

Syksyn flunssakauden alettua puhutaan jälleen vastustuskyvystä. Vitamiinit, ravinto, liikunta ja riittävä uni ovat tuttuja keinoja sen tukemiseen. Näiden lisäksi keholla on monia muitakin keinoja taistella tunkeutujia vastaan, mutta valitettavan usein nämä jäävät ihmisiltä käyttämättä. Merkittävin näistä on koko hengityselimistö.

Ensimmäisen puolustusrintaman muodostaa nenä.

Nenän nerokkaat järjestelmät kykenevät eliminoimaan ison osan patogeeneista heti niiden saavuttua nenään. Limakalvojen pinnalla oleva antibakteerinen geelikerros sekä nenän sivuonteloissa muodostuva typpioksidi NO, ovat tässä tärkeässä roolissa. Nenän limakalvoja puolestaan hoitaa keuhkoista tuleva kostea ja lämmin, hiilidioksidipitoinen CO₂ ilma.

✳️ Mikäli hengitämme suun kautta, nenän puolustusjärjestelmät jäävät käyttämättä. Huom! Nenähengitystä tukee kielen oikea lepoasento vasten suulakea.

Myös keuhkoilla on kyky puolustaa.

Myös itse keuhkot osallistuvat puolustukseen etenkin silloin kun keuhkokudos saa venytystä. Tutkijat ovat laboratoriotutkimuksissa todenneet, että kohtuullisesti ja rytmisesti keuhkoja venyttävä hengitys aktivoi niiden oman puolustuksen ja vähentää viruskuormaa. Suuhengityksellä hengitys jää helposti rintakehän yläosaan, jolloin rintakehä kiristyy ja keuhkojen liike jää vajaaksi.

✳️ Nenän ilmapirralle antama vastus aktivoi palleaa, jolloin myös keuhkokudos saa venytystä.

Stressin lievittäminen vahvistaa puolustusta

Pitkittynyt stressi kiihdyttää hermostoa aiheuttaen liikahengitystä ja heikentäen immuunijärjestelmän toimintaa. Samalla myös unenlaatu heikkenee alentaen edelleen vastustuskykyä. Liikahengitys alentaa hiilidioksidin sietokykyä, jolloin liikunnasta tulee työlästä ja hengästyttävää.

✳️ Pallean luonteva liike antaa stimulaatiota vagushermostolle, joka on rauhoittavan hermoston tärkeä viestinviejä. Rauhallinen nenä-palleahengitys vähentää liikahengitystä ja parantaa puolustusta sekä hapensaantia.

Hengitys ei siis ole yhdentekevää myöskään vastustuskyvyn kannalta.

Hoitava Hengitys -kursseilla harjoittelemme hengitystavan muuttamista ja liikahengityksen tasapainottamista lempeästi ja vähitellen. Unididge-kurssilla opetellaan lisäksi didgeridoon

soittoa, joka aktivoi ja vahvistaa koko hengitysväylän lihaksistoa ja parantaa näin myös unenaikaista hengitystä.

 **Jos haluat oppia, miten valjastat käyttöösi kehon kaikki puolustusjärjestelmät, tule mukaan Hoitava Hengitys- tai Unididge-kurssille.**

Ps. Tarjolla nyt myös pelkästään didgeridoonsoiton opetukseen keskittyvä verkkokurssi. Lisätiedot viestin lopussa.

Hoitava Hengitys HB ® -ohjaajana olet valistaja

Hoitava Hengitys -kursseille osallistuneet ovat usein yllättyneitä siitä, kuinka monipuolista tietoa he kursseilta saavat ja samalla hämmästelevät, miksi esimerkiksi hengitystavan merkityksestä immuunipuolustukselle ei lääkäri ole puhunut mitään. Tämä on hyvä ja aiheellinen kysymys.

Jos haluat toimia tämän tärkeän viestin levittäjänä, tule mukaan Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutukseen!

Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutuksen aikataulu:

24.-25.10. Aloitussiikonloppu Tampereella.

7.11. Etäkoulutuspäivä.

19.11. Sparrausilta.

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

Lue lisää [täältä](#).

Ps. Voin mahdollisesti auttaa pitkämatkalaisia edullisen majoituksen löytämisessä Tampereelta.

Syksyn Unididge-kursseja

- 26.9. Unididge-kurssi [Helsingissä](#).

- 3.10. Unididge-kurssi [Oulussa.](#)
- 10.10. Unididge-kurssi [Jyväskylässä.](#)
- 15.10. alkaen [Unididge-etäkurssi.](#)
- 17.10. Unididge-kurssi [Huittisissa.](#)
- 31.10. Unididge-kurssi [Helsingissä.](#)

Huom. Unididge-kurssien osallistumismaksuun voi käyttää myös ePassi ja Edenered - etuuksia.

Syksyn Hoitava Hengitys -tapahtumia

- [Hoitava Hengitys -etäkurssi](#) 28.10. alkaen.
 - Maksuton [HH-luento](#) Fuengirolan Sofia opistossa 29.11.
 - Hoitava Hengitys -kurssi [Fuengirolan Sofia-opistossa](#) .30.11. alkaen.
-

UUTTA!

Itsenäisesti opiskeltavien verkkokurssien tarjontaan on nyt lisätty toivottu, pelkkään didgeridoonsoiton opetukseen keskittyvä **Didgeridoonsoiton alkeet -verkkokurssi!**

Mikäli et innostu soittamisesta, vaan haluat itsenäisesti parantaa puolustustasi monipuolisilla Hoitava Hengitys -harjoitteilla tilaa [Hoitava Hengitys -verkkokurssi.](#)



**Aurinkoisin syysterveisin,
Marketta**

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

Eri puolilla Suomea toimivien HH-ohjaajien yhteystiedot löydät täältä.