



Denně uděláme v průměru 25 tisíc nádechů. Automaticky. A tak nás ani nenapadne tomu věnovat pozornost. Ani to, že špatný způsob dýchání může souviset s řadou nemocí. Americký novinář a spisovatel **JAMES NESTOR (51)**, autor bestselleru *Dech aneb Nové poznatky o ztraceném umění*, tvrdí, že 90 % lidí dýchá špatně. Sám se kvůli chrápání roky dobře nevyspal, trpěl častými bronchitidami. Zdravotní trable vyřešil až dechovými cvičeními. Jak si znovu osvojit tuto zásadní dovednost, kterou jsme pozapomněli? Nestor o tom mluvil s mnoha lékaři, studoval hory vědeckých studií, sám si prošel řadou i nepříjemných experimentů. Proč je lepší dýchat nosem? Jak se to naučit? A jak trénoval dech legendární Emil Zátopek?

Dýcháním proti nemocem



■ Při čtení vaší knihy *Dech aneb Nové poznatky o ztraceném umění mě napadlo: „Ani vejce, ani slepice. Na začátku všeho byl nádech.“*

Když se narodíme, začínáme výdechem. A náš život výdechem také končí. Ale v tom období mezitím je pro nás dýchání zásadní. Měli bychom dýchat nosem, pomalu a do břicha.

■ **Píšete, že dýchání je spousta druhů podobně jako jídla. Různé druhy dýchání přináší tělu různé benefity a hodí se pro různé okolnosti. Existuje univerzální rada, jak správně dýchat, anebo je to individuální záležitost?**

Když se začnete věnovat tématu dech a dýchání, narazíte na stovky knih, které se tomu věnují z různých úhlů pohledu. Jejich čtení může být poměrně matoucí záležitost. Základem je hlavně pochopit důležitost dýchání. A uvědomit si, jak sami dýcháme. Za den vdechneme a vydechneme více než čtrnáct kilogramů vzduchu. Tedy mnohem víc, než toho vypijeme a sníme. A rovněž ze vzduchu získáme mnohem více energie než z jídla a pití. Když zadržíte dech na tři čtyři minuty, uvidíte, jak moc vám ta energie najednou bude chybět (*kyslík je totiž základní palivo našich buněk, pozn. red.*). Zhruba devadesát procent dnešní populace nedýchá správně, což nám může způsobit nemalé problémy.

■ **Konkrétně?**

Někteří badatelé ukazují, že řadu moderních neduhů – astma, úzkosti, ADHD, lupénku a jiné, dokonce i poruchu erekce – je možné zmírnit nebo odstranit jednoduše tím, že změníme styl nadechování a vyde-



chování. Dýchání nám umožňuje nabourat se do naší nervové soustavy, regulovat reakce imunitního systému a získat zpět ztracené zdraví. Dýchání nám opravdu může prodloužit život...

■ **Drtivá většina z nás tedy dýchá špatně?**

Na jedné straně jsou lidé s nějakou plicní chorobou, na druhé straně jsou jemnější varianty, třeba že lidé dýchají při sportu nebo při spánku s otevřenými ústy, kvůli

„Ze vzduchu máme víc energie než z jídla.“

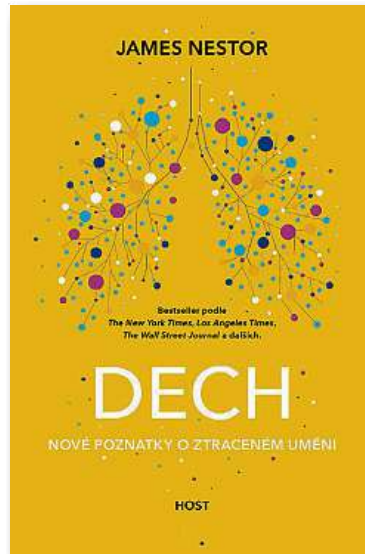
tomu pak mají například často ucpaný nos. Trpěl jsem několika těmi méně závažnými problémy a od svého okolí jsem vždy slyšel, že je to normální. Ale je normální, že jsem velkou část noci prochrápal, že jsem měl chronickou bronchitidu, nebo dokonce zápal plic? Jedná se o tak rozšířené problémy, že je skutečně začínáme považovat za normální. Podobně jako vysoký krev-

