

METODO BUTEYKO

Università per Adulti e Terza Età
“IVANA TORRETTA

Dott.ssa ANNA MARIA NAPOLI
Spec. Malattie dell'Apparato Respiratorio
Esperta in
Omeopatia, Nutrizione Biologica, Omotossicologia

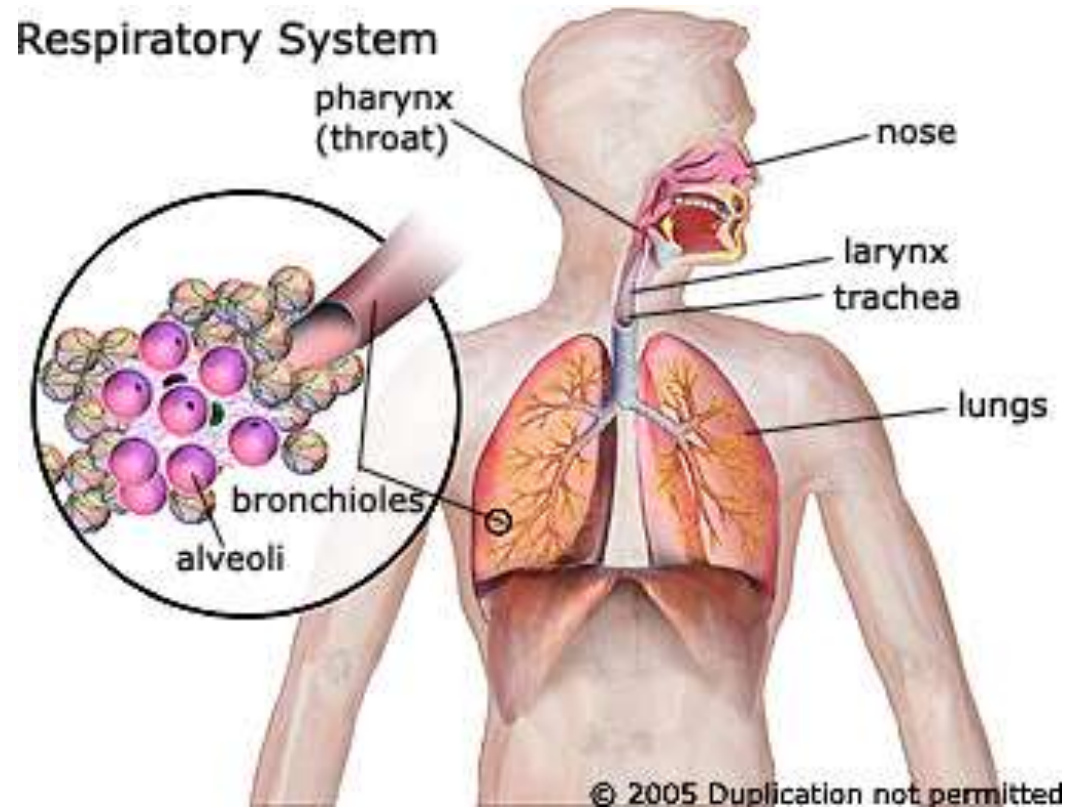


Socio AMMOI

(Associazione Medici e Medicine Olistiche Italiana)

