

CURA NATURAL DEL ASMA, LA ALERGIA...

Mediante la Eliminación de sus Causas

[Cómo curarse de asma, alergia... : resumen](#) | [Buteyko: su base científica](#) | [La respiración según Buteyko](#)
[La técnica Buteyko](#) | [Los efectos benéficos](#) | [El capnóstato](#)

Tanto el método Buteyko como el método Gesret han dejado patente su capacidad de curar en pruebas clínicas muy estrictas



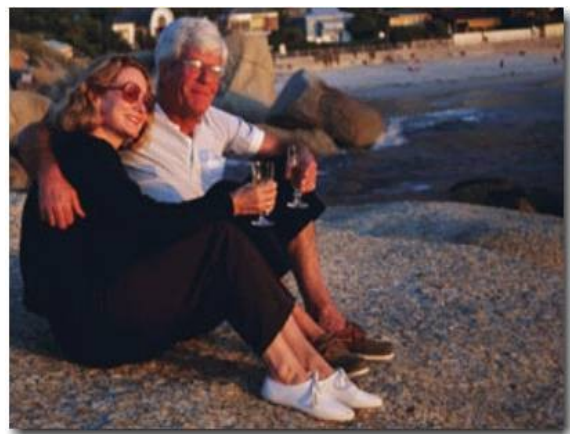
- Gesret-Buteyko: las claves para liberarse del asma
- Buteyko: la práctica eficaz contra 150 enfermedades.

Las informaciones de este documento te ayudarán a enfrentar los ataques de asma y quizá incluso a conseguir que no vuelvan a producirse

Si tomas medicamentos, no dejes de leer el apartado al final del escrito

Mediante el método Gesret se puede tratar con éxito incluso a bebés de 3 semanas.

Tanto niños de 3 años como adultos de 90 practican el método Buteyko.



- **¿Quién es K. P. Buteyko?**

Konstantin Pavlovich Buteyko es un científico nacido el 27 de Enero de 1923 en la localidad rusa de Ivanitsa, a unos 150 kms. de Kiev.

Al final de los años cuarenta, K. P. Buteyko realizó sus prácticas como estudiante de medicina en el Primer Instituto Médico de Moscú. Allí trabajó durante algún tiempo en la sala de enfermedades respiratorias agudas. Fue entonces cuando observó cómo los pacientes empeoraban cuando tenían una respiración intensa y agitada, y cómo comenzaban a mejorar cuando ésta se reducía en ritmo e intensidad.

Esa observación le llevó a desarrollar la **técnica respiratoria** que transmitió a más de 100.000 pacientes, de los que aproximadamente 92.000 quedaron libres de síntomas. Incluso aquellos que tomaban medicamentos de manera regular, pudieron dejar de hacerlo al finalizar su práctica.

K. P. Buteyko descubrió que la **hiperventilación crónica** es la causa de **muchas enfermedades**, y estuvo investigando este hecho durante más de 40 años. Pero defender su revolucionario hallazgo no ha sido tarea fácil: los 9 intentos de asesinato y los largos años de impedimentos burocráticos sufridos, nos dan una idea de ello.

Las autoridades rusas, que durante largo tiempo rehusaron reconocer la labor del profesor Buteyko, finalmente en 1980 decidieron admitir el valor de su descubrimiento. Hoy, la técnica por él desarrollada se enseña en los hospitales de su país, y más de un millón de ciudadanos rusos se ha beneficiado ya de ella.

- **¿Por qué no es más conocido el método Buteyko?**

La desinformación en el campo de la medicina es grande. Los intereses económicos están en contra de los métodos que funcionan y que no requieren medicinas. Pero la inteligencia de la gente e INTERNET están acabando con ello. :-)

- **¿Qué es la hiperventilación?**

Es la deficiencia de CO₂ en el organismo como consecuencia de una **respiración excesiva**.

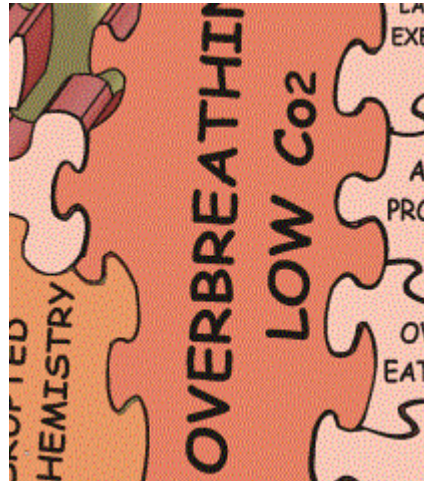
- **¿Qué es la hiperventilación crónica?**

Es un fenómeno más complejo y sutil que la simple hiperventilación y afecta enormemente al organismo. SHC es el nombre médico completo: "Síndrome de Hiperventilación Crónica". K. P. Buteyko se refiere a la hiperventilación crónica como a una "hiperventilación larvada", porque normalmente el que la padece no es consciente de ella (y los médicos tampoco la diagnostican). Todas las personas con asma tienen hiperventilación crónica.

Los hábitos y el estilo de vida determinan de forma decisiva nuestra forma de respirar.

Haciendo click en el dibujo de la derecha se obtiene la imagen completa en castellano:

La ilustración gráfica de la hiperventilación crónica, junto con sus causas y efectos...
¡El rompecabezas de una salud deteriorada!



- **•¿Cuánto CO₂ necesitamos?**

Nuestra sangre requiere una concentración de CO₂ del **6,5 %**.

- **•¿Cuánto oxígeno necesitamos?**

Sólo una concentración del **2%**.

- **•¿Qué factores conducen a la hiperventilación crónica?**

La falta de ejercicio físico, el estrés prolongado, el respirar por la boca, el comer en exceso, el ir muy abrigado, el dormir demasiado tiempo o con demasiada ropa, la inculcación a todos los niveles -en los centros de enseñanza (gimnasia, deporte), en el ejército, hasta en el parto...- de que **respirar hondo** (tomar gran cantidad de aire de manera forzada) es fundamentalmente bueno para todo el mundo y algo que debe practicarse a la menor oportunidad...

- **•¿Qué efecto produce el método Buteyko?**

Eleva los **niveles de CO₂** de la sangre (por medios naturales).

También detiene la producción excesiva de histamina y hace que el cuerpo recupere su equilibrio. Agentes desestabilizadores como el **polen**, el polvo, el moho o las infecciones ya no provocan dificultades respiratorias.

Aquellas enfermedades que no eran sino complejas estrategias del organismo para la supervivencia, empiezan a desaparecer. El estado general del cuerpo y la calidad de vida mejoran increíblemente.

- **•¿Por qué se cronifica el asma?, ¿cómo revertir el proceso?**

El asma, al igual que muchas enfermedades, se agrava y cronifica como consecuencia de un círculo vicioso.

Debido a una pérdida continua y prolongada de CO₂ (hiperventilación crónica), el **capnostato** se "ajusta" a un nivel inferior. A partir de ese momento, realizará su

función, admitiendo como normales, concentraciones bajas de CO₂.

De esta manera y después de un tiempo, el organismo se debilita y la enfermedad se vuelve crónica.

Para revertir el proceso hay que elevar los niveles de CO₂, respirando menos.

- **El respirar hondo**

Cuando la persona con suficientes niveles de CO₂ en la sangre respira hondo, siente instantáneamente la sensación benéfica del oxígeno, pues su sangre puede distribuirlo. Además, si no abusa de ello, no sufre descompensación en su sistema.

Cuando, por el contrario, la persona con bajos niveles de CO₂ respira hondo, hace descender todavía más sus ya escasas reservas de este precioso gas. Tampoco siente esa sensación instantánea y agradable con la intensidad de la persona sana. Y si la insuficiencia de CO₂ es grande, se sentirá mal.

La respiración forzada y abundante agrava la enfermedad crónica de aquel con falta de CO₂ y O₂ en la sangre.

- **El asma: ¿En los genes escrita?**

Los expertos aseguran que las personas con asma tienen los músculos involuntarios de los bronquios 2,5 veces más grandes de lo normal (y que, por lo tanto, éstos son capaces de experimentar contracciones más poderosas). También afirman que dichas personas son más propensas a las reacciones alérgicas, que poseen unas células mucosas más productivas y unos pasajes aéreos con mayor propensión al espasmo. En definitiva, que el asmático nace y, cuando las circunstancias son adversas, se hace.

El método Buteyko es la varita mágica que nos ayuda a cambiar las circunstancias adversas. Y, además, según buenas fuentes médicas: en lo que se refiere a la salud, la genética tiene una importancia del 20% y el estilo de vida del 80% (estimación aproximada).