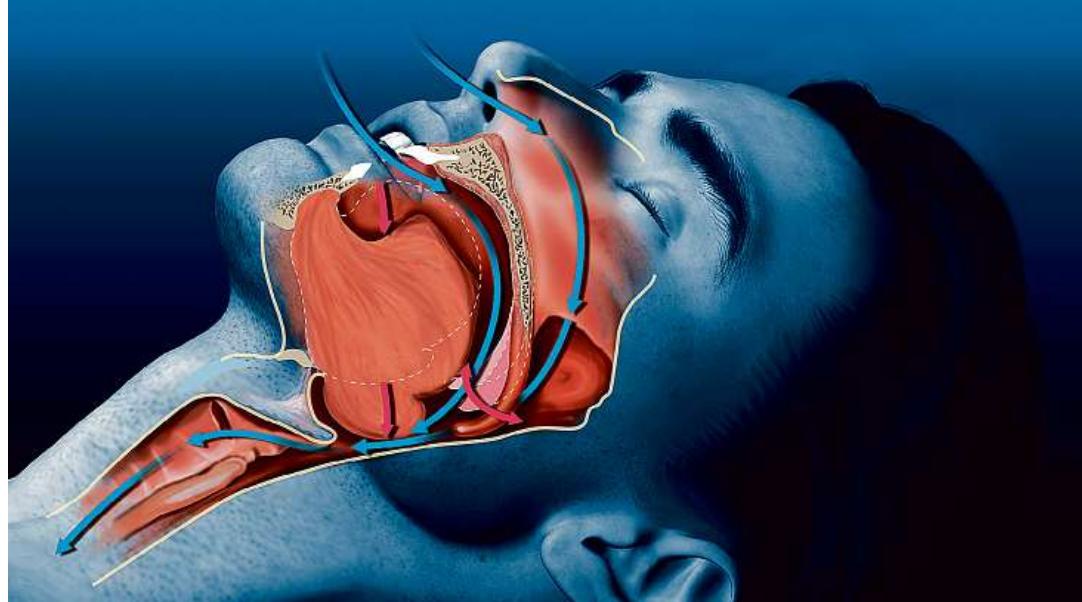
ní tlak nebo obezitu. Všechny tyto změny souvisejí s nástupem průmyslové revoluce.

■ **Jak?**

Průmyslově zpracovaná strava zmenšuje ústa a ničí dýchání. Naši předci žvýkali každý den celé hodiny. A proto měli velké, silné a výrazné zuby, ústa, tváře a krky. Neduhy jako například astmatem nebo alergiemi trpěli mnohem méně. Nechrápali, nekazili se jim zuby... (*Ještě před 10 až 12 tisíci lety, když lidé žili jako migrující lovci a sběrači, byl zubní kaz výjimkou. Vše se v té době začalo měnit s nástupem zemědělství a změnou jídelníčku. Strava začala být mnohem měkčí, sladší a lepivější, přibylo sacharidů, ubylo vlákniny i bílkovin. Člověk přestal žvýkat, začal ho mlít na mouku. Žvýkací svaly i zuby tak měly méně práce, a čelist se zúžila. Proměnil se i mix zubních bakterií – mouka či mléko obsahují spoustu cukrů, zuby se lidem začaly daleko více kazit. To vše potom ještě zvýraznila průmyslová revoluce a era polotovary a fastfoodů. Podle statistik má dnes v Česku 80 % lidí minimálně jeden zubní kaz ročně. Zubní bakterie jsou přitom spojovány i s vý-*

Foto: Shutterstock.com, archiv Jamese Nestora





Spánek na zádech je sice zdravý pro záda, ale může způsobovat chrápání, zvláště u lidí s obezitou. Při této poloze jazyk a měkké patro tlačí proti zadní straně hrdla, které pak při dýchání vydává nepříjemné zvuky. Při dýchání otevřenými ústy jazyk při poloze vleže zapadáva zpět do krku, a tak zužuje dýchací cesty, což riziko chrápání ještě zvyšuje. Z tohoto pohledu je proto lepší spát na boku.