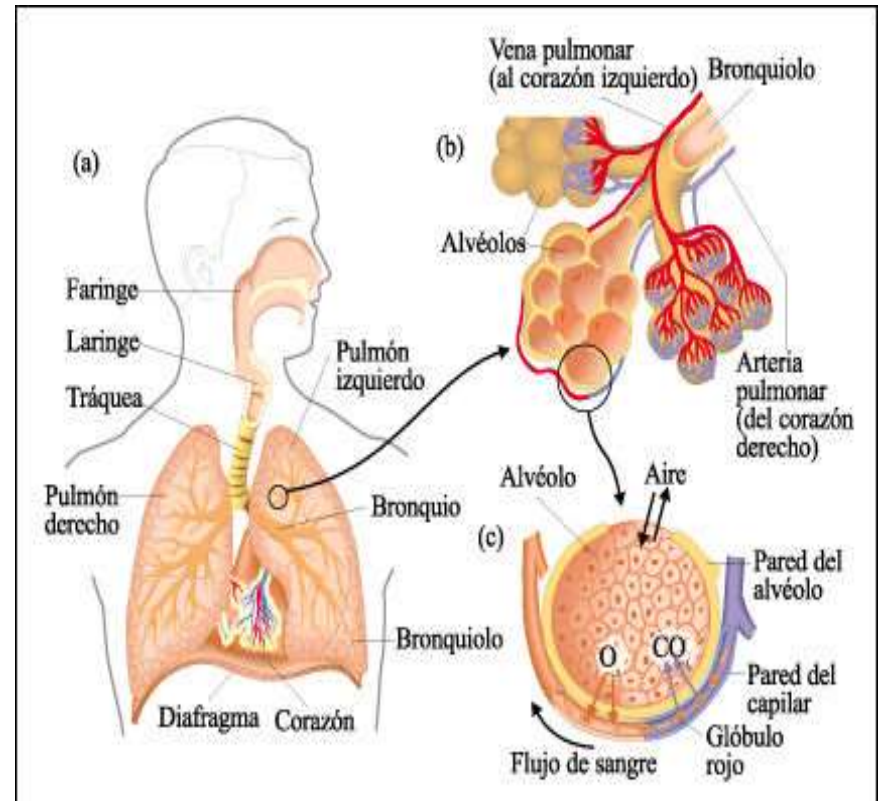
BUTEYKO **METODO**

METODO BUTEYKO

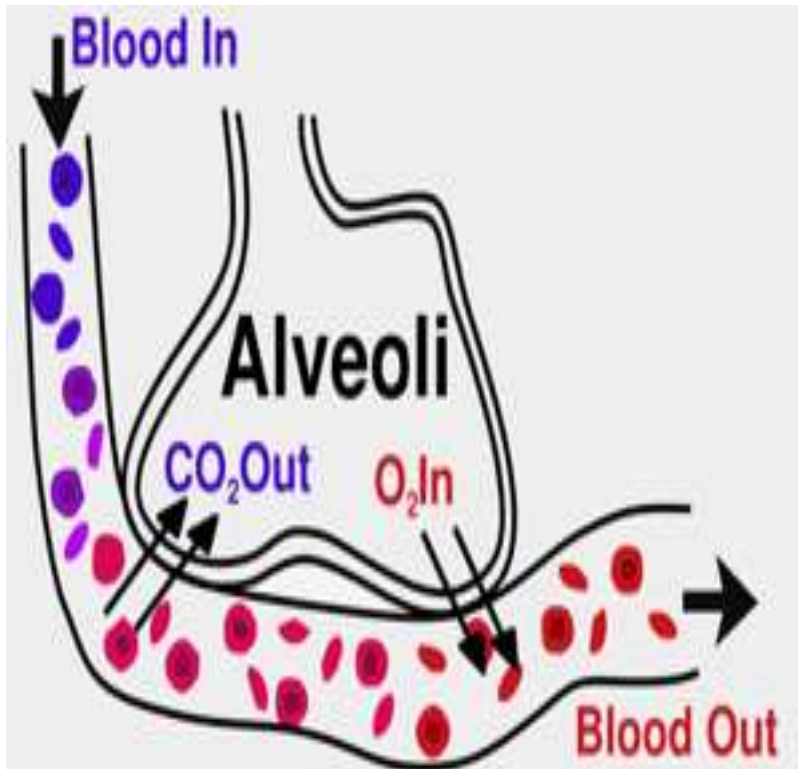


METODO BUTEYKO

- La principale funzione del sistema respiratorio è quella di prelevare ossigeno dall'ambiente e distribuirlo tramite il sangue a tutte le cellule dell'organismo e prelevare dalle stesse l'anidride carbonica



OSSIGENO E ANIDRIDE CARBONICA



Ogni minuto
l'individuo
standard consuma
250 ml di Ossigeno
e produce 200 ml di
Anidride Carbonica

COMPOSIZIONE DEI GAS PRINCIPALI

□ ATMOSFERA

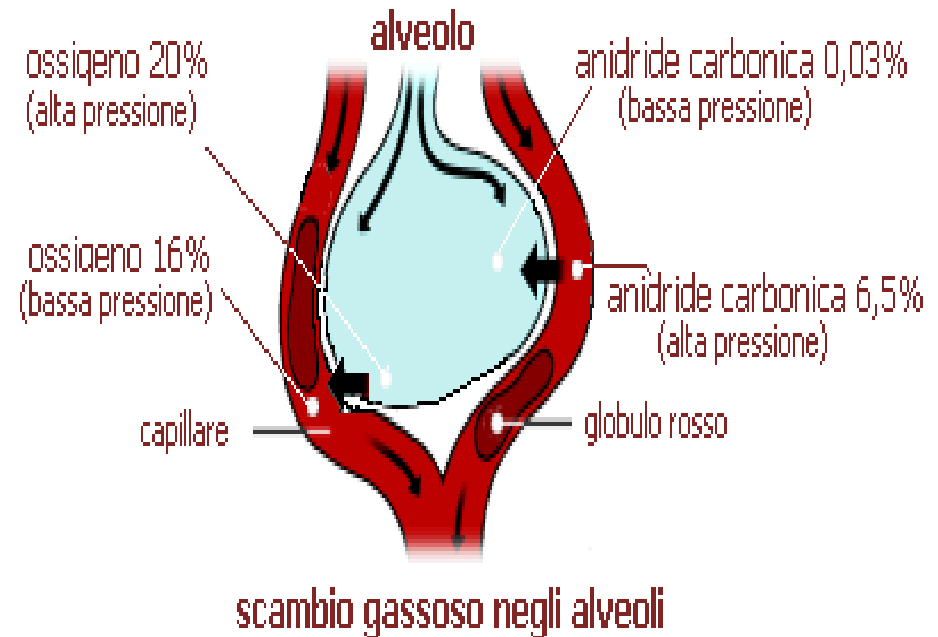
- Ossigeno: 21%
- Anidride Carbonica : 0,03%