Sonriamos de nuevo. : -)

INFORMACIONES E INSTRUCCIONES SOBRE EL MÉTODO BUTEYKO

- **¿Cómo puedo saber si mi nivel de CO₂ es saludable?**

Es muy sencillo: midiendo la **PAUSA DE CONTROL**.

La única Pausa de Control que refleja fielmente el estado de salud es la **Pausa de Control matinal**, la que se realiza por la mañana, nada más despertarse, sin tan siquiera levantarse de la cama. Esta medición puede hacerse cómodamente, tumbado sobre la espalda.

Durante el proceso de medición de la Pausa de Control se interrumpe la respiración por unos instantes (con el fin de atrapar el CO₂ que produce el cuerpo).

Una vez que la cantidad de CO₂ de la sangre alcanza los niveles a los que el cuerpo está acostumbrado, se sentirán ganas de respirar. Cuanto más larga sea esta pausa, mayor es la tolerancia de CO₂, mejor es el estado general de salud ¡Y menor el riesgo de sufrir un ataque de asma!

Para medir la Pausa de Control, se respira normalmente unas cuantas veces y al final de la última espiración se cierra la nariz ayudándose de los dedos índice y pulgar.

Se mide con un reloj o cronómetro los segundos que van desde este momento hasta que se siente el impulso que envía el cerebro de necesidad de respirar.

¡Ojo! No se trata de aguantar todo el tiempo que se pueda. Se trata de saber exactamente el momento en que se siente una clara necesidad de respirar (como consecuencia del aumento de CO₂).

A partir de ese momento se libera la nariz y se comienza a respirar de nuevo. El test ha sido bien realizado si la primera inspiración puede hacerse de manera normal, sin agitación.

La Pausa de Control puede medirse (en posición de sentado) en cualquier otro momento del día, y conocer su valor es especialmente útil después de los ejercicios respiratorios, pues nos dará una medida de la eficacia de éstos. Pero repetimos, la Pausa de Control matinal (libre de factores que podrían influir en el resultado, como la digestión, el ejercicio, el cansancio, etc..) es la única que refleja fielmente el estado de salud. Las Pausas de Control realizadas a lo largo del día arrojan por lo general valores más altos que el de la **Pausa de Control matinal**.

• Interpretación de la PAUSA DE CONTROL

A continuación un cuadro de correspondencias aproximadas entre la Pausa de Control, el índice de exceso de respiración, el nivel de CO₂ y el estado general de la salud.

Una persona completamente sana tiene una pausa de control de unos **60** segundos. Dichas personas son sólo el 10% de la población.

Con el método Buteyko puedes extender enormemente tu PAUSA DE CONTROL.

PAUSA DE CONTROL	Índice de exceso de respiración	Nivel de CO ₂ en los alveolos pulmonares y en la sangre	Estado general de la salud
60	1	6.5%	Bueno (normal)
40	1.5	5.5%	Regular
30	2	5.0%	Insuficiente
20	3	4.5%	Inestable
15	4	4.0%	Muy inestable
10	6	3.5%	Malo

• Comentarios respecto al asma

Una Pausa de Control de **5, o menos de 5** segundos denota un caso grave de

asma.

Entre **5 y 15** segundos indica que el asma se hace a menudo presente.

Valores entre **15 y 20** segundos se corresponden con episodios de asma esporádicos.

- **Demasiados litros de aire por minuto**

Los afectados por el asma inhalan, habitualmente, unos **15** litros de aire por minuto, pero durante un ataque, este número se eleva a **27**. La persona con respiración normal inhala, en estado de reposo, de **4 a 6** litros por minuto, es decir: **5 veces** menos que la persona durante un ataque de asma. Según un **estudio oficial**, personas que usaban **broncodilatadores** y que disminuyeron la toma de aire a **9** litros por minuto, pudieron reducir el **90%** de esta medicación sintomática en 6 semanas, y el **96%** en 12 semanas.

- **¡El Cuerpo tiene razón!**

Si respiras en exceso (demasiado volumen de aire), tu cuerpo intenta contrarrestarlo haciendo difícil la entrada de ese aire: cerrando muscularmente los bronquios y obstruyendo mediante inflamaciones y mucosidad las vías respiratorias. Comprende también que cuanto más esfuerzo hagas para respirar, más se cerrarán los bronquios. Si, por el contrario, consigues reducir la respiración, el ataque de asma desaparece.

- **Nadar, andar, correr, vivir a gran altitud...**

Es conocido que el nadar es bueno para el asma, pues al nadar se hace ejercicio, (que genera CO₂), a la vez que se retiene la respiración. Pero de la misma manera puedes incrementar el CO₂ con el andar, el correr y con otras actividades: respirando por la nariz y, a ser posible, haciendo pausas después de inhalar y de espirar. Cuando caminas, las pausas son muy fáciles de hacer.

El vivir en las alturas tiene también un efecto benéfico en la persona con asma, porque al ser más baja la presión de oxígeno aumenta la retención de CO₂ en las células (fenómeno conocido como "Efecto Haldane").

LA RESPIRACIÓN SEGÚN K. P. BUTEYKO

Explicación y definición de los conceptos básicos.

Dos ejemplos:

- **“La hiperventilación se debe a una RESPIRACIÓN PROFUNDA”**

Aquí “respiración profunda” **no se refiere a “la que se hace desde el hara”, sino aquella en la que se “toma GRAN CANTIDAD DE AIRE”.**

- **“Se debe practicar la RESPIRACIÓN SUPERFICIAL”**

Aquí “respiración superficial” no se refiere a “la que se hace desde el pecho y sin usar el diafragma”, sino aquella en la que se “toma **POCA CANTIDAD DE AIRE**”.

Dos definiciones:

- **La RESPIRACIÓN NATURAL**

K. P. Buteyko opina que una respiración natural y saludable es:

Suave, sin sonido, sin que provoque movimiento apreciable y con una Pausa de Control aprox. de 60 segundos (que equivale a un nivel de CO₂ en la sangre del 6,5%).

- **La RESPIRACIÓN REDUCIDA**

La **respiración reducida** es la práctica que recomienda K. P. Buteyko para recuperar la salud, es decir, para acercarse a la **RESPIRACIÓN NATURAL**.

La respiración reducida se usa al principio como técnica para reeducar la respiración. Para ello se crea y mantiene una ligera necesidad de aire.

Con ayuda de ejercicios específicos (que encontrarás más adelante) se consigue instalar un nuevo hábito respiratorio. Lo que ahora percibes como “**respiración reducida**”, cuando después de un tiempo suceda por sí sola, te resultará natural (en realidad lo es), será tu **RESPIRACIÓN NATURAL**. Y una vez que respiras de manera natural, la hiperventilación desaparece.

Dos formas diferentes de expresar el mismo y único objetivo:

- **Reduce el volumen de aire respirado**

La hiperventilación tiene que ver con la cantidad total de aire que respiras por minuto. Así que si reduces el volumen de aire inhalado, vas por buen camino.

- **Respira menos**

A pesar de estas explicaciones, debido a la novedad y a los diferentes conceptos y terminologías, un poco de confusión¹ es normal al principio.

Cuando a Alexander Stalmatski² le preguntan, **¿Debo respirar menos rápido?**, o **¿menos profundo?**, **él responde inequívocamente:**

¡RESPIRA MENOS!

(¹) Parte de la confusión se debe a que **“la profundidad”** en relación con la respiración tiene, en su acepción más popular, un significado muy diferente (a veces incluso contrario) al que toma en el lenguaje especializado.

Cuando K. P. Buteyko dice que, «**‘la respiración profunda’** produce hiperventilación», se refiere a una **“respiración en la que se toma gran cantidad de aire”**, expresión que se ha traducido al inglés como **“deep breathing”** (respiración profunda), que en el lenguaje común anglosajón tiene también el mismo significado.

Ahora bien, en un lenguaje especializado, como el que se utiliza cuando se habla de la meditación, el yoga, o las técnicas de relajación, **“deep breathing”** normalmente adquiere el significado de **“respiración diafragmática y desde el vientre”**.

En el lenguaje común español **“respirar hondo”** también tiene el significado de **“respirar gran cantidad de aire de manera forzada”**: cuando el médico te ausculta, dice, **“¡respire hondo!”**. Él no pretende que **“respire con el diafragma, o desde el hara”**, sino que **“tomes gran cantidad de aire”**.

Buteyko está **a favor** de la **respiración diafragmática**, pero **en contra** de la **respiración profunda** (en el sentido más extendido de, "respirar gran cantidad de aire").

