

Nyt fra Rusland:

Bjergluftterapi

Ikke mere, men mindre af den livsnødvendige ilt øger kroppens modstandskraft. Mange lidelser - fx astma - kan afhjælpes med denne metode, som har 30 års russisk forskning bag sig.

af Ulrich Arndt

Bjergluftterapi er navnet på en lovende inhalationsterapi fra Rusland, som endnu er relativt ukendt i Vesten. Den har vist sig at kunne lindre mange sygdomme såsom astma og bronkitis, allergier,

hjerter/karsygdomme og stofskiftelidelser. Den styrker immunforsvaret og kan afhjælpe psykiske problemer såsom depression.

Dette er resultatet af forskning, som professor Alexej J. Tjishov har udført ved Moskvas

universitetsklinik.

Det overraskende ved denne metode er, at patienten ikke får mere, men mindre af den livsnødvendige ilt. Der indåndes nemlig en luftblanding, som er en efterligning af den tynde bjergluft i ca. 5800 m højde, der består af 10% ilt og 90% kvælstof. I lavlandet derimod indeholder luften mindst dobbelt så meget ilt, 20-23%,

og kun ca. 78% kvælstof.

Denne iltmangelbehandling står i direkte modsætning til den hidtil anvendte iltterapi, som har været kendt i over 200 år. Men den støttes af de gode resultater. Og den støttes ikke mindst af de nyeste forskningsresultater:

Man har i dag fundet ud af, at når man indånder «bjergluft» med lavt iltindhold og højt kvælstofindhold, dannes der kvælstofilte (nitrogenoxid) i kroppen.



Russisk åndedræts-gymnastik

Ifølge russiske forskere kan denne åndedræts-gymnastik lindre astma, bronkitis og svaghedstilstande. Den kan med fordel kombineres med bjergluftterapi, men giver også gode resultater i sig selv.

Øvelserne består af en række hurtige armbevægelser sammen med kraftige ind- og udåndinger, og de kan delvis tilpasses individuelle

behov. Standardøvelsen udføres stående.

1. Armene er let bøjede, albuerne og hænderne er i brysthøjde. Fødderne er parallelle. Tag en dyb indånding og før hænderne ud til siden, mens knæene strækkes helt. Ånd dybt ud og før samtidig hænderne sammen igen foran brystet, mens knæene bøjes let. Det hele gentages hurtigt ca. 60 gange.

2. Herefter sammenføres

armene under udåndingen ikke foran brystet, men skiftevis over hovedet og foran maven - ligeledes 60 gange.

3. Som punkt 1, men nu sættes først venstre og dernæst højre ben frem. 30 gange for hvert ben.

4. Herefter strækkes og bøjes armene i hurtige skift mod gulvet, som når man betjener en stående luftpumpe. Ryggen er let

bøjet. Ånd ud mens armene strækkes, og ånd ind mens armene bøjes. Ligeledes 60 gange.

5. Til sidst gentages punkt 1.

Hele øvelsen, som svarer til ca. 300 hurtige ind- og udåndinger, varer 5-6 minutter. Den udføres dagligt.

I 1998 fik tre amerikanske forskere nobelprisen i medicin for deres forskning i kvælstofiltere, der hidtil kun havde været anset for en skadelig affaldsgas. Allerede i midten af 80'erne opdagede disse forskere, at kvælstofiltere er et vigtigt stof, som påvirker blodkarrenes muskelceller og dermed blodgennemstrømningen. Kvælstofiltere kan fx udvide blodkarrene i lungerne og dermed lette vejtrækningen. Derfor er forskere over hele verden nu i gang med at forske i lægemidler, som kan fri-sætte kvælstofilterne i kroppen på en kontrolleret måde.

Fosteret mangler ilt

I Rusland har der med bjerg-luftmetoden allerede længe eksisteret en terapiform, som udnytter denne undervurderede luftart - og det helt uden bivirkninger. I 70'erne arbejdede professor Tjishov med «bjergluft» og beviste dens mange positive virkninger på helbredet. Russiske forskere havde tidligere opdaget, at ufødte børn ikke vedvarende forsynes med samme mængde ilt i livmoderen. I mangelfaserne får de blod med et iltindhold på kun ca. 10%, altså svarende til en slags bjergluft. På denne måde forberedes barnet på iltmanglen under fødslen, og fremfor alt styrkes dets modstandskraft. Hos nyfødte er immunsystemet derfor normalt 8-10 gange stærkere end hos voksne. (Det sås fx ved jordskælvet i Mexico i 80'erne, hvor man under ruinerne af en fødeklinik fandt levende nyfødte, mens alle mødrene var døde af ilt- og vandmangel.) Efter fødslen aftager modstandskraften efterhånden, da organismen nu har rigelig ilt til rådighed og ikke behøver kæmpe for den. Men latent i cellernes genetiske program ligger evnen stadig, og Tjishov fastslog, at når kroppen mindes om det - ved igen at blive udsat for lave iltmængder - mobiliserer den reserverne, og der ses en generelevet styrkelse af organismens modstandskraft. Ud over de ovenfor nævnte sygdomme er der konstateret positive virkninger på kroniske betændelser, sukkersyge, hormonelle forstyrrelser samt neuroser, og der er set en forbedret bioelektrisk aktivitet i hjernen og dermed fx bedre hukommelse. Endelig styrkes sundt vævs modstandsdygtighed over for radioaktiv stråling, hvorfor metoden er nyttig som forberedelse til stråleterapi ved kræftbehandling.