□ ORGANISMO

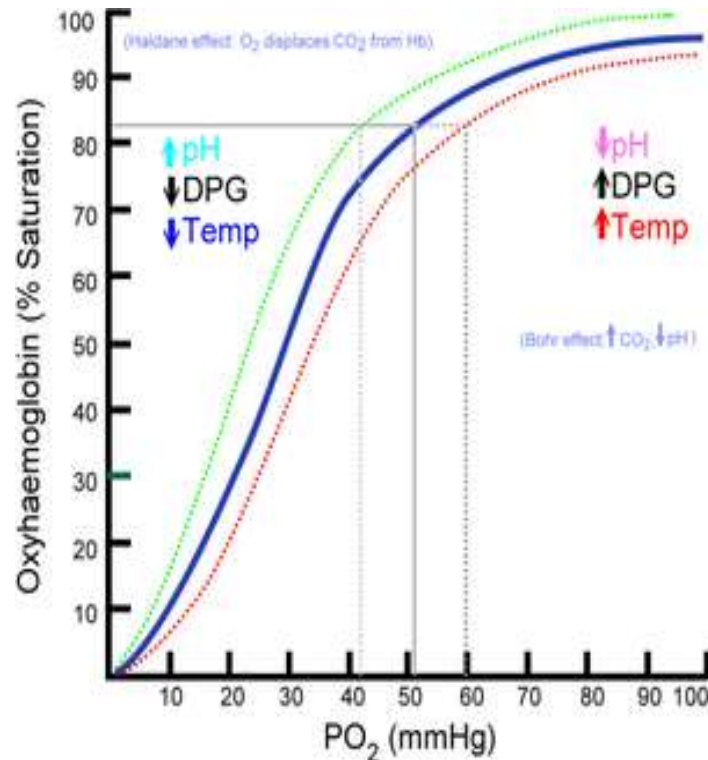
- Ossigeno: 13%
- Anidride Carbonica: 6,5%

RUOLO DELL'ANIDRIDE CARBONICA

- Indispensabile per consentire il passaggio dell'ossigeno dal sangue alle cellule dei tessuti: in assenza della giusta concentrazione di CO₂ questo passaggio non avviene: EFFETTO VERIGO-BOHR



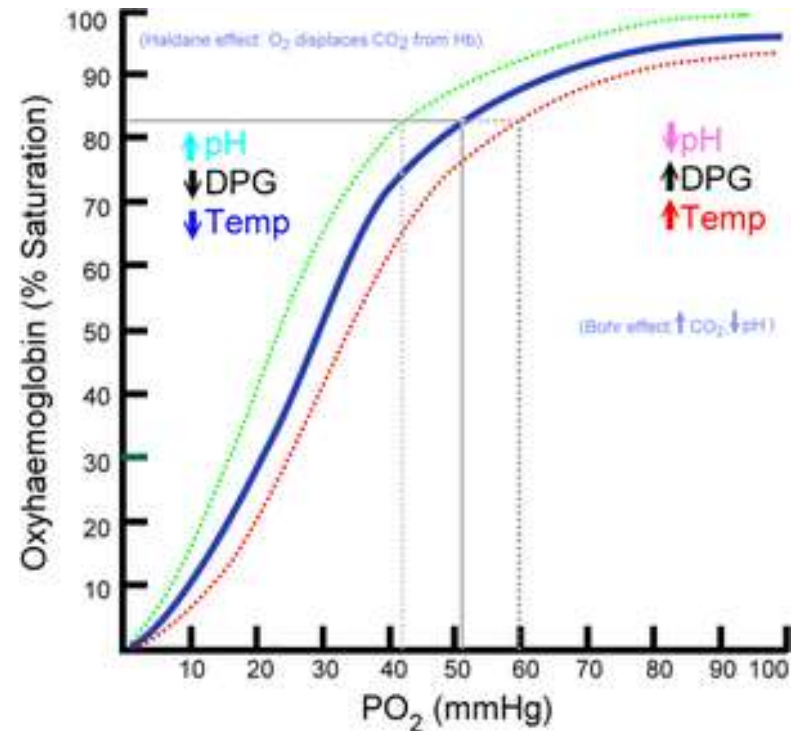
EFFETTO VERIGO-BOHR



- E' necessaria una precisa quantità di CO₂ per rendere possibile la cessione di Ossigeno da parte dell'Emoglobina

EFFETTO VERIGO-BOHR

Con un basso tasso di CO₂, l'ossiemoglobina non può liberare l'ossigeno e lasciarlo passare nei tessuti



EFFETTO VERIGO-BOHR

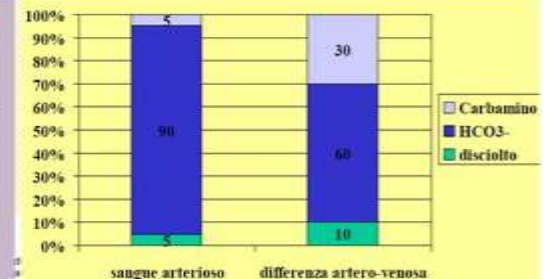
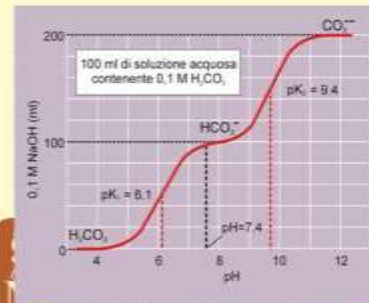
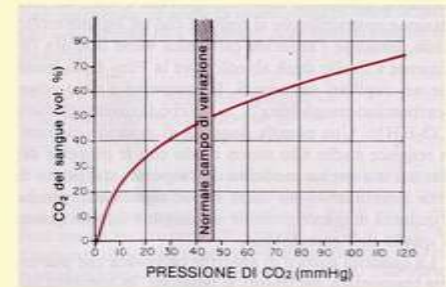
□ E'
INDISPENSABILE
CHE
NELL'ORGANISMO
VI SIA LA
QUANTITA'
GIUSTA DI CO₂



anidride carbonica

gain

la CO₂ è prodotta nei tessuti
200 ml/min
(40 ml/l x gittata cardiaca 5 l)
la CO₂ è molto più solubile
dell'ossigeno



