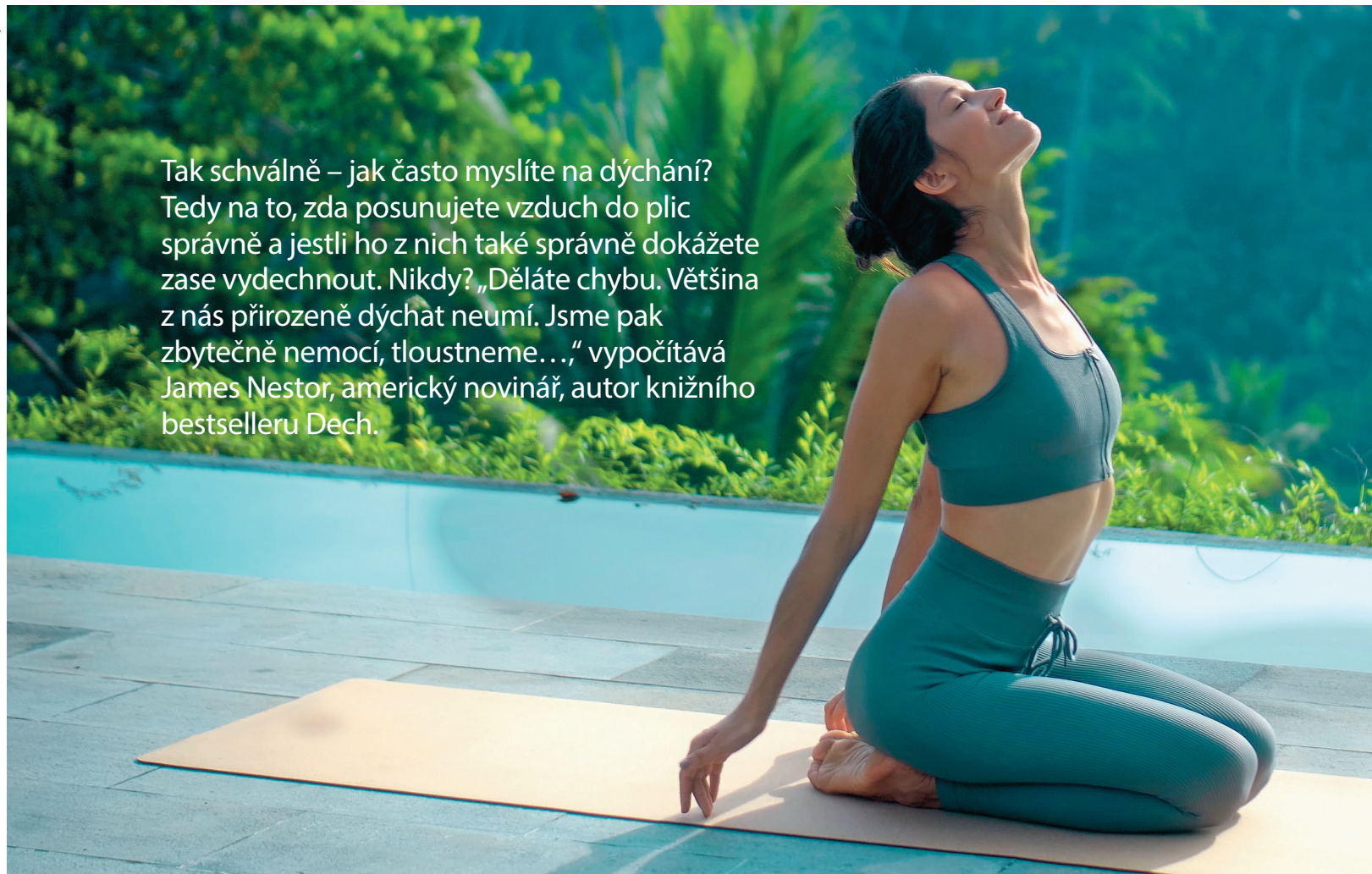


Tak schválně – jak často myslíte na dýchání? Tedy na to, zda posunujete vzduch do plic správně a jestli ho z nich také správně dokážete zase vydechnout. Nikdy? „Děláte chybu. Většina z nás přirozeně dýchat neumí. Jsme pak zbytečně nemocí, tloustneme...“ vypočítává James Nestor, americký novinář, autor knižního bestselleru Dech.