skytem nemocí srdce, cév a s artrózou kloubů. Když totiž bakterie, jež způsobuje zubní kaz a onemocnění dásní, pronikne do krevního řečiště, zánět se může šířit po celém těle. Souvislost parodontózy s infarkty myokardu a mozkovými mrtvicemi je až děsivá, pozn. red.) Zajímavá jsou srovnání s lidmi, kteří dodnes žijí mimo vyspělou společnost a žijí se podobně jako naši praprapředci. V tomto ohledu jsou mnohem zdravější než my. Proto rovněž doporučuji pořádně žvýkat, tedy konzumovat více přirozených potravin, jež je potřeba rozmělnit zuby.

■ Co jste dělal špatně při dýchání vy sám? A jak jste to změnil?

Bylo to v období, kdy už jsem se snažil jít velmi zdravě, pravidelně jsem cvičil a sportoval, věnoval jsem se bojovým uměním. Navzdory tomu všemu býval často nemocný. Opakovaně jsem užíval antibiotika, která měla všechno vyřešit. A všichni mi říkali, že to je naprosto normální. Ale cítil jsem, že to není úplně v pořádku. Zajímalo mě, co můžu udělat pro to, abych uzdravil sám sebe, abych nemusel pořád brát léky. První zásadní věc, kterou jsem

změnil? Naučil jsem se dýchat nosem. To dělám, i když sportuju, cvičím nebo surfuju... Neustále.

■ A dál?

Naučil jsem se dokonce dýchat nosem i v noci. Šedesát až sedmdesát procent lidí v noci dýchá pusou. Dělal jsem to taky. Pak jsem se v noci několikrát probudil, protože jsem měl sucho v puse. Dýchání ústy totiž způsobuje, že tělo ztrácí až o 40 % více vody. A tak jsem se šel napít. Kvůli tomu jsem pak zase chodil na záchod... Zní to tak jednoduše, že spousta lidí si určitě myslí,

„Dýchat se má nosem, pomalu a do břicha.“

že tohle přece nemůže pomoci. Ale může. Platí, že pokud neustále dýcháte pusou, nikdy nebudete úplně zdravý. Proto se potřebujete naučit dýchat nosem. Jsou různé techniky, jak na to. Na začátek bych shrnul, že je potřeba dýchat pomaleji, lehčeji a při-

tom hlouběji. Je dobré prodloužit výdech. K tomu všemu pro začátek potřebujeme se na dýchání soustředit a všimnout si ho.

■ Když jste se pídil po informacích u lidí, kteří se dechem zabývají a kterým říkáte „pneumonauté“, zjistil jste, že některé kmeny žijící mimo většinovou společnost dýchají správně od narození. I proto, že matky miminkům zavíraly pusou, aby je naučily dýchat nosem, třeba když usínala nebo byla kojená. Nepřijde vám to trochu drastické? Aplikoval jste to také na svých dětech?

Děti ještě nemám, s mou ženou přírůstek akorát čekáme... Mně to drastické nepřijde, miminkům pusinku jen jemně zavřely, aby to pro ně pak bylo automatické... Když dýcháme pusou, všechno z prostředí včetně prachu, bakterií nebo plísni dostáváme přímo do těla. Zásadním postřehem je podle mě to, že nikdo z těchto kmenů, jež stále žijí jako lovci a sběrači, se na rozdíl od nás, kteří žijeme v industriální společnosti, nemusel v dospělosti učit správně dýchat, pohybovat se anebo jíst. Prostě to uměli automaticky. My se to musíme znovu učit, protože jsme se od přírody a přirozeného prostředí velmi vzdálili... Víme, že dýchání pusou zhoršuje kvalitu spánku, u dětí to má navíc negativní dopad na vývoj mozku, na stav kostí i na výšku, do níž později vyrostou. Mimochodem, je zajímavé, že zhruba do pěti let věku děti dýchají vesměs správně. Teprve pak se to pokazí. Možná proto, že napodobují nás dospělé.