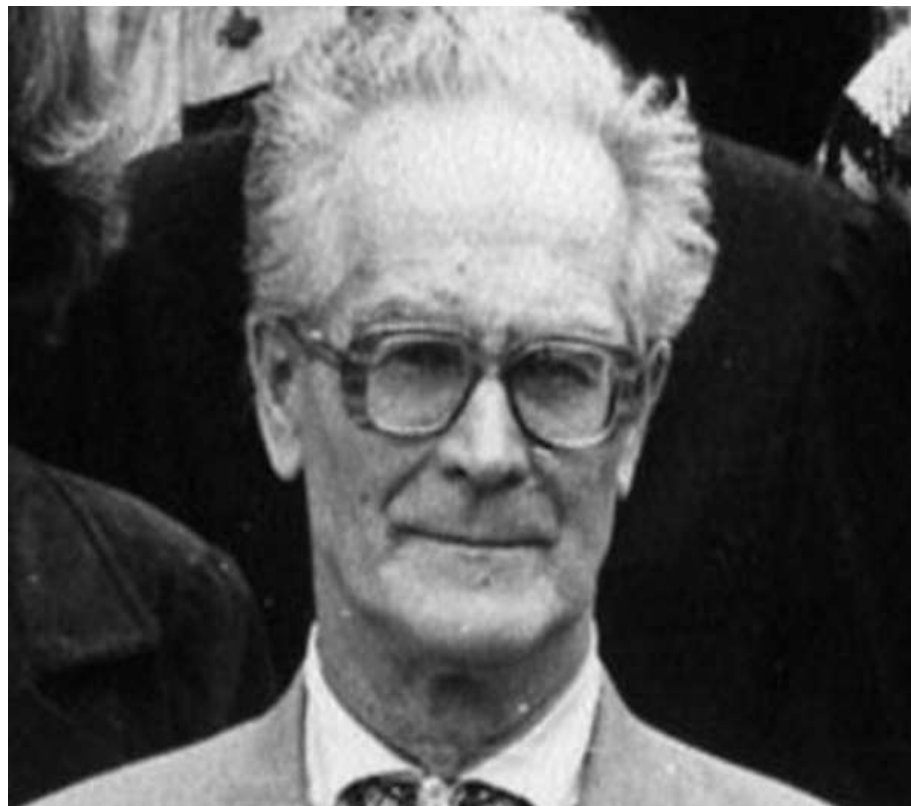
Iperbarica - SSSA, Pisa (I)

Comité International de Recherches Scientifiques Sous-Marines
Société Internationale de Recherches et Techniques Submarines

P. Longobardi

LE SCOPERTE DEL Dr BUTEYKO

- Egli osservò che riportando la respirazione a modelli normali, il livello di CO₂ nell'organismo aumentava e gli attacchi di asma e di altre malattie svanivano. Quando i pazienti tornavano ai modelli respiratori precedenti, gli attacchi riprendevano



LE SCOPERTE DEL Dr BUTEYKO

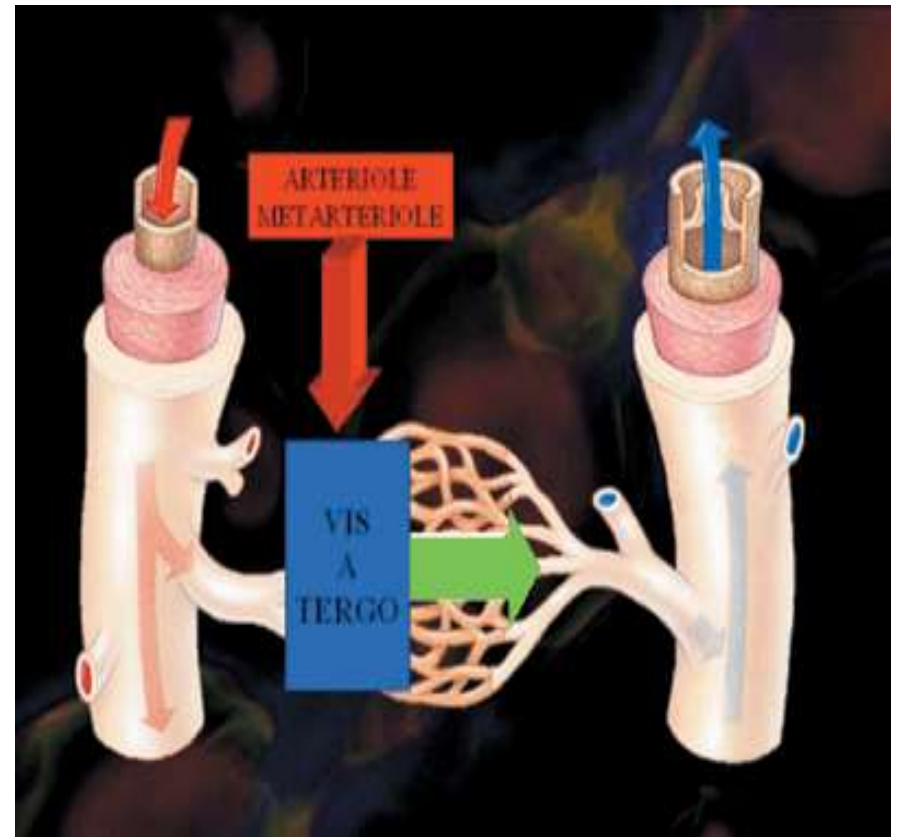


- “L’iperventilazione causa un esaurimento delle riserve di anidride carbonica. Bassi livelli di anidride carbonica provocano contrazioni dei vasi sanguigni e una mancanza di ossigeno nei tessuti”