Zhluboka dýchejte. A ZHUBNETE

Průměrný člověk za život provede asi 690 milionů nádechů a výdechů. Děláme to zhruba 25tisíckrát denně. Proti minulosti jsme ovšem svůj dech urychlili. Dá se to přirovnat k jídlu, s nímž má moderní civilizace také problém: jíme i dýcháme moc a špatně.

„Čtvrtina až polovina populace dýchá přes den hlavně ústy, v noci je to 60 až 70 % z nás,“ zmiňuje Nestor s tím, že tyto návyky podstatně zhoršují naše zdraví. Se vzduchem jsme se prostě nějak postupem času, přesněji řečeno během posledních tří století, odnaučili správně „zacházet“. Chybějící energii pak často doháníme mlsáním. Navíc pošlete-li při hlubokém nádechu vzduch až dolů do břicha, zapojujete aktivně břišní svaly. Čímž zpevňujete své tělo.

Volní potápěči v Řecku

Na to, jak velmi spolu mohou souviset stav našeho těla a dovednosti spojené s hlubokým dechem, přišel Nestor díky vlastním zkušenostem. Dýchací problémy ho trápily roky. Vracely se mu zápaly plic. Žil ve stresu. Antibiotika střídala antibiotika. Jeho stav se dlouhodobě nelepšil, ač se lékaři snažili. S problémy se točil v kruhu. Až jednou odjel na reportáž do Řecka, sledovat potápěče klesající do hlubin.

„V článku jsem se především snažil popsat, jak je možné, že milovníci volného potápění dokážou rozšířit kapacitu svých plic natolik, aby se bezpečně nořili desítky met-

rů pod hladinu. Mnozí jejich výkony považují za biologicky nemožné,“ líčí.

Při povídání s nimi zjistil, že mistři dokážou dech využít jako „palivo“. V hlubinách, kde je zima, je zahřívá. Navíc jsou přesvědčení, že díky téhle dovednosti, koníčku, jsou mnohem zdravější než jejich vrstevníci – pomocí umění zacházet s dechem se dokážou zbavit četných zdravotních neduhů.

„Přišlo mi to až neuvěřitelné, ponořil jsem se do knih a začal vše důkladně studovat. Následně jsem si víc a víc povídal s odborníky, hledal další zdroje, jež by mi osvětlily souvislosti dýchání a jeho technik s našim zdravím,“ ohlíží se James Nestor.

Tisícileté zkušenosti

Nashromážděné podklady ho zavedly hluboko do historie. „Ve starověkých kulturách, z nichž mimo jiné čerpá jóga, se tohle řeší tisíce let,“ líčí. Na základě studia začal praktikovat různá dýchací cvičení a poměrně brzy zjistil, že je mu fyzicky lépe a navíc je i zdravější.

Zjištění provedená na vlastní kůži potvrdily vědecké studie z posledních desetiletí, na něž narazil v odborných knihovnách. „Problém je, že nebyly publikované ve veřejném prostoru. Vyšly jen v odborných časopisech, věděla o nich jen malá část akademiků. Nedošly se do širší praxe,“ konstatuje s tím, že se na ně neúspěšně vypytl také ve vlastní rodině. Tchán a švagr jsou lékaři, přičemž švagr působí na plicním oddělení, je pneumolog.

