

Få bugt med snorken og søvnapnø



James Nestor

BREATH:
En opdagelsesrejse ind i den glemte kunst at trække vejret

Wibolts Forlag 2022
304 sider - 279, 95 kr.

Læs flere
anmeldelser
på [dssr.dk/](https://dssr.dk/anmeldelser)
anmeldelser



► Kroniske åndedrætsproblemer, snorken, søvnapnø, tilstoppede bihuler og underudviklet kæbe. Det er starten på en videnskabelig opdagelsesrejse ind i den glemte kunst at trække vejret med forfatteren som forsøgsperson. Respirations-research er beskrevet som at være fanget i filmen 'En ny dag truer', hvor hovedpersonen hver morgen vågner op til den samme dag:

Forskellige videnskabsmænd, forskellige årtier, de samme konklusioner, det samme kollektive hukommelsestab. Bogen trækker på tusindvis af års medicinske tekster og forskning inden for lungemedicin, psykologi, biokemi og fysiologi, som er genialt formidlet.

Når vi ikke trækker vejret gennem næsen, forfalder og forsnævres den. Snorken og søvnapnø følger efter. Et stykke "mundtape" af typen kirurgisk universal-tape på størrelse med et frimærke midt på læben er alt, hvad der skal til for at holde munden lukket under søvnen og reducere snorken væsentligt. Respiration bestående af 5,5 sekunders ud- og indåndinger har videnskabelig effekt på stress, angst og lungelidelser. Et studie med over 1.000 deltagere har vist, at dem med bedst helbred trak vejret mindst. De havde mere kuldioxid i udåndingsluften og lav hvilepuls. Patienter med astma, forhøjet BT og andre lidelser trak konsekvent vejret for meget: Ofte ind og ud af munden. Iltmætningen var god, men der var lavere kuldioxid i udåndingsluften og høj hvilepuls. Ved at lære at trække vejret mindre kan astmatikere opleve signifikant færre astmaanfald, bedre lungefunktion og friere luftveje.

Sammenhængen mellem tyggefunktionen og luftvejene er evident i videnskaben. Vores forarbejdede bløde kost har haft signifikant negativ effekt på vores sundhed. Studier på mennesker og dyr viser, at konsekvensen af at der ikke længere bliver brugt kræfter på at tygge, er store. Ansigterne bliver smallere, tænderne for tætsiddende og skæve, kæberne rykket fra naturlig position.

Vejrtrækningsproblemer bliver ofte følgen, og godt 90 pct. af os har en eller anden form for malokklusion. Resultaterne af at lære at trække vejret rigtigt med lukket mund, brug af sovetape, og at tygge på hårdt tyggegummi er forbløffende. Et år efter er søvnapnøen forsvundet og snorken næsten væk, kæbestilling ændret, luftvejen udvidet og den kroniske tilstopning af bihulerne forsvundet. Tjek: mrjamesnestor.com/breath og appen 'breathing exercise'.



Bogen trækker på tusindvis af års medicinske tekster og forskning, som er genialt formidlet.

Maj Siercke
sygeplejerske, ph.d., fagredaktør