

Suun teippaus puhuttaa jälleen

Menneellä viikolla julkaistiin eri maakuntalehdissä Hanna Käyhkön kirjoittama artikkeli hengityksestä, hiilidioksidi-intoleranssista sekä suun teippauksesta otsikolla *Haukoin henkeäni jatkuvasti – sitten opin, mitä on hiilidioksidi-intoleranssi ja teippasin suuni*. Käyhkö kertoo jutussa sekä omista hengityshaasteistaan että näyttelijä ja kehopsykoterapeutti Kari Ketosen kokemuksista hengitystapaan liittyen.

Näistä lisää kirjeen lopussa, mutta sitä ennen muistutan loppukesän ja alkavan syksyn Hoitava Hengitys ja Unididge-tapahtumista sekä Hoitava Hengitys - ohjaajakoulutuksen Early bird -etuudesta, joka päättyy heinäkuun lopussa!

Kahdeskymmeneskuudes Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutus starttaa 5. syyskuuta

Heinäkuun aikana paikkansa ohjaajakoulutukseen vahvistaneet pääsevät tutustumaan aiheeseen ja omaan hengitykseensä samantien Helpotusta hengitykseen -verkkokurssin parissa sekä postitse lähetettävien breaTHIN-setin + Ohjevihkon avulla. Edun arvo on 159 euroa!

Tee siis kesän kunniaksi urasi paras päätös ja tule mukaan Hoitavan Hengityksen lähettilääksi! Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi sähköpostiin [marketta\(at\)hoitoraide.fi](mailto:marketta(at)hoitoraide.fi) Jos haluat kysyä jotain ennen päätöstäsi, voit soittaa puh. 044-0703099.

HH-ohjaajakoulutuksen sisältö-, aikataulu ja hintatiedot löydät [täältä](#).



Kirsi suosittelee Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutusta:

Suosittelen lämpimästi Hoitava Hengitys HB® -ohjaajakoulutusta kaikille hoito-, liikunta- ja kuntoutusalan ammattilaisille. Koulutus syventää ymmärrystä hengityksen fysiologiasta, mekaniikasta ja erityisesti biokemiasta – aiheista, jotka ovat työssä äärimmäisen tärkeitä, mutta jäävät valitettavan usein liian vähälle huomiolle.

Itse osallistuin koulutukseen noin kymmenen vuotta sitten, ja se toi merkittävää hyötyä sekä omaan hyvinvointiini että asiakastyöhöni. Laadukkaat koulutusmateriaalit ja koulutuksen kehittäjän, Marketta Mannisen, asiantunteva tuki ovat olleet korvaamattomia myös myöhemmässä työssäni ja luennoitsijan tehtävissä.

Jos haluat syventää osaamistasi hengityksen kokonaisvaltaisesta merkityksestä terveydelle ja kuntoutumiselle, voin lämpimästi suositella tätä koulutusta.

Kirsi Vaalio / osteopaatti DO, OsteoVoice, MuM

Hoitava Hengitys -tapahtumia:

- Hoitava Hengitys [-yksityisohjausta](#).
- [Hoitava Hengitys -etäkurssi](#) 20.8. alkaen.
- [Hoitava Hengitys -ohjaajakoulutus](#) 5.9. alkaen.

- [Hoitava Hengitys -kurssi Tampereen työväenopistossa](#) 17.9. alkaen. **Ilmoittautuminen alkaa 1.8.**
- Hoitava Hengitys -kurssi [Fuengirolan Sofia-opistolla](#) 29.11. alkaen.

Itsenäiseen opiskeluun Hoitava Hengitys -verkkokurssit

Valittavanasi on joko unenaikaisiin hengitysongelmiin keskittyvä **Unihengitys-verkkokurssi**, tai tukkoisuuteen, astmaan ja hengenahdistukseen liittyvä **Helpotusta hengitykseen -kurssi**.

Mikäli haluat nämä kaikki, tilaa **4 askeleen verkkokurssi**. Huom! Mikäli sinulla ei vielä ole breaTHIN-settiä, muista tilata myös harjoitusvälineet ja kirjalliset ohjeet, eli breaTHIN-setti + Ohjevihko.