Zásady zdravého dýchání

- zavřete ústa
- dýchejte nosem
- dlouze vydechněte
- občas dýchejte víc
- při výdechu někdy zkoušejte zadržet dech
- žvýkejte, nejen při jídle

Nestor v pátrání došel i k bodu zlomu, který celosvětově špatné návyky v dýchání spustil. Považuje za něj průmyslovou revoluci měnicí ve velkém povolání lidí, jejich každodennost. „Přibýlo měkčí jídlo. Člověk nepotřeboval k jeho nažvýkání tak silné čelisti, ty začaly ochabovat. Zmenšovat se začala i ústní dutina. S tím přišly problémy se zuby, chrápání...“, vypočítává dílčí, ovšem zásadní změny, jež stojí za špatnými návyky moderních lidí.

Korzety, pásky a roušky

„Nemuselo proběhnout tisíc let, aby začal další krok lidské evoluce. Proti předchůdcům, kteří žili před staletími, máme menší pusu, proto často i křivé zuby, jež se tam nevejdou“, říká Nestor. Menší pusu podle něj omezily i správnou činnost horních cest dýchacích.

Aby se vše vylepšilo, je dobré při jídle dlouho a kvalitně žvýkat. Zdá se tedy, že vezmete-li si k srdci poučky rodičů: *Nehleť, rozžvýkej to jídlo pořádně*, zlepšíte nejen trávení, ale i dýchání. Váš organismus správně „naskočí a pojede“. Bude k tomu mít víc energie.

Nicméně tak lehké, jak to vypadá, to podle Nestora není. Přirozené dýchání kompli-

kuje například móda. A zatímco dřív dámy omdlávaly v korzetech, jež je „dusily“, muži se oděli do vest, dnes vše ztěžují pásky, kalhoty, sukně. „Zkuste se zhluboka nadechnout, když vás cokoli tlačí. Nejde to, že? K tomu přidejte fakt, že velkou část dne prosedíme“, zmíní Nestor.

V sedě se totiž obvykle hrbíme, ramena ochabují směrem dopředu, což výrazně omezuje kapacitu našich nádechů – zúžený prostor v hrudníku nepustí do plic tolik vzduchu, kolik je potřeba.

Za totální „zhovadilost“ naopak považuje názory, že by se na našem zdraví negativně podepisovalo nošení respirátorů a roušek, jež údajně brání vstupu kvalitního vzduchu do plic: „Pro většinu z nás je dopad na příjem kyslíku nicotný. Podívejte se na lékaře, nosí roušky více než sto let a vědí taky proč. Větší komplikaci vidím v neustálém používání dezinfekcí, což je odlišný problém“, komentuje současné dění. Nepochybuje přitom o tom, že rozhodně hůř se na vašem momentálním stavu odrazí, budete-li dýchat hlavně ústy a napnete-li se do těsných šatů...

Kojením proti apnoe

K fyziologickým změnám, které dnes komplikují zdravé dýchání, řadí i masivní přechod na umělé kojenecí mléko: „Je-li dítě kojené, saje z prsu jinak, než když mu jídlo teče z lahvičky samo. Víc se nadře, čímž si trénuje svaly v puse. Ta se rozšiřuje, což zlepšuje kvalitu dýchání. Vědecky je mimo jiné dokázáno, že dlouho kojené děti mají v dospělosti výrazně menší výskyt apnoe (*opakované, nekontrolované zadržení či přerušování dechu, zejména ve spánku* – pozn. red.).“

Přidá-li se později ke kojení správná, tvrdá strava posilující žvýkání, má takový jedinec výhledově značný náskok oproti



James Nestor
při rozhovoru
v Praze.