(²) **Alexander Stalmatski** es instructor experimentado del método Buteyko. También es autor del libro ***Freedom from asthma***, considerado como **“La Enciclopedia Buteyko para el Tratamiento del Asma”**. *Freedom from asthma* está recomendado por el propio K. P. Buteyko. 24 páginas del libro pueden leerse en:
[Amazon.com](https://www.amazon.com)

- **Respira como un niño pequeño**

De forma relajada y desde el vientre (hara). Esto sucede por sí mismo, especialmente en la cama, cuando estás completamente relajado.

- **Respira como si los pulmones no existieran.**

Ayúdate pensando que sólo existe el hara.

- **Respira siempre por la nariz**

De esta manera consigues limitar el volumen de aire que inhalas, regular su temperatura, filtrarlo y humedecerlo.

La respiración nasal crea también la necesaria presión para un intercambio eficaz de gases. De esta manera, el aprovechamiento del oxígeno aumenta entre el 10 y el 20 por ciento.

El respirar por la boca hace que tomes más volumen de aire, a lo que el cuerpo responde restringiendo la respiración: crea mucosidad, aumenta la inflamación de los pasajes de la nariz y produce espasmos en los músculos de los bronquios.

- **Respira permitiendo el movimiento del diafragma**

Sin expandir el pecho y con los hombros relajados, sin levantarlos. La hiperventilación sucede menos en las personas con respiración diafragmática.

Respirar en la parte superior del pecho daña el organismo.

- **Puedes practicar mirándote a un espejo**

Deja tu torso al descubierto y observa cómo la parte entre las costillas y el ombligo se infla y se desinfla.

- **Respira despacio**

La respiración rápida, abundante y desde el pecho conduce a la hiperventilación. Pocas respiraciones por minuto son signo de buena salud. Mediante el uso del diafragma, la respiración se lentifica y normaliza.

En estado relajado, una media normal es de **8 a 10** respiraciones por minuto.

Una media muy buena es de **5 a 7** resp./min.

“El hombre del Tao respira como si no respirara”

Lao Tze

¡RESPIRA MENOS!

MÁS INFORMACIONES Y SUGERENCIAS

- **Si te entran ganas de toser procura no hacerle caso**

Si no puedes aguantar las ganas, tose por la nariz lo más suave que puedas:
¡kgufffh...!!!

- **No duermas tendido sobre la espalda, sino sobre el lado izquierdo**

Pero no sobre el brazo izquierdo, sino entre los dos brazos: sobre el costado izquierdo y parte del abdomen, de manera que el brazo derecho quede delante del cuerpo y el izquierdo detrás.

Si la postura resultara incómoda o extraña, puede alternarse con su homóloga sobre el lado derecho, pero en cualquier caso es bueno insistir hasta que resulte confortable. Al dormir de costado se deja menos espacio para la expansión de los pulmones. La práctica ha demostrado que se produce menos hiperventilación durmiendo sobre el lado izquierdo que sobre el derecho.

- **Ponte una cinta adhesiva o un esparadrapo sobre la boca durante la noche**

Así tendrás la certeza de que ésta permanece cerrada.

¡Es una técnica genial!, Yo la he realizado con excelentes resultados. No sólo ayuda a mantener el CO₂, sino que transmite al inconsciente la importancia de la

respiración nasal.

Recuerda que durante el sueño todas las personas respiran comparativamente más que en estado de vigila: cuando duermes no necesitas mucho aire, pues apenas usas energía.

Algunas tribus indias procuraban que sus hijos durmieran con la boca cerrada. La madre vigilaba el sueño de su hijo y si éste respiraba por la boca, ella juntaba con su mano los labios del pequeño. Así el niño desarrollaba el hábito de respirar por la nariz, tanto dormido como despierto.

¡Los que roncan se hiperventilan!

- **El ejercicio y el deporte**

Si los síntomas de asma están presentes, no hagas ejercicio. Hazlo cuando estés libre de síntomas

¡Y mantén la respiración nasal!

El practicar la Respiración Reducida antes y después del ejercicio es una buena protección. Al principio, con la respiración nasal, no alcanzarás los mismos niveles deportivos, pero después de un tiempo no sólo los recuperarás, sino que experimentarás una mejora de tu resistencia. También notarás que desciende el número de pulsaciones por minuto. El Dr. John Douillard, entrenador de atletas de competición, ha observado que la bajada de rendimiento dura de 3 a 10 semanas.

- **Cuando sientes miedo o experimentas pánico, la hiperventilación es aún mayor**

En estas circunstancias la respiración se acelera, así que aplicar el método Buteyko para normalizarla está especialmente indicado.

- **La alimentación**

Recuerda que todo alimento es un cuerpo extraño al organismo y que por lo tanto puede afectarle. Come sólo cuando tengas apetito.

K. P. Buteyko aconseja ser especialmente cuidadoso con las proteínas animales, los productos lácteos, azúcares refinados, etc.

Estáte atento a cómo te sientan los alimentos y evita aquellos que te repitan, provoquen gases, palpitaciones o dificultades de cualquier tipo. Varía la comida tanto como puedas. Mastica bien (especialmente los hidratos de carbono). Toma suficientes alimentos crudos (piensa en las enzimas y vitaminas) y bebe diariamente 2 litros de agua sin cloro (8 vasos).

- **El estómago**

El diafragma, el músculo más importante de la respiración, se encuentra justo encima del estómago. Cuando el estómago está lleno, no puedes respirar tan fácilmente.

No hagas ejercicios respiratorios hasta 2 horas después de la comida.

EL PROBLEMA DE LA NARIZ

¿Cómo voy a respirar por una nariz que está permanentemente bloqueada?

¡No te preocupes! ¡Es un problema conocido!

Ha llegado el momento de aplicar la magia favorita de los instructores de Buteyko. Se trata de atrapar un poco más de CO₂. Una forma de conseguirlo es la siguiente:

1. Haz un poco de ejercicio.
2. Siéntate relajado y toma aire sin esfuerzo.
3. Exhala un poco para no estar lleno.
4. Contén la respiración a la vez que aprietas la nariz con el pulgar y el índice (mantén la boca cerrada).
5. Después de sentir el primer deseo de tomar aire, aguanta todavía 5 segundos, pero no más (de manera que puedas inhalar de forma controlada).
6. Libera la presión de los dedos y empieza a respirar por la nariz tan lento como te sea posible (de esta manera el CO₂ atrapado te ayudará a mantener la nariz abierta).

¿ESTÁ ENTRANDO AIRE AHORA? Puedo hasta ver tu sonrisa 😊

Repite el milagro cuando lo necesites.

Una nariz obstruida e inflamada es a menudo la manera que tiene el cuerpo de advertirnos que si no tomamos medidas, el siguiente paso puede ser el ataque de asma.

MÉTODOS CONTRA EL ATAQUE DE ASMA³

¡Ojo! Si el ataque es muy fuerte, si el caso de asma es grave o, si para combatirlo tomas habitualmente medicamentos, puede que éstos sean necesarios. Mediante los ejercicios Buteyko y los ajustes estructurales Gesret, los fármacos serán cada vez menos necesarios y en muchos casos llegarán a ser innecesarios.

Los ataques se producen como consecuencia de la respiración excesiva y de las informaciones erróneas recibidas por el sistema nervioso central. El propio organismo provoca el ataque para elevar el nivel de CO₂ y para defenderse de algo que, según las informaciones (erróneas) causadas por las subluxaciones, pone en peligro su equilibrio. Entiende el mensaje de tu cuerpo y ayúdale, ¿cómo? Muy sencillo, con el método Buteyko y el método Gesret.

EL MÉTODO BUTEYKO

Ataja la crisis bioquímicamente

1. 1. RESPIRA MUY DESPACIO (Respiración Reducida)

Respira tan despacio y de forma tan liviana, que si pones un dedo bajo la nariz no notes el aire cuando entra ni cuando sale. Respira como si lo hicieras a través de una pajita, dejando que venga un ligero sentimiento de “necesidad de aire”. Trata de lentificar el proceso y respira de forma relajada, dejando libre el diafragma. Esta forma de combatir un ataque es la más recomendada, pues es completamente inocua y, además, tiene efectos terapéuticos a largo plazo.

2. 2. DEJA DE RESPIRAR Y DETENDRÁS EL ATAQUE

Esta técnica sirve para detener un ataque, pero no tiene efectos terapéuticos a largo plazo. Es más, está contraindicada en casos de **presión sanguínea alta, enfermedades del corazón, epilepsia, enfermedades de los riñones y diabetes. También está desaconsejada su práctica después de una comida copiosa.**

Se hace de la siguiente manera:

Mantén la boca cerrada y expulsa totalmente el aire por la nariz. A continuación cierra la nariz con los dedos pulgar e índice y aguanta la necesidad de tomar aire por un tiempo.