■ Dýchat nosem během spánku jste se učil i tím, že jste si zalepil ústa páskou. Je to dobrá metoda i pro děti?

Svoje děti samozřejmě budu učit dýchat nosem. A páska? Tu jsem na sobě použil, protože jsem dospělý. U dítěte bych nad tím váhal. Myslím, že je velmi důležité, aby dítěti tak zhruba kolem šesti měsíců lékař prohlédl dýchací cesty, zda je má průchozí.



James Nestor, autor knihy *Dech, v akci*. Na snímku vlevo se účastní experimentu s dýcháním kyslíku obohaceného o vyšší podíl CO₂. V Americe se tím mimo jiné zkoušejí léčit úzkosti a záchvaty paniky. Vpravo snímek z testování v laboratoři, jaké negativní vlivy má na organismus dlouhodobé dýchání ústy.

Včasnou diagnózou můžeme později předejít mnoha problémům. I pro předškoláky jsou pomůcky, které je pomůžou naučit dýchat nosem. Jedná se o speciální tejpovací pásky, které jim zalepí část kolem úst. Můžou normálně mluvit i dýchat, ale je to drobná připomínka, že je při dýchání potřeba mít pusou zavřenou. Možná to vypadá hloupě, ovšem funguje to.

■ Tato páska pomohla i vám?

Používal jsem trochu jinou tejpovací pásku, velmi slabě přilnavou. Stačilo ve spánku otevřít pusou, a odlepila se, takže ze začátku jsem se probouzel s páskou nalepenou různě po obličeji. Ale pak to skutečně dramaticky změnilo kvalitu mého spánku. Pomohla i mnoha dalším lidem. Je velký rozdíl, jestli při spánku dýcháte otevřenými ústy a chrápete, anebo se vyspíte v klidu. Nedávno to potvrdila také lékařská studie Stanfordské univerzity, které se zúčastnilo na dvě stě lidí. Vesměs se zbavili chrápání, spánková apnoe z života řady z nich téměř vymizela. *(Spánková apnoe je porucha spánku, jež se projevuje zástavami dechu. Bývají delší než 10 sekund a bývají jich víc než deset za hodinu. Apnoe bývá provázena chrápáním a tělo je při ní nedostatečně zásobováno kyslíkem. Kvůli nedostatku kyslíku a přebytku oxidu uhličitého, jehož se tělo v apnoických pauzách nezbavuje, se pacient během noci často probouzí, aby se nadechl. Následkem nekalitního spánku se člověk obvykle cítí velmi unaven, má poruchy koncentrace a myšlení. Přes den se proto mohou objevovat epizody usínání*

a mikrospánku. Spánková apnoe se častěji vyskytuje u mužů a obézních lidí, pozn. red.) Dnes je na trhu k dostání hodně pomůcek proti chrápání. V USA 45 % dospělých občas chrápe a čtvrtina populace chrápe pravidelně. Kolem 25 % Američanů ve věku nad třicet let se v noci dusí kvůli spánkové apnoe a mnoho dalších středně těžkých i těžkých případů je nedagnostikovaných.

■ Jak dlouho vám trvalo, než se vaše tělo naučilo i ve spánku dýchat nosem?

Asi dva týdny, než jsem si na to zvykl. Trvalo by to kratší dobu, kdybych tehdy věděl, že se to dá dobře trénovat i během dne. Sedíte u počítače a dáte si to třeba první den na deset minut, pak na dvacet a postupně

„Noční dýchání pusou může i za zubní kazy.“

přidáváte den po dni. Potom je snazší si na to zvyknout i během noci. Postupně se stále víc a víc otevírají dýchací cesty, takže dýchání nosem je stále příjemnější. Kromě lepšího spánku to má i další benefity. Doktor Mark Burhenne, člen Americké akademie dentální spánkové medicíny, který po desetiletí studoval vztah mezi dýcháním ústy a spánkem a napsal o tom i knihu, mi řekl, že většina zubních kazů není překvapivě způsobena nevhodným stravováním nebo pitím sladkých nápojů, může za to právě noční dýchání pusou, kvůli němuž

se mění pH v puse. A že je dokonce škodlivější než nedostatečná ústní hygiena. A ne tvrdí to sám, ale i další zubaři.