Russisk læge i Tyskland

Ud over i Rusland anvendes bjergluftterapi i dag enkelte steder i Tyskland, Svejts, Tjekkiet, Etiopien, Japan, Australien og Malaysia. Over 150.000 patienter er allerede blevet behandlet. I Tyskland tilbydes terapien i en naturlægepraksis i en lille by nær Stuttgart. Her har den russiske læge Anatoli Matenko for et par år siden slået sig ned og efteruddannet sig til heilpraktiker. Anatoli Matenko er læge, psykoneurolog og psykoterapeut fra Tallin i Estland. I sit hjemland var han bestemt ikke noget ukendt navn: Aviserne berettede ofte om hans usædvanlige resultater med en af ham videreudviklet suggestionsterapi. I 1980 var han desuden psykoterapeut og akupunkturlæge for det sovjetiske olympiadehold i skøjteløb. En af Matenkos patienter, en 52-årig kvinde, kan takke bjergluftmetoden og en ledsagende akupunkturbehandling for, at hun efter mere end ti år endelig er fri for hyppige angsttilstande, stærke anfald af hjertebanken og hestigninger. Lægerne havde ikke kunnet hjælpe hende. Og en anden af hans patienter kan efter en kombineret behandling med bjergluft, hypnose og akupunktur glæde sig over en betydelig forbedring af sin sklerose. Hun har lettere ved at gå og sover bedre. Ingen lægebehandling og ingen massage havde kunnet lindre hendes tilstand. Matenko anvender foruden bjergluftterapien bl.a. en åndedræts-gymnastik, som er udviklet af den russiske speciallæge professor Strelniko va for mennesker, som lider af astma og kronisk bronchitis. Og fremfor alt anvender han sin egen hypnose. Men kun

gennem en individuelt afstemt kombination af disse og andre metoder opnår han sine gode resultater.

Et eksempel er den fuldstændige helbredelse af den 12-årige astmatiker Sandro. Han kunne ikke klare noget som helst uden sin astmaspray, selv lette sportsaktiviteter var blevet umulige.

Efter flere behandlinger med bjergluft, suggestion og akupunktur og daglig træning med åndedræts-gym-nastikken har Sandro ikke længere brug for sin spray. Han kan også dyrke sport og har for nylig klaret en stærk forkølelse ganske normalt -uden den åndenød, som tidligere ville have plaget ham.

Sjælen råber om hjælp

Anatoli Matenko understreger, at den dybere hemmelighed ved sådanne resultater ikke er hverken bjergluft, hans hypnoseform eller nogen anden «mirakelterapi»: - Den virkelige helbredelse opnås ikke

ved at fjerne de gemte symptomer. Det er psyken, menneskenes sjæl, som skal helbredes, siger han.

Årsagen til de fleste sygdomme i vores moderne verden er først og fremmest den stærke psykiske belastning, som skyldes vores hurtige livsrytme og den generelt usunde, uharmoniske levevis.

- Det er ikke kroppen, som beder om helbredelse, eller immunsystemet, som beder om støtte - i virkeligheden er det sjælen, som råber om hjælp, mener Anatoli Matenko.

Men sjælens helbredelse er en yderst kompleks proces, som finder sted i det mellem menneskelige samspil mellem behandler og patient. De forskellige behandlingsmetoder er kun det «transportmiddel», som behandleren benytter for igen at overbevise patientens krop, ånd og sjæl om, at helbredelse er mulig-



Patienten kan vha. en ventil selv regulere tilgangen af bjergluft. Den indåndes skiftevis med normal luft, fx 3 minutter med bjergluft og 7 minutters pause; ialt max. 1 time. Gradvis øges længden af bjergluftinhalationerne, efterhånden som kroppen tilvænnes. Behandlingerne foregår hver anden dag, 15-25 gange ialt.



Den russiske læge Anatoli Matenko kombinerer bjergluftterapien med en af ham udviklet akupunktur- og hypnosebehandling.