Después deja libre la nariz y respira por ella durante unos tres minutos como en el ejercicio nº 1 (**Respiración Reducida**). Se puede repetir el ejercicio completo varias veces en caso necesario.

(³) Los ataques de asma normalmente dejan de suceder cuando se alcanza una **Pausa de Control de 30 segundos**. Algunas personas dejan de experimentar ataques incluso cuando consiguen una **Pausa de Control de 20 segundos**.

EL MÉTODO GESRET

Ataja la crisis neurofisiológicamente

Jacques Gesret distingue claramente dos tipos diferentes de dificultades en las crisis respiratorias:

La dificultad al espirar (al expulsar el aire), a la que denomina “**ASMA VERDADERA**”.

Y la dificultad al inspirar (al tomar el aire), a la que califica de “**ASMA FALSA**” o **ESPASMO FARÍNGEO**.

- **•Cómo detener un ataque de “asma verdadera”.**

Es muy sencillo. Hay que masajear lentamente **uno de estos dos puntos rojos** (sin número en la foto), al mismo tiempo que se realizan 4 ó 5 inspiraciones profundas, al cabo de las cuales finalizará la crisis. El punto se encontrará o bien entre la 2ª y la 3ª costilla, o entre la 3ª y la 4ª. ¿Pero cuál de los dos es el correcto? ¡El que resulte doloroso al tacto! Si los dos fueran dolorosos se masajearan ambos. En el 90% de los afectados (el punto o puntos) están situados bajo la axila izquierda, y en el 10% bajo la axila derecha. En todos los casos se encuentran en el costado opuesto a la subluxación o subluxaciones.

- **Cómo detener un ataque de "asma falsa" o espasmo faríngeo.**

Jacques Gesret confiesa que todavía no ha encontrado para el espasmo faríngeo un método que pueda usarse de manera autónoma y sin necesidad de un experto.

Sin embargo ofrece dos técnicas que pueden ayudar hasta que un especialista instruido en su técnica resuelva definitivamente el problema.

Se trata de dos ejercicios simples, que no entrañan peligro, y que liberan las cervicales de pequeños bloqueos (si existieran grandes bloqueos no funcionarían):

- **Se baja la cabeza hasta que el mentón toque el pecho. Después se gira ésta lentamente hacia el hombro elevando al mismo tiempo el mentón hasta que alcance la mayor altura posible. Se repite el mismo ejercicio hacia el otro lado.**
- **Se comienza manteniendo la cabeza derecha. Se inclina ésta lateralmente a la vez que se tira un poco de ella para conseguir que la oreja se aproxime lo más posible al hombro, pero sin levantar éste. Se repite el mismo ejercicio hacia el otro lado.**

LOS DOS TIPOS DE DIFICULTAD RESPIRATORIA

(Los geniales descubrimientos de Jacques Gesret en sus más de 20 años de trabajo)

Asma verdadera

(Dificultad al espirar, espiración prolongada con sonido, sibilancias, inspiración corta y silenciosa).

En este tipo de asma, Jacques Gesret siempre ha encontrado subluxaciones en las costillas.

"Asma falsa" o espasmo faríngeo

(Dificultad al inspirar, inspiración prolongada y con ruido, espiración corta y silenciosa, tos seca a menudo más intensa durante la noche).

En este tipo de alteración, Jacques Gesret siempre ha encontrado subluxaciones en la primera cervical y en la primera costilla.

En realidad se trata de un espasmo en la **región faríngea**, acompañado de irritación del nervio glossofaríngeo que puede provocar una tos refleja seca (improductiva, sin flemas), y que a menudo se diagnostica erróneamente como asma, con la consecuencia de que algunos afectados toman durante años medicamentos contra el asma, ¡sin padecer asma alguna!

En el caso del "asma falsa" los medicamentos antiasmáticos de la medicina oficial, o bien alivian muy ligeramente los síntomas (en personas que padecen

una mezcla de asma verdadera y espasmo faríngeo), o fracasan completamente ¡pues en realidad no se trata de asma!

El espasmo faríngeo, sin embargo, es muy fácil de corregir con el Método Gesret. Con una o dos sesiones puede solucionarse el problema.

Perojojo!, no confundirse, aunque el método Gesret corrija con facilidad el “asma falsa”, ésta puede provocar las crisis más peligrosas, puesto que los broncodilatadores son impotentes contra el espasmo faríngeo.

En cualquier caso todos estos desajustes estructurales provienen de una pelvis desestabilizada, que a su vez tiene que ver con las diferencias existentes entre ambas piernas.

LA RESPIRACIÓN REDUCIDA: LA TÉCNICA RESPIRATORIA DEL MÉTODO BUTEYKO

Ésta es la práctica más importante del método Buteyko y combate la hiperventilación crónica de manera efectiva y natural.

Definición de la “RESPIRACION REDUCIDA”:

“La reducción gradual, mediante la relajación del diafragma y los demás músculos respiratorios, del volumen de aire respirado, en la que se crea y mantiene una ligera falta de aire”.

LAS DOS FASES DE LA TÉCNICA

1ª. Observa la respiración, hazte consciente de tu forma de respirar

Siéntate de manera cómoda y procura mantener la espalda derecha y los hombros relajados, ¿es tu respiración rápida? ¿es lenta? ¿con pausas? ¿sin pausas? ¿profunda? ¿superficial? ¿errática? ¿regular? ¿desde el pecho? ¿desde el vientre? ¿usas o no usas el diafragma?... Hazte consciente de la respiración... Relájala mediante esta observación durante al menos 5 minutos.

Si normalmente respirabas desde el pecho, ahora puedes hacerlo desde el vientre, usando el diafragma.

2ª. Mantén una ligera necesidad de aire

La relajación es la condición necesaria para que la técnica sea verdaderamente efectiva. Relaja los músculos del pecho y del diafragma.

Mediante esta relajación muscular se consigue cierta reducción **del volumen de aire respirado**. Si a la vez mantienes una ligera necesidad de aire, dicha reducción se verá incrementada y con ello la técnica habrá dado todos sus frutos.

Observaciones

Forma de comenzar

Una buena forma de comenzar a practicar la técnica es limitar el tiempo de reducción de la respiración a **2 minutos**. Una vez que estés satisfecho con el grado de relajación y efectividad alcanzados en este espacio de tiempo, puedes intentarlo durante **5 minutos**. Finalmente puedes pasar a **10 minutos** (tiempo máximo recomendado).

Al principio de la práctica puede que aumente la frecuencia respiratoria. Si el volumen de aire respirado por minuto disminuye, la frecuencia respiratoria no es importante.

Pausas

Entre ejercicios **respira de 3 a 5 minutos de manera normal**, con el fin de obtener el necesario descanso (**las pausas entre ejercicios son absolutamente necesarias**).

Las **sesiones** (tiempo de respiración reducida más descansos) no deben durar más de **30 minutos** ya que después de ese tiempo el cansancio hace que no sean eficaces.

Si se han seguido las instrucciones correctamente, después de la práctica uno se sentirá mejor, más calmado... También es posible experimentar un poco de somnolencia.

Tiempo de práctica diaria recomendado

La reducción de la respiración es eficaz, está comprobado que funciona, pero para obtener los mejores frutos de ella hay que dedicarle bastante tiempo. Digamos que en términos generales para revertir la hiperventilación crónica (algo bien arraigado en nuestros hábitos y forma de vida) se deberán realizar diariamente de **3 a 4 sesiones de unos 30 minutos cada una**.

Cuando se domina la técnica

Una vez que hayas conseguido un cierto dominio de la técnica, podrás practicar la reducción de la respiración en las más variadas situaciones, incluso paralelamente a otras actividades que requieran movimiento.

Naturalmente la efectividad de la técnica dependerá de la complejidad de esas actividades, pues ello influirá tanto en el grado de relajación conseguida como en la capacidad para mantener el estado de alerta que requiere el reducir una y otra vez la inspiración.

En actividades como andar, correr, montar en bicicleta, o en tareas cotidianas como ducharse, limpiar la casa, viajar en autobús, en metro,... se puede mantener el grado de relajación y alerta necesarios para la reducción de la respiración, de forma relativamente fácil. (A mí me ayuda aquí el hacer una pequeña pausa al final de cada inspiración y de cada espiración).

En otro tipo de actividades más complejas como lo son la mayoría de los trabajos o, al escribir en el ordenador, cocinar, etc., hay más posibilidades de distracción.

