

# testimonials uit het Engels vertaald van de [website van Brian Firth uit Australië](#)

## **Ian Wallace, Bendigo VIC**

Na te zijn gediagnosticeerd met acute slaap apneu in 1997 en had eerst een neus operatie snurkte ik nog steeds snurken en ademde niet goed. Met een test in een slaap kliniek bleek mijn bloed zuurstofniveau slechts 73%, zodat werd aanbevolen om een CPAP machine te gebruiken. Ik begon met de CPAP in November 1997, en in 2002 moest de druk worden verhoogd. In de 8 jaar dat ik de CPAP gebruikte voor meer dan 10.000 uur was er geen duidelijke verbetering.

Sinds ik uw Buteyko cursus mocht bijwonen in oktober 2005, blijft mijn ademhaling normaal; de CPAP heb ik niet meer gebruikt sinds de 3e nacht na de cursus. Mijn vrouw Heather zegt "het is als een wonder, je lijkt zo rustig en vredig" Ik blijf de Buteyko technieken en de cursus aanbevelen aan alle andere slaap apneu patiënten.

Dank u voor het verbeteren van mijn kwaliteit van leven. Keep up the good work!

## **Bruce Murray, Geelong, VIC**

Ik heb deelgenomen aan Brians Buteyko cursus op Geelong in April 2006. Ik heb vele jaren last gehad van ernstige slaap apneu en heb ik vier jaar elke nacht een volledig gezichtsmasker en luchtpomp nodig gehad.

Echter, na het Buteyko systeem en oefeningen hebben geleerd, heb ik de machine niet meer nodig, adem ik nu gemakkelijk door mijn neus, heb ik minder last van winderigheid, heb ik gewicht verloren en heb ik een goede rustgevende nachtrust. Een andere grote bonus is dat als ik reis, ik de grote zware machine, met een kleine rol tape vervangen heb. Ik ben het bewijs van de doeltreffendheid van de Buteyko methode en raad het aan aan iedereen die ik ken!

## **Peter Kennedy, Geelong VIC**

Een gediagnosticeerde slaap apneu lijder, ik had gekocht van de pomp, gezichtsmasker, kin riem enz. Voor bijna een jaar zei mijn vrouw dat ze slaapt met Hannibal Lecter - niet echt het beste voor een gelukkige relatie. Buteyko heeft nu oplossen mijn problematiek. Sinds de cursus ik recht ademen, volg nu de oefeningen en er in geslaagd om een beetje los gewicht. Geen meer Annibal Lecter CPAP, nu ben ik een waarschuwing, ontspannen en bereiken wat ik wil leven. Buteyko werkt natuurlijk.

## **Lyle Terlich, 64, landbouwer, The Rock NSW**

Ik was gediagnosticeerd met een ernstige slaap apneu en snurken in april 2007 eb had een verstopte neus, verlies van geur, rusteloze benen en een aanhoudende hoest. Sinds November heb ik geen slaap apneu, het snurken is gestopt en mijn aanhoudende hoest is verminderd met 80-85% ik heb veel meer vertrouwen over in gezondheid nu.

## **Josephine Christensen, Upper Ferntree Gully VIC**

Dank Brian, niet alleen voor het terug krijgen van mijn gezond verstand, maar ook dank voor het naar het algemene brengen publiek te brengen van dit "life saving" programma.

Na jarenlang in slaap te vallen op conferenties, in vergaderingen, tijdens bioscoop bezoek, tijdens tv-programma's en op vele ongepast plaatsen (waaronder bij een benzinepomp!) is het is geweldig om te vertrouwen dat ik veilig kan rijden en geen 'power-naps' nodig heb of dat men de politie of ambulance belt om mij te "redden".

Na benieuwd waarom zo veel vrienden worstelen met hun "ademen" met astma, longontsteking, rinitis en sinusitis, met slaap apneu machines en het ongemakkelijk gebruik ervan, kwam ik tot de conclusie dat mijn probleem nog meer problemen aan het creëren was, zoals het verstoren het evenwicht van de slijmvliezen in mijn neus in slechts drie korte

maanden. Ik was al omgaan met andere uitdagingen op gezondheidsgebied en de CPAP machine maakte mij gefrustreerd in plaats van opgelucht.

Het was geweldig om zo'n een goed inzicht in de oorzaak van mijn chronische aandoening te krijgen, niet alleen de cursus, maar ook de literatuur en andere onderzoek waar u ons mee liet kennis maken. Merci weer, moet onnodig te zeggen ik niet langer een CPAP machine gebruik en dat slapen beter gaat dan ooit tevoren.

**Amanda Hampson Syd, NSW**

Na afloop van de cursus, ben ik een hervormde 'snurker' op een kruistocht om de rest van de wereld te laten stoppen met snurken.

Ik dacht dat het enige probleem van het snurken was dat het mijn partner chagrijnig maakte, en dat dat maakte dat ik me schuldig voelde. Maar er is geen twijfel dat het de kwaliteit van mijn eigen slaap aanzienlijk heeft verbeterd. En voor de eerste keer in mijn leven, ik wordt nu wakker terwijl ik makkelijk adem kan halen door het orgaan dat daarvoor speciaal op maat gemaakt is.

Het lijkt ongelooflijk dat iets zo relatief eenvoudig (en dat is niet hetzelfde als gemakkelijk) als de methode Buteyko een dergelijke verschil kan maken - en dat lijkt de belangrijkste belemmering voor mensen om het te gaan doen...

**Stephen Naughton, Bendigo, VI**

Mijn leven was een puinhoop. Ik was voortdurend moe. Hoe meer sliep ik hoe slechter ik voelde.

Sinds ik de buteyko cursus gedaan heb is mijn leven drastisch veranderd. Ik slaap nu de hele nacht en wordt 's morgens uitgerust wakker.

**Norman Fong, Ryde Syd**

Ik heb gestudeerd aan eeh Slap Kliniek en was gediagnosticeerd met slaap apneu. Ik vreesde de CPAP machine en schreef geen recept uit om er een te verkrijgen.

De Buteyko Health Course is een natuurlijke methode die een einde heeft gemaakt aan mijn snurken en slaap apneu.

**Mike Gaven, Ryde Syd**

Brian, mijn snurken was zo erg dat het de slaap van mijn vrouw beïnvloede en mijn gezondheid.

Sinds dag 2 van de Butyeko cursus in medio oktober heb ik niet meer gesnurkt die ik niet sinds (het is nu einde Dec) snurkte heb) en heb ik mijn astma beter onder controle (heb geen medicijnen meer gebruikt sinds de cursus). Wanneer ik het gevoel krijg een angst aanval of het begin van astma aanval, doe ik de oefening ademhaling verminderde en herstel meteen.