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

Tulevia Unididge-kursseja

- 11.8. alkaen Unididge-[etäkurssi](#).
Varaa paikkasi viimeistään 3. elokuuta!
- 15.8. Unididge-kurssi [Helsingissä](#).
- 3.10. Unididge-kurssi Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopistossa [Oulussa](#).
- 10.10. Unididge-kurssi [Jyväskylässä](#).

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)

Suu- vs. nenähengitys ja suun teippaus

Moni hengitysongelmista kärsivä voi kokea, että suuhengityksen täytyy helppoutensa vuoksi olla terveellisempää ja hankalampaan nenähengitykseen pyrkiminen suorastaan vaarallista. Käsitys on täysin ymmärrettävä, mutta samalla valitettavan virheellinen.

Maakuntalehdissä julkaistussa artikkelissa kirjoittaja Hanna Käyhkö kertoo kärsineensä ilman loppumisen tunteesta, joka sai hänet haukkomaan henkeä ja näin tietämättään pahentamaan tilannetta. Hengitysvaikeuksille ei saatu selitystä sen enempää allergia- tai astmatesteissä kuin keuhkokuivissaakaan.

Silloin Käyhkö kertoo muistaneensa viisi vuotta aiemmin kuulemansa ohjeen suun teippauksesta. Hän aloitti yöteippauksen asettamalla teipin pystyyn huulten keskelle.

Vaikutukset olivat dramaattiset: *"Heräsin aamulla outoon oloon. Ensimmäistä kertaa vuosiin oloni oli täydellisen virkeä. Ei aamuista aivosumua, ei väsymyksen tunnetta, ei yhtään yöheräämistä, ainoastaan sikeää unta seitsemän tuntia. Sanomattakin lienee selvää, että tuosta lähtien olen nukkunut suu teipattuna kaikki yöni."*

Nenähengityksen ja suun teippauksen puolesta puhuu myös näyttelijä, psykoterapeutti Kari Ketonen, joka kertoo ajautuneensa suuhengittäjäksi eräällä näyttelijätyön kurssilla. Tuolla kurssilla harjoiteltiin hengitysmetodia, jossa pyritään luonnolliseen puheentuottoon niin, että sanat soljuvat suuhengityksen välissä. Metodin avulla kameran edessä puhuminen näyttää ja kuulostaa autenttiselta.

Tämän opin saatuaan Ketonen oli alkanut hengittää kaiken aikaa suu hieman raollaan. Pikkuhiljaa hänen vointinsa alkoi huonontua ja jaksaminen sekä yleiskunto suorastaan romahtivat. Sattumoisin Ketonen löysi artikkelin uniapneasta, jossa kerrottiin hiilidioksidi-intoleranssista. Tällöin hän tajusi suuhengityksen myötä ajautuneensa liikahengitystilaan. Liikahengitys alentaa veren hiilidioksidipitoisuutta sekä elimistön hapensaantia. Riittävän pitkään jatkuttuaan liikahengitys heikentää hiilidioksidin sietokykyä. Lue lisää liikahengityksestä [täältä](#).

HUOM! Vaikka suun teippaus voi monilla onnistua heti ensimmäisestä kokeilusta lähtien, kaikille se ei ole yhtä helppoa, eikä edes suositeltavaa. Lue lisää [täältä](#).

Mikäli nenähengitys ei onnistu, tai tuntuu tukalalta, hengitys kaipaa harjoittamista. Hoitava Hengitys -harjoittelu elvyttää nenän toimintaa sekä tasapainottaa hengityskaasuja suostuttelevasti ja pikkuhiljaa. Harjoittelu myös vahvistaa kaikkia hengitysväylän lihaksia, jolloin taloudellinen, syvä, hermostoa rauhoittava ja samalla kevyt hengitys onnistuu myös yöllä.

*Apua tukkoisuuteen, astmaan, unihäiriöihin,
kuorsaukseen ja uniapneaan.*



www.hoitavahengitys.fi/kauppa

Ihoystävällinen ja riittoisa ihoteippi sisältyy breaTHIN-settiin. Saat setin osallistumalla kurssille, tai tilaamalla sen erikseen [täältä](#).



**Aurinkoisin kesäterveisin,
Marketta**

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

Copyright © 2025 Hoitava Hengitys. Kaikki oikeudet pidätetään.

Postiosoite:
Hoitoraide
Ratatie 8
37550 Lempäälä