■ Zkusil jste na sobě řadu experimentů. Snažil jste se třeba během běhu dýchat nosem, navíc se krátce nadechnout a prodloužit výdech. Pak jste se naopak snažil nadechnout intenzivně, čemuž se říká tummo, zkusil jste si holotropní dýchání (vyvolání jiných stavů vědomí pomocí intenzivního dýchání nebo naopak zadržování dechu). Co z toho pro vás byl nejdrsnější zážitek?

Moje účast na experimentu se Stanfordskou univerzitou – deset dní jsem dýchal pouze ústy. To bylo opravdu příšerné. Ta neustálá únava, podrážděnost, nedůtklivost a úzkost. Strašný zápach z úst a ustavičné běhání na záchod. Zírání do prázdna a bolesti břicha. Prostě hrůza! Bylo ale velmi zajímavé na přístrojích sledovat, jak mi to v čase ničí zdraví a poškozuje mozek. Tím spíš, když si vezmete, kolik lidí má kvůli astmatu nebo alergiím chronicky ucpané dýchací cesty. Ty další zmíněné experimenty byly pro mě velmi zajímavé zážitky. Je fascinující sledovat, jak způsob dýchání může zvyšovat nebo snižovat krevní tlak, jak ovlivňuje mozkovou aktivitu a mnoho dalších věcí. Dýcháním ústy jsem také hloupl.

■ Až do té míry?

Nedávná japonská studie, zveřejněná ve vědeckém časopisu *Journal of Oral Science*, zjistila, že u krys, jimž byly ucpany nosní dírký, a jež tedy musely dýchat ústy, se vyvíjelo méně mozkových buněk a projít blu-

Foto: Shutterstock.com, ČTK



▲ Nestor se zúčastnil i experimentální studie na renomované Stanfordské univerzitě, kde deset dní dýchal pouze ústy. „Bylo velmi zajímavé na přístrojích sledovat, jak mi to v čase ničí zdraví a poškozuje mozek,“ říká. „Tím spíš, když si vezmete, kolik lidí má kvůli astmatu nebo alergiím chronicky ucpané dýchací cesty a musí užívat kapky.“ Převážně ústy dýchají i lidé trpící obezitou. Neustále se totiž zadýchávají a jejich plicím vzduch nasávaný nosem nestačí.



▲ Život začínáme i končíme výdechem, nikoliv nádechem. „Myslím, že je velmi důležité, aby dítěti tak zhruba kolem šesti měsíců lékař prohlédl dýchací cesty, zda je má průchozí. Včasnou diagnózou lze předjet mnoha pozdějším problémům,“ tvrdí Nestor.

dištěm jim trvalo dvakrát déle než krysám s volným čenichem. Už starověcí Číňané o tom věděli. „Dech vdechovaný ústy se jmenuje ‚ni čchi‘, neblahý dech, a je extrémně škodlivý,“ uvádí se v jednom taoistickém textu.

■ **Jak a co jste jedl, když jste celou dobu dýchal pusou? Je to vůbec technicky možné?**

Zajděte se podívat do restaurace, jak třeba jedí obézní lidé. Hodně z nich u toho dýchá pusou. Není to problém, ale jídlo je pak bez chuti, protože chuť vnímáme i díky nosu.

■ **Ve vaší knize píšete, že nejsme jenom přejedená, ale i „předýchaná“ generace. V průměru se nadechneme 12krát až 20krát za minutu, přičemž ideální je pouze 5,5 nádechu. Snažte se o takto nízkou frekvenci?**

Pět a půl nádechu za minutu je dokonalý stav. To nikdo nevydrží dělat celý den. Když se chcete vyladit, znovu nastartovat, můžete to zkusit dělat deset dvacet minut, pak plynule přejdete k častějším nádechům. Průměrný počet nádechů byl ještě mezi 60. a 80. lety mezi osmi až dvanácti za minutu. Až v poslední době se to takto výrazně změnilo. Potvrdil mi to i tchán, který pracuje jako plicní doktor. Jsme totiž přejedená civilizace, v Americe je už skoro polovina dospělé populace obézní. Ještě v roce 1960 vážil muž vysoký 182 centimetrů v průměru 73 kilogramů, dnes už je to 98 kilo! A i proto dýcháme příliš rychle. Stačí se jen zaposlouchat, jak dýchají lidé kolem vás. Hodně z nich praktikuje krátké nádechy v rychlé frekvenci (na ukázkou začne dýchat jako pes, pozn. red.).