En las situaciones donde la integridad personal dependa directamente del grado de atención, como en la conducción de automóviles o el uso de máquinas que entrañan riesgo, yo desaconsejaría la práctica de la reducción de la respiración.

Las pausas son también necesarias cuando se hacen los ejercicios en combinación con otras actividades. El llevar el control del tiempo es aquí naturalmente más difícil que en los ejercicios puros, donde no hay distracciones. En combinación con otras actividades, el número recomendado de sesiones (de 30 minutos) **es de 6 al día. Es decir, un total de 3 horas diarias.**

Las prácticas de meditación, yoga, relajación etc., también pueden combinarse con este método de reducción de la respiración.

LA ESENCIA DE LA RESPIRACIÓN REDUCIDA:
Respira menos y de manera relajada

**COMPRUEBA EL PROGRESO
COMPARANDO LOS RESULTADOS**

**Tiempo Total del Ejercicio:
Unos 20 Minutos**

El ejercicio completo se compone de:

5 min. de Preparación—Toma de Pulso—Pausa de Control—10 min. de Respiración Reducida—3 min. de Respiración Normal—Toma de Pulso—Pausa de Control

Escrito de forma reducida:

5 min. Prep.—TP—PC—10 min. RR—3 min. RN—TP—PC

1. Uno se sienta de manera relajada y confortable y se prepara para el ejercicio respirando de manera normal durante **5 min.**
2. Se toma el Pulso y se escribe.
3. Se hace una Pausa de Control y se escribe el resultado: **¿10, 15, 20 seg.?**
4. Se practica la Respiración Reducida durante **10 min.**
5. Se respira normal durante **3 min.**
6. Se toma de nuevo el Pulso y se escribe.
7. Se hace de nuevo una Pausa de Control y se escribe y compara el resultado.

Si has realizado el ejercicio correctamente, al final del mismo tu número de pulsaciones por minuto habrá bajado y tu Pausa de Control será mayor. A veces el número pulsaciones por minuto permanece invariable. Si fuera más alto quiere decir que no se ha hecho el ejercicio de manera correcta.

Después de tres días de práctica se podrá realizar el ejercicio varias veces al día.

• **Las técnicas de meditación y relajación ayudan a corregir la hiperventilación**

Muchas técnicas de meditación y de relajación, al igual que una parte del método Buteyko, usan la observación de la respiración con el fin de aplacar el sistema nervioso y normalizar la respiración. La experiencia ha demostrado que de esta manera también se incrementan los niveles de CO₂ en el cuerpo.

La **MEDITACIÓN EFICAZ** y la **RELAJACIÓN EFICAZ** contribuyen también a descargar el estrés acumulado. Su efecto es 24 veces más potente que el del sueño.

En mi opinión, la descarga del estrés acumulado es una pieza clave en la recuperación de la salud. Si quieres conocer más sobre este tema tan fundamental, aquí tienes un buen enlace:

<http://askwaltstollmd.com/stress.html>

• **El sistema Buteyko es increíblemente eficaz**

Tan eficaz que los instructores que enseñan el método ofrecen devolvarte el dinero si no quedas satisfecho con los resultados.

• **Los críticos del método Buteyko**

Incluso los detractores del método Buteyko admiten que funciona; pero arremeten diciendo que no está documentado el que las personas aumenten su capacidad pulmonar. Sin embargo, los instructores de Buteyko han observado que, cuando se estabilizan los niveles de CO₂ en el organismo, la respiración se libera y la persona pronto consigue una expansión total del pecho y un mejor funcionamiento del diafragma.

•Otros signos de hiperventilación

Tener que levantarse por la noche a vaciar la vejiga o sentir frío en las extremidades pueden ser también signos de hiperventilación

MI EXPERIENCIA PERSONAL

¡La eficacia de la práctica Buteyko me sorprendió!

Cuando comencé a usar el método para combatir los ataques nocturnos de asma, confieso que estaba desesperado. Había presenciado la enfermedad asmática de mi padre durante muchos años y mi imaginación no proyectaba sino un futuro en la misma dirección.

Tengo 47 años y he sufrido síntomas de **alergia al polen** por más de 26. Durante ese tiempo he probado numerosas terapias: bioresonancia (método del Dr. Schuhmacher, Innsbruck), kinesiología, hipnotismo, relajación, tratamiento autohematológico (muy poco tiempo), método de la Dra. Clark: 2 desparasitaciones, 5 limpiezas de hígado, 2 limpiezas de riñones; método Robert Gray de limpieza de intestinos, diferentes tipos de dieta, ayuno de 14 días, homeopatía, zapper de la Dra. Clark, zapper del Dr. Beck (sólo un mes), uroterapia (seis semanas), gotas espagíricas, aceite de comino negro, plata coloidal, aceite y agua ozonizados... todo eso me ha ayudado, no cabe la menor duda. Pero a pesar de ello, en los últimos tres años comencé a sentir que el asma me pisaba los talones.

Además de los síntomas alérgicos típicos -la picazón e hinchazón de ojos, la imposibilidad de gustar la comida, la falta de apetito, las emanaciones nasales, la dificultad para la concentración y la confusión mental-, la nariz se me taponaba cada vez más durante la época de polen, especialmente por la noche.

Después de una semana muy dura en la que mi nariz manaba de continuo y las dificultades para respirar eran cada vez mayores, recibí mi primera inyección de **cortisona** (a la que estoy muy agradecido, pues acabó con la tortura). Pero naturalmente ese episodio no anunciaba nada bueno: a los diez días comenzaron los **ataques nocturnos de asma**.

Yo no quería tomar las medicinas convencionales, pues sabía que no son la solución. Mi padre había usado esas medicinas por décadas: las **autovacunas** en una primera etapa le aportaron un poco de alivio, pero después, más bien empeoraban su estado de salud. El **ventolín** era puramente una medida de urgencia, pero no una terapia que prometiera un cambio, una esperanza de curación.

Así que busqué en internet y descubrí el método Buteyko.

¡Inmediatamente lo probé! La idea me pareció genial.

Era algo completamente nuevo para mí, una manera de atajar el problema que

jamás había intentado.

Empecé poniéndome un esparadrapo sobre la boca para pasar la noche. Me acosté sobre el lado izquierdo y aguanté como pude las ganas de toser y la sensación de ahogo, mientras exhalaba e inhalaba un “hilito” de aire. No dormí bien, estaba tenso, no sabía cómo iba a resultar; pero sorprendentemente no tuve que incorporarme. Tampoco sufrí los sobresaltos de las noches anteriores; al contrario, lentamente, todo empezó a calmarse. La segunda noche ya dormí mejor, la tercera mejor todavía, y en la cuarta **desapareció toda sensación de agobio**; me relajé, incluso pude cambiar de postura sin temer perder la estabilidad conseguida. Seguí aplicando la técnica del esparadrapo nocturno durante algún tiempo.

En una segunda etapa, utilicé (puesto sobre la boca), un antifaz como los que reparten en los aviones. El antifaz es más cómodo que el esparadrapo y sigue enviando el mensaje de respiración nasal al inconsciente; aunque naturalmente, no impide que abras la boca, si a pesar de todo, lo intentas.

Estas líneas las escribo en plena primavera. Vivo en una parte de Colonia rodeada de árboles. En lugar de experimentar síntomas de alergia al polen (como me sucedía anteriormente) ¡Mi nariz permanece despejada día y noche!



Si quieres leer otras experiencias, aquí hay algunas de ellas en idioma inglés:
<http://www.wt.com.au/~pkolb/contrib.htm>

•La alergia al polen (y las demás alergias)

Empecemos la solución:

- 1. Respira menos**
(Método Buteyko)
- 2. Corrige las subluxaciones**
En este caso, de la 1.^a costilla y la 1.^a cervical.
(Método Gesret)

Cualquiera de los dos métodos es suficiente para acabar con los síntomas, pero aplicar los dos juntos es la solución ideal.

¿Por qué recomendamos aplicar los dos métodos juntos?

Porque se complementan mutuamente:

El **método Buteyko** pone en funcionamiento importantes procesos **bioquímicos** que provocan un aumento del CO₂ en la sangre. Así se produce una mejoría en el estado general de la salud que hace desaparecer toda reacción alérgica. La técnica Buteyko

consigue incluso neutralizar (bioquímicamente) los mensajes erróneos de las subluxaciones, pero no puede erradicarlas (pues éstas son fundamentalmente de origen mecánico).

