta Hoitavaan Hengitykseen, varaa aika joko Lempäälässä tai etäyhteydellä tapahtuvaan ohjaukseen.

Eri puolilla Suomea toimivien HH-ohjaajien yhteystiedot löydät täältä.