Foto Profimedia.cz

Foto Právo – Jan Handreich

FORMAT 1
založeno 1991

PLAŠIČE NA MYŠI

OdH1 slyšitelný/tichý (ultrazvuk.), baterie či adaptér, do 100m² **445,-** + baterie/adaptér

OdH1MAX do 200m² jen na adaptér **735,-** cena vč. adaptéru

OdH1superMAX do 400m² na adaptér **935,-** cena vč. adaptéru

PLAŠIČE KRTKŮ

OdK-H2 do půdy, do 400m² **495,-** + baterie

KUNA V AUTĚ?

z automobilů

AodHa 12/24VDC, napájen z autobaterie **595,-**

ODHÁNEČE PTÁKŮ

elektronické

od 5 890,-

mechanické

ocelové plechy s hroty na okapy, římsy atd.

od 80,-/m

ODSTRAŇOVAČE VODNÍHO KAMENE

FC300 filtr mech. nečistot

1390,-

OVK1 potrubí do 1"

1450,-

OVK2 potrubí do 2"

1580,-

OVK3 sudny a vápenaté vody **2000,-**

VÁHY A MINCÍŘE

OCS

300kg 2190,-

40kg 599,-

250kg 2790,-

300kg 2990,-

500kg 5191,-

1000kg 5990,-

KYPS

250kg 2790,-

300kg 2990,-

500kg 5191,-

1000kg 5990,-

OCS-S

250kg 2790,-

300kg 2990,-

500kg 5191,-

1000kg 5990,-

KYPS

250kg 2790,-

300kg 2990,-

500kg 5191,-

1000kg 5990,-

OCS-S

250kg 2790,-

300kg 2990,-

500kg 5191,-

1000kg 5990,-

KYPS

250kg 2790,-

300kg 2990,-

500kg 5191,-

1000kg 5990,-

OCS-S

250kg 2790,-

300kg 2990,-

500kg 5191,-

1000kg 5990,-

NAPÁJECÍ ZDROJE

transformátorové, spínané, zakázkové DC/DC AC/DC stabilizované od 2W do 40W

ceny uvedeny v Kč včetně DPH, bez poštovného a balného

informace, objednávky u výrobce a distributora:

www.format1.cz

tel.: 544 223 265

FORMAT1 spol. s r.o.

544 223 668

čp.643

603 253 728

683 52 Křenovice u Brna

format1@format1.cz

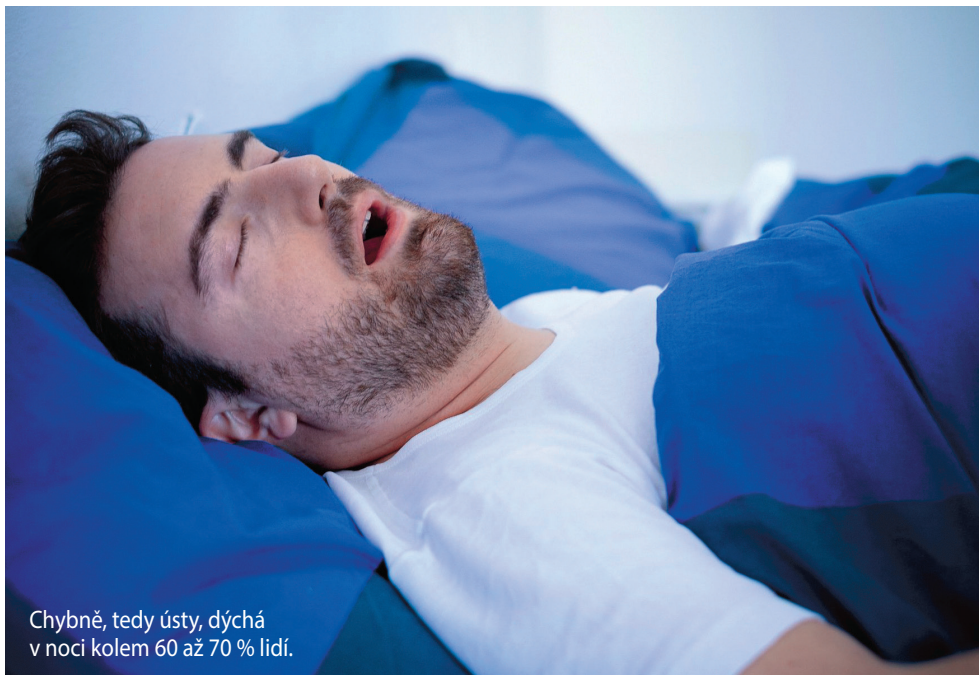
styl pro ženy 23



těm, kteří odmala byli „na lahvičce“. „V dospělosti s těmihle získanými fyziologickými předpoklady již nic moc neuděláte. Správné dýchání můžete jen zlepšovat: třeba cvičením, důkladným žvýkáním potravy, již pojíte,“ podotýká James Nestor.