LE SCOPERTE DEL DR BUTEYKO

□ La scarsa ossigenazione dei tessuti scatena meccanismi di difesa interpretati come

□ **MALATTIE**

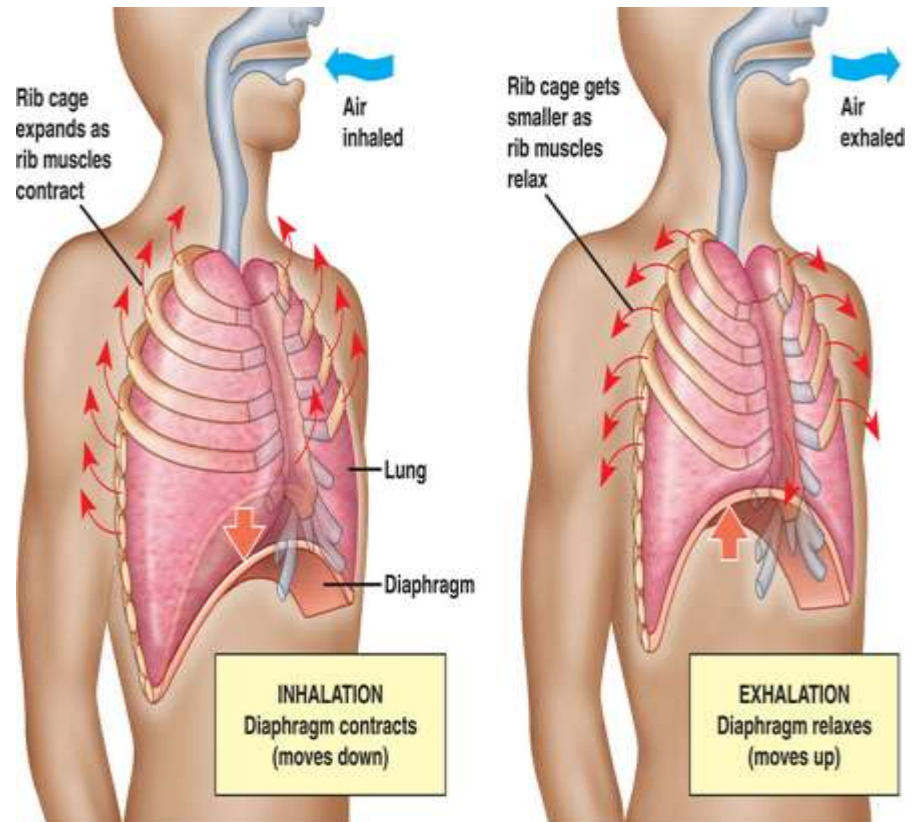


RESPIRAZIONE

Una respirazione:

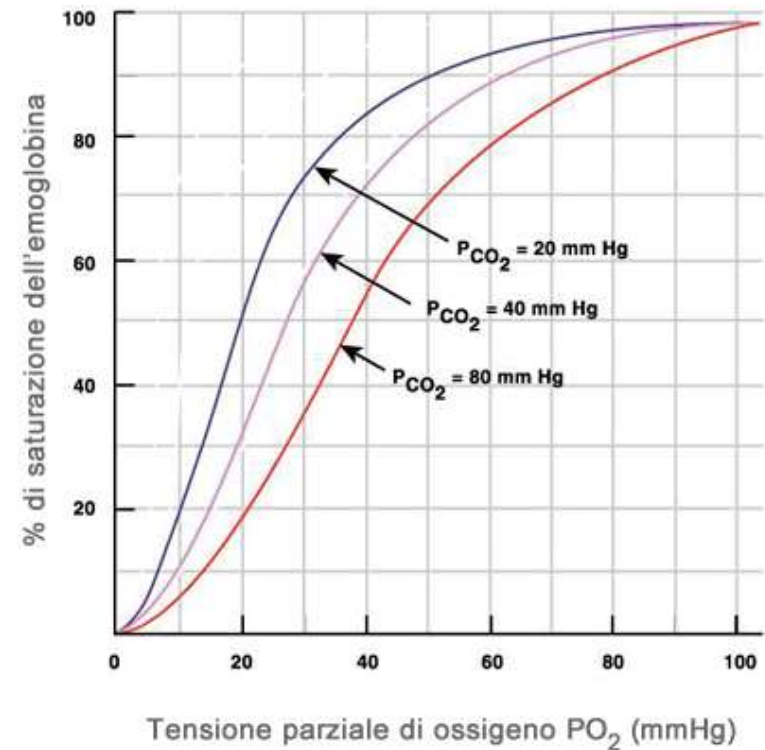
- *Profonda*
- *Eccessiva*
- *Rapida*

Determina
un'eccessiva perdita
di CO₂ =>
scompensi +
meccanismi difensivi



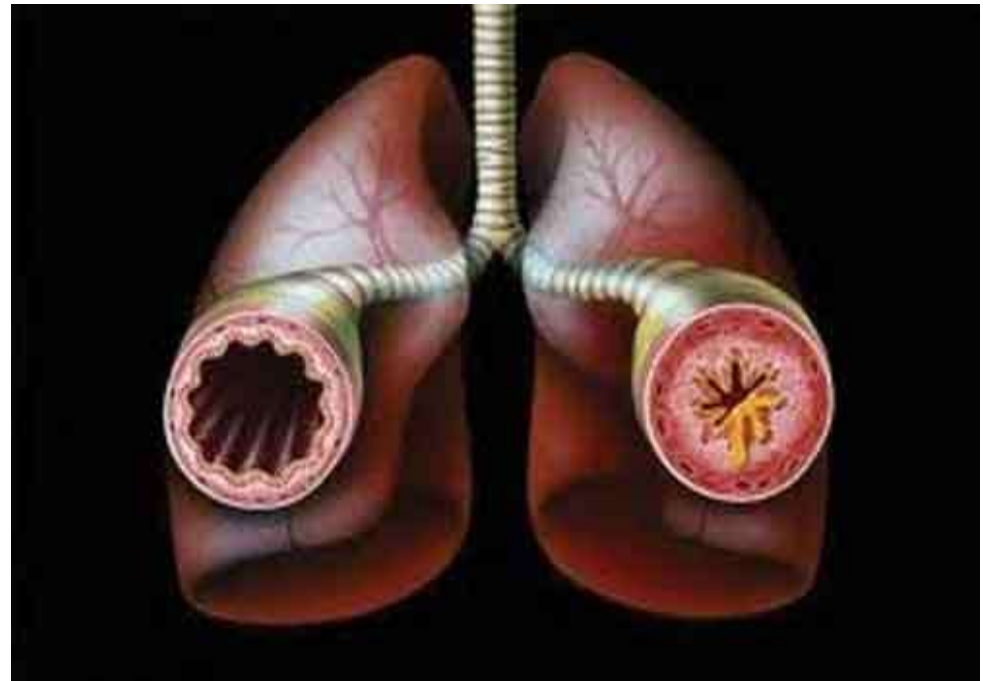
MECCANISMI DIFENSIVI: CONSEGUENZE DI UNA DIMINUZIONE DELLA CO₂

ASMA
ANGINA
IPERTENSIONE
ATTACCHI DI
PANICO
EPILESSIA
EMORROIDI



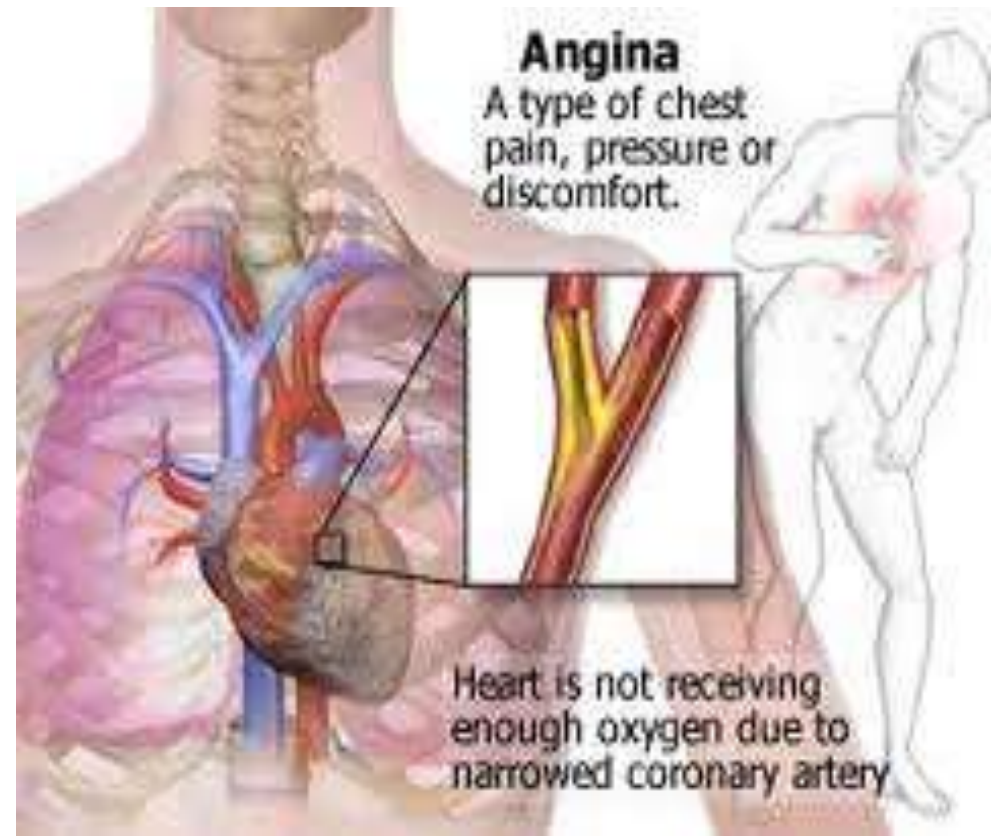
ASMA

Malattia infiammatoria
caratterizzata da
ostruzione
reversibile delle vie
aeree inferiori