■ **Kolik máte průměrně nádechů za minutu?**

Myslel jsem si, že dýchám lépe než ve skutečnosti. Průměr mám 14–15 náde-

chů za minutu. Když se dostanu do stresu, je počet ještě vyšší. Skvělé je dostat se někam mezi 8–12 nádechů. Pět a půl nádechu za minutu je opravdu nedostižný ideál, stejně jako nedokážete permanentně jíst zdravě.

„Krysy se zacpanými nosními dírkami byly zmatenější.“

■ **Zkusil jste běhat jako Emil Zátopek. Ten se při fyzické zátěži jemně a krátce nadechl (jednu sekundu) a snažil se co nejdéle prodloužit výdech (až na pět sekund), což zvýšilo objem CO₂ v jeho těle, a tím pádem i jeho výkonnost...**

Emil Zátopek zkoušel při tréninku mnoho různých způsobů dýchání. Krátký nádech, pak dlouhý výdech. Nebo zadržel dech a běžel tak daleko, jak dokázal. Pokaždé to bylo o trochu dál... Zátopkova technika omezeného dýchání se později proslavila jako hypoventilační trénink. Ten podporoval tvorbu červených krvinek, takže sportovci získávali více kyslíku a s každým nádechem produkovali více energie. Dýchat mnohem méně mělo stejný přínos jako trénink v nadmořské výšce kolem dvou tisíc metrů, ale mohli jste to zkoušet kdekoliv – i na úrovni hladiny moře.

■ **Jak to fungovalo na vás?**

Měl jsem trenéra, který mě měl naučit něco podobného, ale asi jsme to napoprvé trochu přehnali. Měl jsem na to jít pomaleji a klidněji, ale nechal jsem se zbytečně vyhecovat. Dnes bych zkoušel třeba nádech na jednu sekundu, výdech na tři čtyři sekundy. Až po týdnu ten výdech prodloužit, aby tělo mělo čas se tomu přizpůsobit. Byl to zajímavý experiment, ale moc příjemně jsem se u toho necítil. I když vliv tohoto dýchání, které zvyšuje objem CO₂ v našem těle, je na zlepšení fyziky a výkonnosti až neskutecný. (Oxid uhličitý totiž v těle pomáhá s distribucí kyslíku. Zjednodušeně řečeno: když se zvýší hladina oxidu uhličitého v krvi, zpracování kyslíku funguje efektivněji. A vyšší hladina CO₂ lze dosáhnout jediným způsobem – když vdechujete do plic méně vzduchu, pozn. red.) Pokud vám na uběhnutí nějakého úseku stačí nadech-

Legendární atlet Emil Zátopek, čtyřnásobný olympijský vítěz ve vytrvalostním běhu, zkoušel při tréninku mnoho různých způsobů dýchání. Krátký nádech, pak dlouhý výdech. Nebo zadržel dech a běžel tak daleko, jak dokázal. Pokaždé to bylo o trochu dál...



nout se méněkrát, zbývá vám víc energie na rychlost. Navíc to snižuje i čas potřebný na rekonvalescenci. Ale doporučil bych s tím experimentovat obezřetně. Rozhodně to nezkoušejte třeba při řízení auta.

■ **Na co byste se Emila Zátopka zeptal, kdybyste mohl?**

Proč víc nedýchal nosem i při závodech. Přestože při tréninku zkoušel různé techniky dýchání, během závodů dýchal naprosto příšerným způsobem, převážně s otevřenými ústy. A vypadal u toho, že mu není dobře na těle ani na duši. Kvůli tomu stylu běhu a hlasitému dýchání se mu taky přezdívalo Lokomotiva.