El Método Gesret es **neurofisiológico** y armoniza la comunicación de ciertos nervios y ganglios que gobiernan el sistema inmune. De esta manera elimina todo tipo de alergia (excepto la alergia al sol). Los buenos hábitos respiratorios y las demás pautas para la salud que propugna el método Buteyko consolidarán estos resultados.

Las **subluxaciones** a las que aquí nos referimos son pequeñas desviaciones de las vértebras de la columna, falta de movilidad de las mismas, o ligeros desplazamientos de las costillas en su unión **condrocostal**. Estos desajustes disturban a menudo la buena comunicación entre el cerebro y los tejidos u órganos del cuerpo.

3. • **Los compañeros de viaje**

He aquí algunos estados que pueden acompañar a la alergia al polen:

Permeabilidad intestinal, dificultad en la digestión de las proteínas, desajustes en el pH, mal funcionamiento del hígado o de las glándulas suprarrenales.

Alergias primarias a los productos lácteos, al gluten, a la levadura...

Trastornos en el sistema inmune debido a las vacunas, a la presencia de parásitos o de venenos...

Estrés, falta de enzimas, de vitaminas, de minerales, de aceites esenciales...

Afortunadamente, muchos de estos problemas desaparecen con la sola aplicación de los dos métodos.

• **La ilusión de los fármacos**

Por supuesto que, para combatir la alergia al polen, en los países más prósperos se cuenta con una inmensa variedad de fármacos. Estos fármacos pueden detener procesos agudos, molestos y peligrosos, pero también pueden producir efectos no deseados y, además, no ofrecen perspectivas alentadoras: ni conducen a la curación, ni modifican positivamente el estado de salud. Es más, en el peor de los casos, producen lo contrario: el agravamiento a largo plazo de la enfermedad que en un primer momento aliviaron.

• **La seducción del alérgeno**

También existen otros métodos que giran en torno al **alérgeno**: las técnicas de evitación (cierre de ventanas, no salir a determinadas horas, buscar sitios para residir y viajar donde no haya polen,...); y otros procedimientos largos y costosos que intentan neutralizar la reacción al **alérgeno** mediante vacunas de diferentes extractos.

Pero, **evitar el alérgeno** merma la calidad de vida, y las técnicas inmunológicas (los métodos de desensibilización) no ofrecen buenos resultados a largo plazo. En muchas ocasiones, cuando se ha conseguido “eliminar” una alergia, aparece otra, o sobreviene el asma. En mi opinión, el mantener **el foco en el alérgeno**, no aporta una solución duradera. Y uno puede perder mucho tiempo cortando las innumerables cabezas de esa hidra.

Los esfuerzos, pienso, deben dirigirse a eliminar **las causas**.

Pero el **alérgeno** es muy seductor y convincente. Si experimentamos síntomas de alergia al polen (o a los mohos, los ácaros, la lana...), la mente se dispara de inmediato: ¡El **alérgeno** es el **causante** de la alergia!

Ciertamente, el alérgeno **desencadena** reacciones alérgicas en un sistema inmune deteriorado, pero ¿cuáles son **las causas** de ese deterioro? Según el profesor Buteyko y

el investigador Gesret: **la hiperventilación crónica y las subluxaciones.**

Los pólenes alergénicos, aquellos que por su composición química y su tamaño son capaces de provocar alergia, representan una agresión para todo el mundo, sin embargo no todo el mundo experimenta una reacción alérgica. El organismo de una persona sana puede neutralizar ese ataque sin desequilibrarse ni causar molestias. ¡Y ahí está la clave!

Nuestra opinión es, que merece la pena dedicar nuestros esfuerzos a la recuperación del sistema inmune:

Elevando los niveles de CO₂ y reparando la comunicación de los nervios con el cerebro.

Luchar contra el polen o contra los otros cientos de posibles alérgenos es muy complejo, y lleva consigo un enorme coste. Devolver la salud al sistema inmune es en comparación mucho más sencillo y duradero. Yo perdí mucho tiempo en el laberinto de las prácticas que no funcionan. 😊

LAS CLAVES PARA SOBREVIVIR LA ESTACIÓN DEL POLEN (Método Buteyko)

• Informaciones valiosas

- 1) Una **Pausa de Control** (matinal) de más de 40 segundos mantenida por más de seis meses hará desaparecer completamente las alergias.
- 2) Para conseguir una Pausa de Control (matinal) por encima de los 30 segundos a menudo no serán suficiente los ejercicios respiratorios, sino que habrá que acompañarlos de alguna o varias de las siguientes medidas: ejercicio físico, duchas o baños de agua fría, sauna, caminar descalzo sobre la hierba, días de ayuno, etc.
- 3) Finalmente el organismo cede y se ajusta a un nivel de CO₂ más elevado, pero hasta que ese momento llega, el aumento en la Pausa de Control mediante los ejercicios respiratorios se mantiene sólo por una o dos horas, de manera que durante las épocas de crisis se deberá practicar la respiración reducida el mayor tiempo posible. Durante la noche puede ser necesario despertarse cada cierto número de horas, sentarse sobre la cama y hacer ejercicios respiratorios.

• Maletín de primeros auxilios

1. • Se pueden eliminar las molestias alérgicas totalmente o casi totalmente aun sin haber alcanzado los valores de 30 ó 40 segundos en la Pausa de Control matinal, ¿cómo? ¡Reaccionando inmediatamente cuando se comienzan a sentir los síntomas!
2. • Si reaccionamos a tiempo (reduciendo inmediatamente la respiración) podemos parar una cadena de acontecimientos, que de otra manera podría convertirse en una imparable bola de nieve: **estornudo >>consecuente hiperventilación>>correspondiente aumento de producción de histamina>>aumento de la inflamación>>aumento de la mucosidad>>nuevas ganas de estornudar>>etc., etc.**
3. • Por ejemplo: si comenzamos a sentir picor de ojos o ganas de estornudar o de toser, en lugar de ceder a los síntomas y rendirnos ante la amenaza, podemos inmediatamente reducir la respiración hasta que desaparezca el picor, las ganas de toser o estornudar y la correspondiente hipersensibilidad en las fosas nasales y la

garganta. Naturalmente, si el estornudo o la tos ya se han desencadenado, no se debe forzar su detención, sino tratar de parar el siguiente acceso: **Después de estornudar se tapa la nariz presionándola con los dedos pulgar e índice durante 5 segundos, para recuperar el CO2.**

Una amiga que había sufrido de constantes estornudos matinales durante mucho tiempo (¡alergias que duraban horas!), nos cuenta que mediante esta técnica consigue parar la cadena de estornudos en sólo 2 minutos.

4. • Puede parecer increíble, pero hemos comprobado que en las mismas condiciones atmosféricas, con la misma cantidad de polen y los mismos valores de Pausa de Control matinal, **se puede pasar un día infernal, lleno de estornudos, picores, cansancio, confusión y desolación** o, por el contrario, **no llegar ni siquiera a estornudar una sola vez, eliminar los picores y sentirse energético y con buen estado de ánimo**, tan sólo aplicando la respiración reducida al menor atisbo de aparición de síntomas.
5. • Si la limpieza de la nariz fuera necesaria, ésta debe hacerse de forma suave, sin sonido de trompeteo, sin pretender sacar hasta la última secreción mucosa del fondo de ella. El intentar eliminar la mucosidad de forma forzada sólo provoca más mucosidad. La mucosidad se elimina de manera natural cuando la Pausa de Control se eleva.

CÓMO LIBERARSE DEL ASMA

- **¿Puede uno liberarse del asma?**

El Dr. Buteyko y el investigador Jacques Gesret han constatado la desaparición definitiva de todos los síntomas de esta enfermedad, en miles y miles de personas que siguieron sus respectivos métodos.

- **Pero en mi caso el asma se debe a una tendencia genética. ¿Es posible eliminar esa tendencia?**

La tendencia genética del asma es todavía objeto de discusión de la ciencia. En caso de que esa tendencia exista seguirá ahí, pero el asma desaparecerá.

Las personas que padecen hiperventilación y no desarrollan asma pueden sufrir daños más graves en su sistema respiratorio, o experimentar otro tipo de enfermedades.

- **¿Qué puedo hacer para liberarme del asma?**

Revertir la hiperventilación crónica. La forma de hacerlo es practicar la respiración reducida. El otro procedimiento natural contra el asma (eficaz en más del 90% de los casos) es la eliminación de las **subluxaciones** (método Gesret).

Las subluxaciones a las que aquí nos referimos son pequeñas desviaciones de las vértebras de la columna, falta de movilidad de las mismas, o ligeros desplazamientos de las costillas.

Jacques Gesret ha constatado que este tipo de lesiones está presente en todas las personas con asma.