Aby teoreticky nabyté poznatky ověřil v praxi, zapojil se do výzkumu Stanfordské univerzity. Téměř na dva týdny si tam nechal zablokovat nos silikonovými špunty. „Žiju v San Francisku, na zdejší lékařskou fakultu jsem to neměl daleko. Do experimentu, který mi umožnil dýchat jen ústy, jsem šel ochotně. Chtěl jsem zjistit, jak bude fungovat,“ říká.

Foto Profimedia.cz



Chybně, tedy ústy, dýchá v noci kolem 60 až 70 % lidí.

Život se zacpaným nosem

Dodá, že podobné pokusy v minulosti probíhaly z „etických“ důvodů jen na zvířatech, hlavně na opicích. Vědci jim běžně zacpávali nosy na dva měsíce až na dva roky. „Potom, co jsem prožil já, musím říct: musely doslova trpět. V době, kdy studie končily, vypadala zvířata velmi smutná, nemocná. Sám jsem se zacpaným nosem žil deset dnů a málem jsem zešlel,“ shrnuje dojmy z období, kdy sloužil vědě.

Pod dozorem výzkumníků a jejich přístrojů během té doby zjistil, že stačí jen pár hodin zcela ucpaného nosu a vaše tělo se začne bránit. V jeho případě přišly postupně problémy s krevním tlakem (zvýšil se). Dostavila se srdeční arytmie, poruchy spánku. Začal chrápat. Hned první noc u něj naměřily přístroje nárůst intenzity chrápání o 1300 procent. Měl také často žízeň, výrazně se mu zhoršila fyzická kondice a nálada, navíc přibral.

„Měl jsem neustále chuť na nezdravá jídla, neměl jsem náladu na cvičení. Tělo jako by zoufale hledalo další zdroje energie. Vzduch proudící nosem mi jednoznačně chyběl,“ líčí s tím, že do sebe cpal jednoduché, rychlé sacharidy, mimo jiné sladkosti.

Ukončení experimentu tak má spojené s absolutní euforií. Stačilo pár hodin dýchání „přes nos“, aby výše popsané potíže zmizely. Hned první noc po vyndání špuntů

z nosu zase kvalitně spal. Zmizely u něj také až nekontrolovatelné chutě na sladké.

Nos je třeba rozhybat

Na základě svých zkušeností, svých nemocí a pocitů doporučuje všem, které trápí časté ucpávání horních cest dýchacích: „Nevzdávejte to, snažte se nos ‚rozhybat‘.“ Za skvělý způsob, jak si osvojit správné návyky a napomoci tak vlastnímu uzdravení, považuje provádění základních jógových cvičení. Ostatně tahle filozofie je na hlubokém, klidném dechu a jeho promyšleným putování tělem přímo založená. „Prapra...předci nevěděli úplně přesně, jak to funguje, ale viděli, že to funguje. Moderní věda k jejich znalostem postupně dodává tzv. tvrdá data,“ podotýká. K těm patří i to, že klíčem ke zdraví je jak kyslík, tak kyslíčnický uhlíčitý. Aby bylo tělo v rovnováze, musejí být v rovnováze oba plyny putující do plic.

Za vyloženou hloupost, módní trend pro průměrného člověka, tak Nestor považuje (nejen) v USA tolik populární kyslíkové bary, terapii zaměřenou na vstřebávání „čistého kyslíku“. Chcete-li skutečně udělat cokoli pro kondici a zdraví, je podle něj lepší pravidelně cvičit.