■ **Zkoušel jste i ten druhý model, kdy jste dýchal velmi překotně. A i když jsou to vlastně techniky, které jdou na první pohled proti sobě, obě mají pro tělo nějaký benefit. Jak je to možné?**

Je to možná matoucí, ale různé dýchání má opravdu různé benefity. Když se podíváte do knížek o józe, kde se často pojednává i o dechu, na jedné stránce vám budou radit, že máte dýchat pomalu, na další, že máte dýchat zase rychle. Oba ty způsoby jsou dobré a správné. To jemné dýchání – kratší nádech a delší výdech – je vhodné pro každodenní režim i spánek. Ty další rychlejší a intenzivnější metody bych připodobnil k návštěvě posilovny. Tam taky jdete maximálně na hodinu. Mají pozitivní vliv na naše tělo, mysl, srdeční činnost, ale nemůžeme se jim věnovat dlouho.

■ **V dnešní době nás sužuje permanentní chronický stres, kdežto tummo, tedy intenzivní dýchání, dokáže navodit těžký stres,**



▲ **Proč se při záchvatu paniky dýchá do pytlíku? Z něj totiž pacient zpátky vdechuje část oxidu uhličitého, což má paradoxně vliv na zklidnění.**

který si odjíjeme a uklidníme se. Chápu to správně?

Přesně tak. Tummo je preventivní terapie, jak vrátit nervovou soustavu do zdravého stavu. Je to taková záklopka na papíňáku – když ji nadzvedneme, upustíme páru. Díky této technice můžeme tlak v těle (*my-*

„Zátopkova technika podporovala tvorbu červených krvinek.“

šleno na psychiku, pozn. red.) snižovat kontrolovaně. Cítíte, že se dostáváte do stresu, normálně byste na někoho začal rvát, ale díky tummo to rozdýcháte a dostanete se do pohody.

■ **Funguje to na vás?**

Dělám to, když na to mám čas. Od neurobiologa Andrewa Hubermana ze Stanfordovy univerzity jsem se naučil, jak se zbavit stresu. Dvakrát se rychle za sebou

nadechnout a vydechnout. A to zopakovat čtyřikrát. Pak se několikrát nadechnete na tři čtyři sekundy a na šest až osm vydechnete. Výdech by měl být pokaždé delší než nádech.

■ **Použijete to, když čelíte stresu? Anebo večer, jako očistu po celém dni?**

V obou případech. Snažím se stresu předcházet. Zachytit to včas. Ne vždy se to povede, když třeba nestihám na letišti nebo se ocitnu v dopravní zácpě. Večer, nebo speciálně když letadlem přelétávám časové zóny, se snažím dech zpomalit a zklidnit. K tomu používám metodu 4–7–8. To znamená nádech na čtyři, na sedm zadržet dech a na osm vydechnout ideálně se zvukem „hušššš“. Cyklus opakuji čtyřikrát. Zní to možná trochu ezo, ale funguje to. Opravdu je změřitelné, jak se zklidníte vy i váš krevní tlak. Možností je ale celá řada, každý si může vybrat, co je mu příjemné.

■ **Co poradit lidem, kteří trpí úzkostmi, a nemohou se pořádně hluboko nadechnout?**



Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ
PENĚŽENKA
S AKČNÍMI LETÁKY



PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE
NASKENUJTE QR KÓD

Od klinické psycholožky doktorky Belisy Vranich jsem zjistil, že úzkost nemůžeme dostat úplně pod kontrolu, pokud se nena- učíme správně dýchat. Osmdesát procent informací je vysíláno z těla směrem do mozku. Takže správné dýchání je potřeba i pro správné reakce mozku. Lidé trpící pa- nickými záchvaty nebo úzkostí se sice chtě- jí zhluboka nadechnout, ale nadechnou se jen do hrudi a pak už je to nepustí dál. Je potřeba vyhnout se hysterickým krátkým a mělkým nádechům, snažit se zklidnit, chvíli třeba zadržet dech, nadechnout se pomalu a dlouho a dostat vzduch až dolů do břicha nebo do boků. Pak se zklidní- te. Protože do mozku se vyše sdělení, že vše je v pořádku, netřeba paniky. Zrych- lené, panické dýchání zbavuje tělo oxidu uhličitého. Jen chvilka těžkého dýchání může omezit přítok krve do svalů, tkání a orgánů. Přijdou závratě, křeče, bolesti hlavy, a někdy dokonce i mdloby. Pokud jsou tkáně dlouhou dobu bez dostatečné- ho přísunu krve, jednoduše vypovědí služ- bu. *(Spouštěčem panické ataky, tedy silného záchvatu úzkosti, bývá nějaká stresová situ- ace. Člověk začne mnohem rychleji dýchat, tím se mu v krvi hromadí příliš mnoho kys- líku a ubývá oxid uhličitý. Srdce začne bušit, člověk pocituje závrať, točí se mu hlava, má křeče v břiše či v nohách a další příznaky. Podle lékařské příručky může být první po- mocí dýchání do papírového či igelitového pytlíku drženého před ústy a nosem – z něj totiž zpátky vdechujete část oxidu uhličité- ho. Není-li po ruce sáček, můžete si pomo- ci tím, že pomalu vdechujete nosem a vyde- chujete ústy, pozn. red.)*

■ **Ale jak na to, abychom se nadechli hlu- boce, když to nejde?**

„Zhluboka se nadechněte!“ není užiteč- ná rada. „Zadržte dech!“ je mnohem lepší. A až pak se pomalu nadechněte. Je třeba na- učit se otevřít hrudník a uvolnit oblast bří- cha. Třeba tím, že si při nádechu stimulujete rukou ta místa, kam se potřebujete nadech- nou. Když budete dýchat rychle a mělce a mít u toho ještě zavřená ramena, neustále do mozku vysíláte sdělení, že někde je pro- blém. Pak je to začarovaný kruh... Mělké dýchání časem omezí rozsah pohybu brá- nice a kapacitu plic a povede ke špatnému držení těla, k vysokým ramenům, vystrče- nému hrudníku a dlouhému krku, jež jsou typické pro pacienty s rozednou plic, ast- matem a jinými dýchacími problémy.

■ **A co poradit kamarádovi, který si dvacet let každý večer musí stříknout do nosu pre- parát, aby mohl usnout, jinak má pocit, že se udusí?**

Může to být opravdu způsobené neprů- chodností dýchacích cest. Je potřeba za- jít na ORL a zjistit, jestli tam není nějaká skutečná překážka. Anebo zda je to spíš

záležitost psychosomatická či závislost na té účinné látce. Případně odstranění té překážky ale ještě pacienta většinou nena- učí správně dýchat. To je při- tom opravdu základ.



Milan Eisenhammer

TÉMA

Volně prodejný
speciál TÉMA o zdraví
a nemocech



Lékařská elita Česka: 2021

116 STRAN ROZHOVORŮ S KAPACITAMI ČESKÉ MEDICÍNY

Rheumatologie ● Ortopedie ● Imunologie
● Záněty ● Žíly a cévy ● Nemoci krve
● Rehabilitační lékařství ● Kardiochirurgie,
nemoci srdce ● Záhady lidského těla
● Onkologie ● Štítná žláza ● Neurologie
● Vrozené vývojové vady ● A NAVÍC:
Nemoci podle měsíce narození.

**PRÁVĚ
V PRODEJI**

Speciál lze objednat na www.etema.cz/lekari
nebo přes **SMS** za zvýhodněnou cenu **45 Kč** (včetně DPH).

Stačí poslat na číslo 90211 zprávu ve tvaru:
TEMA LEKARI jmeno prijmeni ulice cislo mesto psc.

Vzor: TEMA LEKARI jan novak jindriska 16 praha 100 00

Cena odeslané SMS podle běžného tarifu vašeho operátora,
příchozí zpoplatněná SMS je v ceně 45 Kč včetně DPH. Službu zajišťuje ATS.
Infolinka 296 363 199 (po-pá 9-16 hod), www.atspraha.cz.