- **¿Puedo utilizar los dos métodos a la vez?**

Eso es precisamente lo que proponemos. La combinación **Buteyko-Gesret** es a nuestro juicio la mejor solución para acabar con el asma.

- **¿Qué ventajas se obtienen al aplicar los dos métodos juntos?**

Los métodos Buteyko y Gesret actúan sinérgicamente ¡se complementan el uno al otro!

El método Buteyko mejora el estado general de salud mediante un procedimiento **bioquímico**, mientras que el método Gesret devuelve el equilibrio **neurofisiológico** al organismo mediante terapia manual y educación postural.

Una vez restablecida la buena comunicación de los nervios con el sistema nervioso central, el método Buteyko actuará con toda su fuerza. Y mantendrá el buen estado de salud por medio de los hábitos respiratorios y las medidas antihiperventilación.

- **¿Quién practica el método Gesret?**

Profesionales en posesión de un título oficial: osteópatas, quiroprácticos, naturópatas... El tratamiento completo, es decir, hasta conseguir la desaparición de los síntomas, requiere por lo general de 3 a 4 sesiones de una hora, lo que en la práctica puede suponer de 15 días a un mes, ya que se dejan períodos de descanso entre sesiones para permitir la integración de los ajustes. Actualmente hay unos 230 terapeutas (diseminados en 9 países) que practican este procedimiento.

- **¿Pero mi asma es alérgica, ¿cómo pueden ser estos métodos eficaces?**

Una vez eliminadas las subluxaciones y la hiperventilación, desaparecen las alergias y los ataques de asma de etiología alérgica o de a cualquier otra índole.

Las preguntas y respuestas, así como las estimaciones sobre el tiempo necesario para la recuperación de la salud, que se ofrecen a continuación, son con relación al método Buteyko. Mediante la combinación **Buteyko-Gesret** todo irá mucho más rápido. Pero esto es algo nuevo que se propone por primera vez desde esta página Web y por consiguiente no hay estadísticas sobre ello.

- **Si practico la respiración reducida, ¿cuándo puedo empezar a ver resultados?**

El método Buteyko es rápido. La mejoría empieza a sentirse de inmediato. El revertir completamente una enfermedad crónica es un proceso más largo. Pero los resultados que se obtienen, incluso en los primeros días de práctica, son espectaculares.

- **¿Cuánto tiempo puede llevar la desaparición completa del**

asma?

Después de unos 6 meses de practicar la respiración reducida, el **capnostato** se ajusta al nivel correcto de CO₂.

Por lo tanto, yo diría que, un mínimo de 6 meses es necesario.

Para las personas que han tenido síntomas durante muchos años, un cálculo aproximado es: un mes de práctica por cada año de enfermedad padecido.

En el caso de los niños y de la gente joven, el método es especialmente rápido y eficaz.

Los ejercicios pueden ser arduos al principio pero con el tiempo se vuelven más fáciles.

- **¿Hay que continuar haciendo los ejercicios después de que hayan desaparecido síntomas?**

No. Una vez que desaparecen los síntomas ya no hay necesidad de hacer los ejercicios, pero naturalmente hay que mantener la alerta para que no vuelvan los viejos hábitos.

EL TIEMPO NECESARIO EN LAS DIFERENTES AFECCIONES

En casos de asma moderada, fiebre del heno, rinitis, sinusitis,... por lo general se empieza a experimentar gran mejoría desde los primeros días de práctica. En los casos severos de asma también se experimenta gran alivio desde el principio y en pocos días se reduce la necesidad de medicación, pero como hemos indicado anteriormente, la reversión completa del asma llevará más tiempo. En el caso de la sinusitis, pueden necesitarse de 1 a 2 meses de ejercicios antes de conseguir respirar continuamente por la nariz.

Como consecuencia de la hiperventilación crónica el cuerpo se ha ajustado a niveles bajos de CO₂. El recuperar los niveles normales requerirá tiempo. Habrá que atravesar un período (generalmente meses) de ligera "necesidad de aire" hasta conseguir ese objetivo. Pero es el esfuerzo merece la pena, es un entrenamiento que sirve para toda la vida.

CÓMO REACCIONA EL CUERPO DURANTE EL PROCESO

Los siguientes síntomas pueden aparecer:

1.Sentimiento de calor

Se recomienda no abrigarse en exceso.

2.Pérdida de apetito durante las primeras semanas

Se aconseja no comer de forma forzada. El comer sin hambre influye negativamente en el estado general de la salud y produce hiperventilación.

3.Reacciones curativas

Normalmente coinciden con cada incremento del 0,5% del nivel de CO₂, es decir,

con un aumento de 10 segundos en la Pausa de Control.

Reaparición de síntomas de antiguas enfermedades.

También es posible que se manifiesten infecciones, hasta ahora latentes.

De acuerdo con K. P. Buteyko los problemas más frecuentes se deben a encías y dientes infectados, canales radiculares tratados, amígdalas poco saludables e infecciones de hongos en la boca o los pies. Pero otras infecciones pueden también remitir. Con una buena atención médica mejoran las perspectivas del paciente.

4.Reacciones por muy corto espacio de tiempo

Dolor de cabeza, de pecho, de intestinos, de los músculos... mareos, vómitos, sed excesiva, aumento de la micción y de la frecuencia con que se vacía el intestino.

No se conocen casos en lo que estos síntomas durasen más de dos días.

Yo personalmente no he notado ninguno de esos síntomas, pero sí he observado que de vez en cuando me sobrevenían una especie de suspiros (cortas aspiraciones de aire), que interpreté como un intento del cuerpo para volver a sus acostumbrados niveles de CO₂.

5. Efectos benéficos

La salud. La gran alegría que da el saber que puedes escapar de la prisión. Un nuevo horizonte con nuevas posibilidades. El no tener que usar medicamentos, o el poder reducirlos grandemente. Una mayor vitalidad, una mayor claridad mental, ausencia de alergias, un peso más equilibrado, ¡mucho mejor sueño!... Más independencia, mayor libertad de movimiento, más capacidad para disfrutar la vida, mejor conocimiento del propio cuerpo...

NOTA: Como se puede ver por los puntos anteriores, el método Buteyko es una técnica realmente poderosa. Se recomienda, por consiguiente, que las personas gravemente enfermas procedan a aplicarla con suficientes garantías de seguridad: bajo vigilancia médica y con ayuda de personal instruido en el proceso.

LA EXPLICACIÓN CIENTÍFICA DEL MÉTODO BUTEYKO

El Método Buteyko se basa en la ley de Bohr y Verigo: Los niveles bajos de CO₂ en la sangre provocan insuficiencia de oxígeno en el organismo.

Al respirar más de lo debido, se produce una liberación excesiva de CO₂, lo cual hace que disminuya la cantidad de oxígeno que el cuerpo puede utilizar.

Hacia el año 1904, el danés Bohr y el ruso Verigo, por vías diferentes, llegaron a la misma conclusión en sus investigaciones: que la entrega de oxígeno (a tejidos y órganos) por parte de la hemoglobina, guarda estrecha relación con la cantidad de CO₂ disponible. De manera que normalmente, la deficiencia de oxígeno en el organismo no se debe a la falta de éste, sino a la insuficiencia de CO₂.

El CO₂ ha disminuido enormemente en la atmósfera de la Tierra desde las eras geológicas en las que se formó el cuerpo. Hoy este gas supone sólo el 0,03 % del aire que respiramos. Así que en nuestros días el CO₂ se obtiene fundamentalmente del interior del organismo. El propio cuerpo lo crea. Para

que ese CO₂ creado no se pierda mediante la espiración, hay que respirar menos, hay que reducir el volumen de aire que se consume.⁴

(⁴) En **La Meditación Dinámica de Osho** se respira profunda y rápidamente, pero sólo durante 10 minutos, además, no se permanece en reposo sino que se hace constante uso del cuerpo; y recuerda, al utilizar los músculos se produce CO₂. Aún así, yo he observado que la dinámica me irrita los pulmones cuando el aire está frío, o cuando la hago durante muchos días seguidos o muy forzada. El Método Buteyko se refiere a la respiración como a la forma en que uno respira la mayor parte del día. **Los pranayamas** de yoga son también una excepción, porque el efecto de respiración profunda y forzada se contrarresta con periodos de retención de aire. De todas formas algunos especialistas consideran peligrosos ciertos tipos de pranayamas. **La terapia de renacimiento** también enfatiza el movimiento durante el tiempo que dura su hiperventilación inducida, pero pienso que en personas con asma puede provocar ataques. En cualquier caso, hay que tener presente que un período corto de hiperventilación es un fenómeno completamente diferente a la “hiperventilación crónica” a la que aquí fundamentalmente nos referimos.