Toužíte-li shodit pár kil, musíte se ještě při fyzické aktivitě zaměřit na hloubku vdechů a výdechů, dech by měl postupně

procházet břichem, oblastí pod žebry (brániční dech) a hrudníkem. Zejména ženy dýchají břichem velmi málo (snaží se ho neustále zatahovat, nafouknutí při nádechu pro ně není žádoucí), obě pohlaví pak obvykle neumějí vést nádech ani výdech „pod žebra“ tak, aby se i ona při nádechu a výdechu rozšiřovala a smršťovala.

A platí pravidlo: čím hlouběji, pomaleji, tím lépe. „Pro tyto účely používejte hlavně nos, kde se vzduch přicházející do těla mimo jiné ohřívá a „čistí“. Máte-li ho stále ucpaný, řešte to! Jinak nebudete zdraví nikdy ani moc nezhubnete,“ podotýká.

Zkuste se zastavit

Zdá se, že si mnozí pozemšťané vzali jeho rady k srdci. Alespoň o tom svědčí prodejnost Dechu. Od května 2020, kdy kniha v USA vyšla, si ji koupily miliony lidí. Je přeložená do téměř čtyřiceti jazyků včetně češtiny. Samotného Nestora úspěch překvapil: „Jsem hlavně novinář, nejsem lékař, terapeut. Všechno, co tvrdím, berte jako podklady k zamyšlení... Ale zkuste se teď na chvíli zastavit. Jen tak dýchat. Hluboký nádech, hluboký výdech. Je vám líp, že? Věnujete-li všemu denně aspoň pár minut, změny se dostaví, za to vám ručím,“ uzavírá.

LENKA HLOUŠKOVÁ

● **PRŮMĚRNÝ ČAS NÁDECHU** a výdechu činí ve 21. století kolem 3,3 vteřiny. Za optimální dobu je přitom považováno 5,5 vteřiny.

● **KOLIK DECHŮ „UDĚLÁTE“** za minutu, záleží nejen na věku, ale také na vaší hmotnosti, výšce či na tom, zda jste muž, žena, v jaké jste fyzické kondici, zda jste právě zdraví, nemocní... „Průměrné ženské plicce mají objem 4,75 litru. U mužů je to cca šest litrů,“ říká James Nestor.

● **VĚDCI NA ZÁKLADĚ TZV. TVRDÝCH DAT** z výzkumů dali do souvislosti poruchy dýchání s mnohými (nejen) civilizačními neduhy. Patří k nim chrápání, spánková apnoe, astma, ADHD i přibírání na váze. Způsobují je podle nich špatně průchodné, nedostatečně vyvinuté, případně nefunkční horní cesty dýchací. Vzduch do těla pak neplyne tak, jak má.

● **DECH VPRAVOVANÝ DOTĚLA ÚSTY** je po tisíceletí v taoismu považován za škodlivý. Možnost dýchat nosem i ústy se u lidí vyvinula jako evoluční výhoda, ovšem nos „má vždy přednost“.

● **TEN, KDO CVIČÍ JÓGU**, dobře ví, že dýchání má víc podob. Každá z nich dokáže zapojit jinou část našeho těla. Vedete-li svůj dech do břicha, zapojujete aktivně břišní svaly, čímž zpevňujete nejen je, ale i celé tělo. Budete-li promyšleně vést výdech, nádech z levé/pravé nosní dírký, zlepšíte své zažívání, činnost mozku, emoční stabilitu...

● **KOUZLO LÉČIVÉ SÍLY DECHU NOSEM** je známé už od starověku. Nos má ale tendenci „lenivět“. Někteří lékaři tak řeší u pacientů jeho malou funkčnost jednoduše: na noc jim zalepí ústa. Zjistili, že zneprůchodnění této cesty, trvá to obvykle několik dnů, donutí nos zase lépe pracovat.