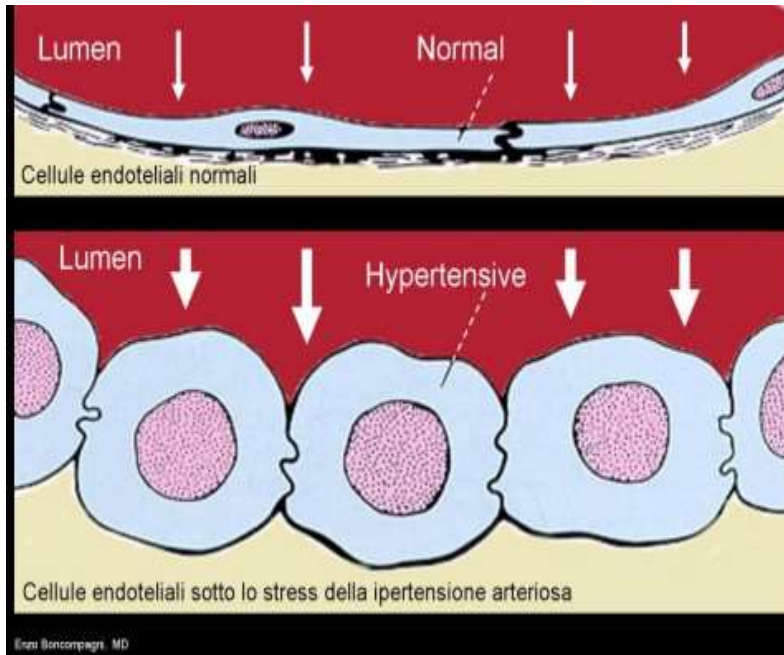
ANGINA

- E' una sindrome clinica causata da un'ischemia miocardica a carattere transitorio



IPERTENSIONE

E' una condizione clinica in cui la pressione del sangue nelle arterie della circolazione sistemica risulta elevata



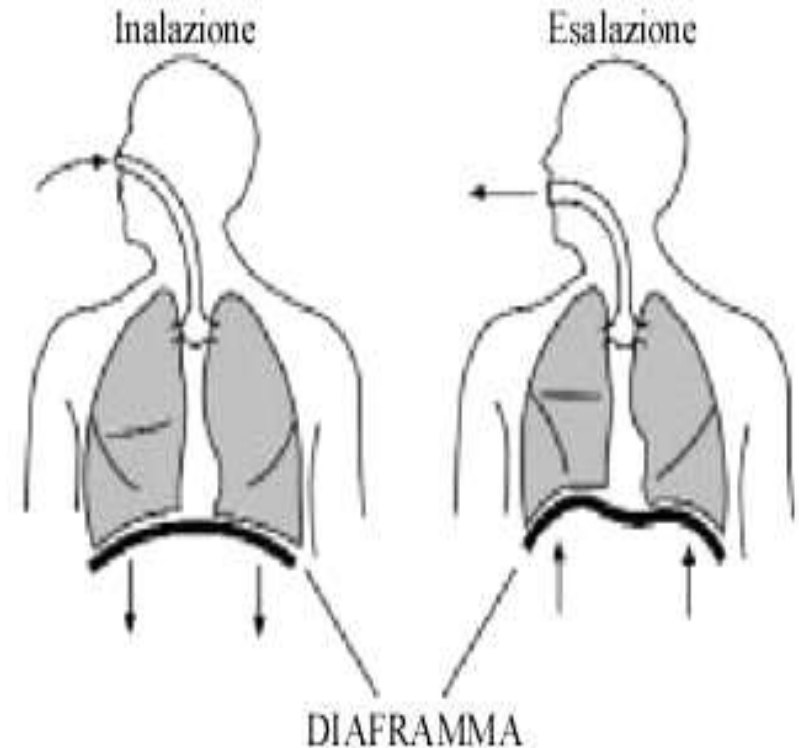
ATTACCO DI PANICO

- E' un periodo di paura o disagio intensi con inizio improvviso e durata variabile.
- I sintomi includono tremore, respirazione superficiale, iperventilazione, parestesie, tachicardia