- **El asma es una defensa de tu cuerpo para no perder más CO₂.**
- **El CO₂ ayuda, entre otras cosas, a dilatar los músculos.**

Cómo liberarse del asma y las alergias, resumen:

- 1. RESPIRA SIEMPRE POR LA NARIZ**
- 2. RELAJA Y REDUCE LA RESPIRACIÓN**
- 3. ELIMINA LAS SUBLUXACIONES**
- 4. DUERME SOBRE EL LADO IZQUIERDO Y CON LA BOCA SELLADA**

“Este método habrá triunfado cuando todos los seres humanos se hagan conscientes de que la codicia por tomar más (la respiración incluida) es la causa de los desastres, las enfermedades y los fracasos”.

K. P. Buteyko

SOBRE LA MEDICACIÓN ANTIASMÁTICA

La medicina oficial usa dos tipos de medicamentos para combatir el asma:

Los **broncodilatadores** (el más popular de ellos es el VENTOLIN® , que tiene un efecto de unas 4 horas de duración), y los **antiinflamatorios** (los más potentes son una clase de hormonas: los corticoides).

- **Cómo actúan los medicamentos contra el asma**

Los **broncodilatadores** (normalmente inhalados en forma de aerosol) abren los pulmones y te ofrecen un alivio pasajero, pero no combaten la inflamación subyacente. Tampoco cambian las causas que te han llevado al estado de constricción pulmonar: una forma de respirar excesiva. Usa estos medicamentos lo menos posible, pues hacen que respires mayor volumen de aire (y tú ya tomabas más del necesario). Los mejores broncodilatadores son los que actúan de manera instantánea y tienen un efecto de unas 4 horas. Un efecto de 12 horas, p. ej., no es recomendable, pues trae consigo la hiperventilación, que a su vez crea la necesidad de broncodilatadores: un círculo vicioso. El CO₂ es el broncodilatador natural.

Los **corticoides** (normalmente en aerosol o pastillas) tienen gran poder antiinflamatorio. Pero pueden producir efectos no deseados, especialmente si se usan en grandes dosis y por largo espacio de tiempo.

Los fármacos no son la solución. Sin embargo, tampoco podemos negar su gran eficacia en determinadas situaciones. Si los tienes que utilizar, hazlo de manera inteligente.

- **Reducción y retirada de los fármacos**

Los instructores del Método Buteyko recomiendan **decidir siempre con ayuda del médico** la forma más conveniente de reducir la medicación.

Los **medicamentos que alivian síntomas** (la mayoría, **broncodilatadores**) se toman sólo en presencia de una crisis (tos, ahogo, sibilancia), y por lo general se pueden dejar de utilizar a medida que mejora la salud.

Los **medicamentos que previenen síntomas** (la mayoría, **corticoides**) se toman de manera continuada y se deben retirar siempre paulatinamente.

- **Los corticoides
(también llamados corticoesteroides)**

K. P. Buteyko está claramente a favor de la administración de corticoides (en la dosis adecuada), hasta que el organismo pueda **producirlos por sí mismo**. Y opina que muchas muertes por asma se deben a un doble error en la utilización de los medicamentos: por un lado, se abusa de los **broncodilatadores**, y por otro, no se administran los necesarios corticoides.

Los corticoides no sólo reducen la inflamación, sino que calman el pulso y la respiración, e influyen en el metabolismo y el sistema inmune.

Si tienes un pulso elevado y no puedes controlar la respiración, o encuentras muy difícil hacerlo... si te silba el pecho de manera continua o experimentas una permanente falta de aire... si tu PAUSA DE CONTROL arroja valores menores de 10 segundos durante largo tiempo... es muy probable que tengas deficiencia de corticoides.

De cualquier manera, la dosis, la clase de corticoides y el tiempo que éstos se deban tomar, tienen que sopesarse con extremo cuidado.

Corticoides sintéticos inalterados

Poseen la misma composición química que la hormona natural, pero son producidos artificialmente.

McK. Jefferies, un médico americano, observó durante más de 40 años, que el consumo oral de corticoides sintéticos inalterados, como el cortisol (hidrocortisona, CORTEF®), en dosis fisiológicas (cantidades iguales o inferiores a las que el organismo sano produce), no provoca efectos secundarios, incluso cuando se toman por largo espacio de tiempo (meses o años).

Pero no hay que perder de vista que la administración prolongada de cualquier corticoide, ya sea natural, sintético inalterado, o **sintético alterado** puede hacer que el organismo considere innecesaria la producción hormonal de las suprarrenales. Por eso mi propuesta es dejar de utilizar los esteroides lo antes posible.

La práctica del método Buteyko contribuye de manera eficaz a que las suprarrenales se regeneren y vuelvan a producir la cantidad necesaria de corticoides, aunque ello pueda tardar hasta 18 meses.

Existen también otros procedimientos naturales para acelerar este proceso:

- 1. Una vez al día, frotar durante un minuto el punto reflexológico de las suprarrenales, situado en la zona más estrecha del pie, en línea con el segundo dedo (el que está al lado del gordo).
- 2. Acostarse a las 10 de la noche (a esa hora es cuando empieza la recuperación natural de estas glándulas, y el descanso es la situación ideal para que ello suceda).
- 3. Tomar una mezcla especial de hierbas que favorece el restablecimiento de las glándulas suprarrenales.

Evita los corticoides que tengan mezcla de broncodilatadores. Así podrás dejar de tomar estos últimos cuando no sean necesarios.

La mayoría de los corticoides que hoy día se prescriben han sido alterados en su cadena química molecular, ¿por qué?

En la década de los 50 cuando se descubrió la gran efectividad del cortisol, éste comenzó a aplicarse en grandes dosis (100-300 mg/día), hasta que los efectos secundarios se hicieron notar. Entonces se pensó que si se manipulaba su cadena química y se producían derivados más eficaces, se conseguiría reducir las dosis y evitar las consecuencias negativas. Y, efectivamente, se consiguió aumentar la

eficacia, reducir las dosis y evitar parte de los efectos secundarios, pero algunos de ellos permanecieron y otros nuevos aparecieron, como por ejemplo: la dificultad en la metabolización de estos nuevos compuestos.

Y así, en su carrera por la efectividad, la medicina pasó por alto que el cortisol (en dosis fisiológicas) pudiera ser eficaz, de manera menos espectacular, pero sin provocar efectos secundarios.

La carrera siguió y al final de la década de los 80 se dio un paso más, se pensó: ¿y si reducimos todavía más la dosis y acabamos con los efectos secundarios impidiendo en lo posible que el medicamento llegue a la sangre?

Y así nacieron los corticoides inhalados, la dosis pasaría entonces de miligramos a microgramos y esta cantidad mínima de corticoides (alterados) llegaría sólo allí donde se necesita: a los pulmones y los bronquios.

Buenos propósitos... sin embargo, éste es el estado actual de los corticoides inhalados:

Quizá tengan menos efectos secundarios, pero siguen teniéndolos: aparición de hongos en la boca, la garganta y los pulmones (y éstos no se pueden enjuagar, como recomiendan hacer con la boca después de tomar una dosis). Y los corticoides inhalados ¡llegan a la sangre!: se constata una supresión cuantificable de la **función suprarrenal** en dosis superiores a 1.600 µg/día, y existen controversias respecto a la inocuidad de dosis más bajas. Asimismo, hay que tener en cuenta que en muchos asmáticos, el problema de la inflamación pulmonar es sólo uno de ellos; una dosis adecuada de corticoides debería conseguir calmar el pulso y la respiración, además de fortalecer el sistema inmune y mejorar el metabolismo.

- ➤ Se recomienda aprender el método Buteyko directamente de un instructor autorizado (a ser posible, que haya experimentado en sí mismo, con buenos resultados).
- ➤ Para más información, aquí tienes algunos enlaces sobre el método Buteyko en idioma inglés:

El Método Buteyko adaptado a los niños:

Un texto único sobre el Método Buteyko concebido especialmente para ellos

<http://www.nqnet.com/buteyko/buteyko-kids.html>

Una excelente explicación del Método Buteyko

http://members.westnet.com.au/pkolb/esc_A6.pdf

Una muy buena página sobre el Método Buteyko

<http://www.buteyko.co.nz/default.cfm>

Muy buena y abundante información sobre el Método Buteyko

<http://www.wt.com.au/~pkolb/buteyko.htm>

Una página amiga sobre Ayurveda y Curación

<http://www.ayurveda-peru-uma.com/>