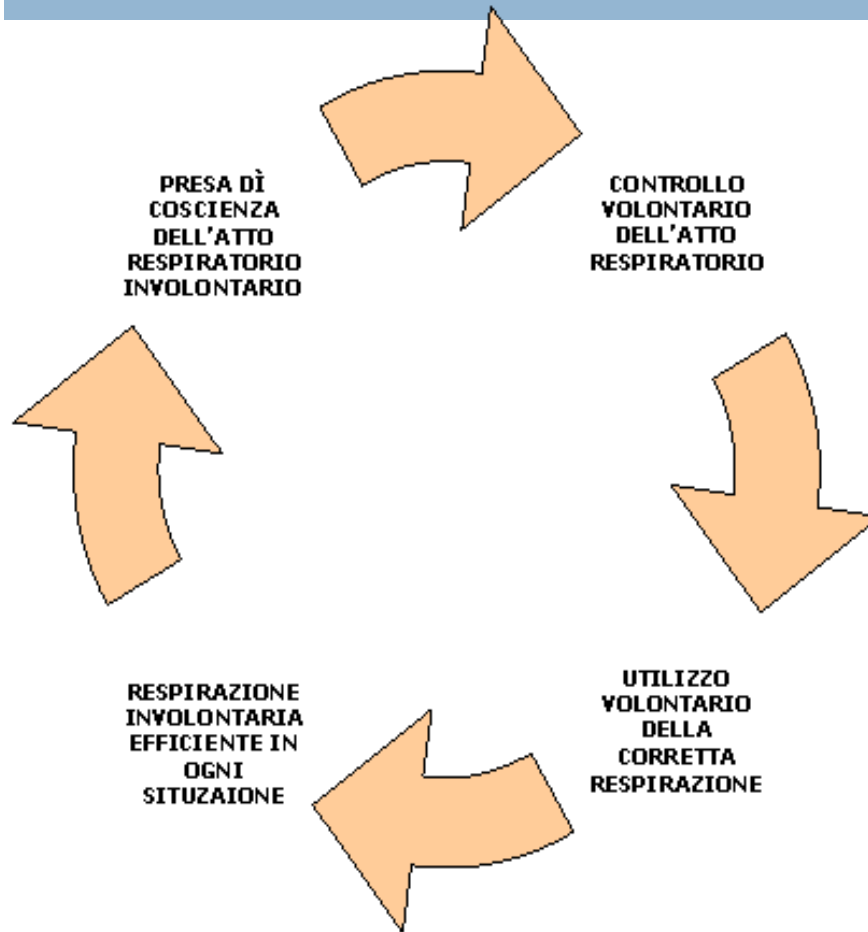


RITMO RESPIRATORIO REALE

- Un soggetto, occidentale, a riposo, in respirazione, spontanea effettua 14,1 atti respiratori al minuto



RITMO RESPIRATORIO IDEALE



- E' stato mostrato che un ritmo lento della respirazione (6 cicli/min), ha effetti favorevoli su:
 - 1) Funzione cardiovascolare
 - 2) Funzione respiratoria
 - 3) Ossigenazione del sangue
 - 4) Tolleranza all'esercizio
 - 5) Riduce gli effetti deleteri dell'ischemia del miocardio
 - 6) Aumenta la tranquillità e il benessere

ALCUNE TECNICHE DEL Dr BUTEYKO

1° METODO:

Ciclo di 6 per 3 volte al giorno: camminare con il naso tappato, tenendo l'apnea più possibile e poi respirare per un totale di sei volte. Si contano i passi mentre si tiene l'apnea: si parte da circa venti passi fino ad arrivare a cento



ALCUNE TECNICHE DEL DR BUTEYKO



- 2° METODO:
- Inspirazione seguita da espirazione. Poi apnea per 5-6 secondi. Eseguire per 15 minuti.

ALCUNE TECNICHE DEL DR BUTEYKO

3° METODO:

Definito anche metodo "*Pronto Soccorso*":

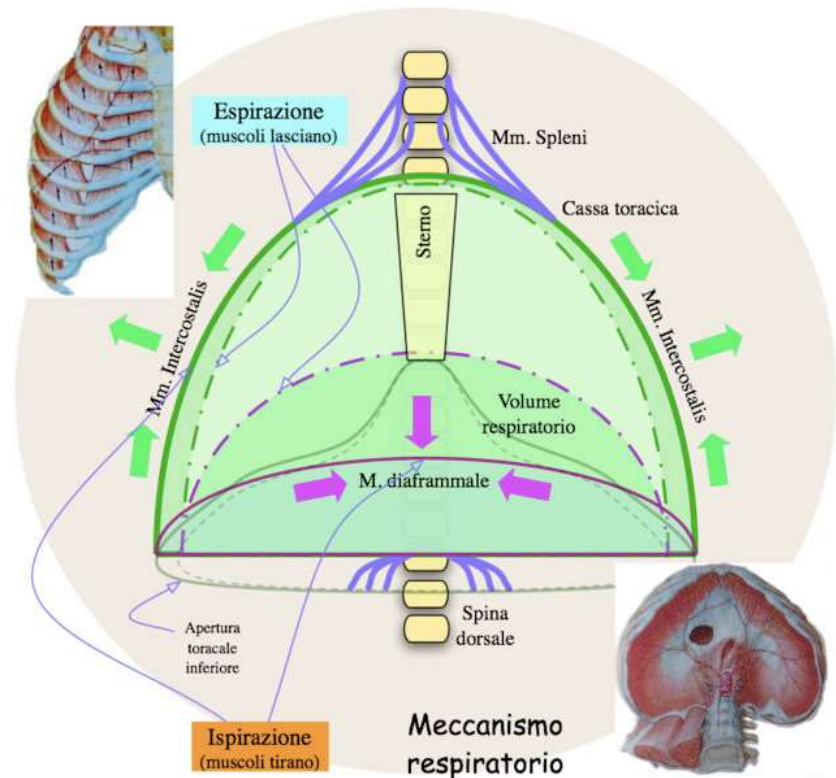
Espirare e rimanere in apnea più tempo possibile.



ALCUNE TECNICHE DEL DR BUTEYKO

4° METODO:

Piccole inspirazioni
seguite da piccole
espirazioni



METODO BUTEYKO



***GRAZIE
PER
L'ASCOLTO!!!!!!***