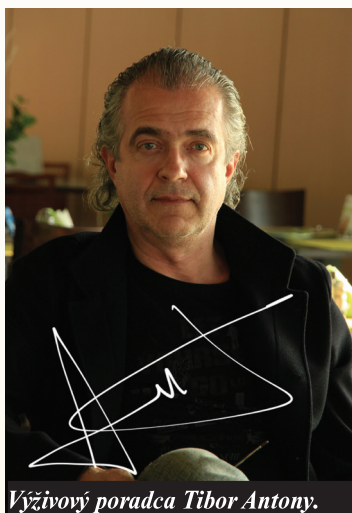


DÝCHANIE NIE JE IBA VÝMENA PLYNOV

: POKOJNÉ, ROVNOMERNÉ A HLBOKÉ DÝCHANIE JE PRE NAŠE ZDRAVIE VEĽMI DÔLEŽITÉ



Výživový poradca Tibor Antony.

Aby sme mohli žiť a udržať si zdravé a vitálne telo do vysokého veku, potrebujeme nielen potravu a vodu, ale aj vzduch na dýchanie.

"Prúd detoxikačného a očistného vzduchu je pre nás omnoho dôležitejší ako jedlo či pitie. **Bez jedla sme schopní prežiť niekoľko týždňov, bez pitia niekoľko dní, ale bez možnosti dýchať by sme vydržali na tomto svete len niekoľko minút,**" pripomenul na úvod výživový poradca Tibor Antony.

NÁŠ ŽIVOT SA ZAČÍNA I KONČÍ DYCHOM

Skúste porozmýšľať o tom, aká je spojitosť medzi detoxikáciou dýchaním a výrobou energie pre náš organizmus.

Zdá sa,

že je to všetko veľmi jednoduché. Tak ako sme sa učili v škole, že vdychujeme kyslík a vydychujeme oxid uhličitý. Táto činnosť prebieha v našich pľúcach. Ešte stále sme si nevysvetlili, ako dýchame. Hovorili sme iba o výmene plynov t. j. o vonkajšom dýchaní. **Mali by sme si objasniť, čo je produktom dýchania, resp. s čím sa zlučuje kyslík pri vstupe do buniek. Možno to znie neuveriteľne, ale je to voda.**

BEZ ŽIEN BY ŽIVOT NEFUNGUOVAL

"Kyslík sa zlučuje s vodíkom a vytvárajú vodu. Celý tento systém sa uskutočňuje v mitochondriách. Platí tu veľmi zaujímavá vec, že mitochondrie dedíme len od matky. Je teda zrejme, že bez mitochondrií by sme nedýchali a bez našich mamičiek neexistovali. Vyrábali by sme len minimum energie," povedal výživový poradca

"Každá mitochondria má dve membrány - vonkajšiu a vnútornú. Proces dýchania a výroby energie sa uskutočňuje vo vnú-

tornej membráne. V takzvanom dýchacom reťazci sa generuje energia vo forme ATP (adenozintrifosfátu), vodík sa na konci reťazca zlučuje s kyslíkom a vzniká voda. Keby sme to mali zhrnúť, správnym dýchaním získavame energiu. Môžeme smelo vysloviť tézu, že správne dýchanie vplyva na proces chudnutia," ozrejmil pán Antony.

NIE JE JEDNODUCHÉ SPRÁVNE DÝCHAŤ

Aby ste správne vedeli dýchať, mali by ste sa naučiť plný jogový dych. Tento jogový dych môžete robiť pri rôznych činnostiach, napr. pri prechádzkach, meditáciách, joge, cvičení, odpočívani, šoférovaní a pod. Toto dýchanie má tri fázy: 1. nádych - (v sanskrte - púraka); 2. výdych - (v sanskrte - réčaka) a 3. dychová pauza - (v sanskrte - kumbhaka).

Jedna fáza prechádza plynule do druhej, pričom výdych by mal byť dvakrát taký dlhý ako nádych. Dychová pauza vzniká prirodzene na konci dychovej fázy a trvá tak dlho, dokiaľ spontánne nevznikne potreba nádychu. Nádych predstavuje aktívnu súčasť dýchania, pri ktorej dochádza k napínaniu dýchacích svalov. Výdych je pasívnou súčasťou, fázou uvoľnenia.

Pokojný, rovnomerný a hlboký dýchanie je pre naše zdravie veľmi dôležité, pretože vyrába energiu, harmonizuje a upokojuje telo i myseľ.

"Veľmi častou chybou pri dýchaní býva, že s nádychom sice rozťahujeme hrudník, ale brucho namiesto toho, aby sme ho vyklonili dopredu, nechávame stiahnuté. Tým veľmi

obmedzujeme takzvaný brušný dych. Dýčajte správne, predĺžite si život a dosiahnete vitalitu tela, duše a ducha," dodal pán Tibor Antony.

ABY STE S DYCHOM VYDRŽALI PRI CVIČENÍ

Kedy načasovať vydýchnutie a kedy nadýchnutie pri cvičení? Všeobecne platí, že pri pohybe dole sa nadychujeme a hore vydychujeme. Ak vám pri pohybe pomáha gravitácia (napríklad pohyb dole pri bicepsovom zdvíhu), nadýchnete sa a keď bojujete proti gravitácii (napríklad pohyb hore pri bicepsovom zdvíhu), vydýchnete.

Počas jedného opakovania sa teda raz nadýchnete a raz vydýchnete. Výhoda správne nacvičeného dýchania je v tom, že umožňuje rytmický pohyb a svaly netrpia nedostatkom kyslíka.

PRI SPRÁVNE NACVIČENOM DÝCHANÍ SVALY NETRPIA NEDOSTATKOM KYSLÍKA

V niektorých náročných cvikoch sa budete musieť od tohto pravidla odkloniť. Napríklad drepy - kontrolovaný nádych a výdych je ľahký, pokiaľ používate ľahkú záťaž, ale pri veľkej váhe je to prakticky nemožné. Keď intenzívne trénujete, vaše telo potrebuje enormné množstvo kyslíka. Ak budete zdržovať dych, v tele sa budú hromadiť plyny. **A pokiaľ budete dych zdržovať pri každom opakovaní, je možné, že sa dostanete do štádia kyslíkového dlhu.**

Je to jeden dôvod, prečo sa budete cítiť veľmi zničené. Na druhej strane však zdržiavanie dychu pri posledných opakovaniach nemusí mať žiadny negatívny vplyv na zasobovanie tela kyslíkom.

Čo si teda z toho vybrať? Pri zahrievacích sériách by ste sa mali držať klasického dýchania, ale ak začnete cvičiť s vyššou záťažou, nechajte vaše telo, aby sa o dýchanie staralo samé.

: JANA VARGOVÁ

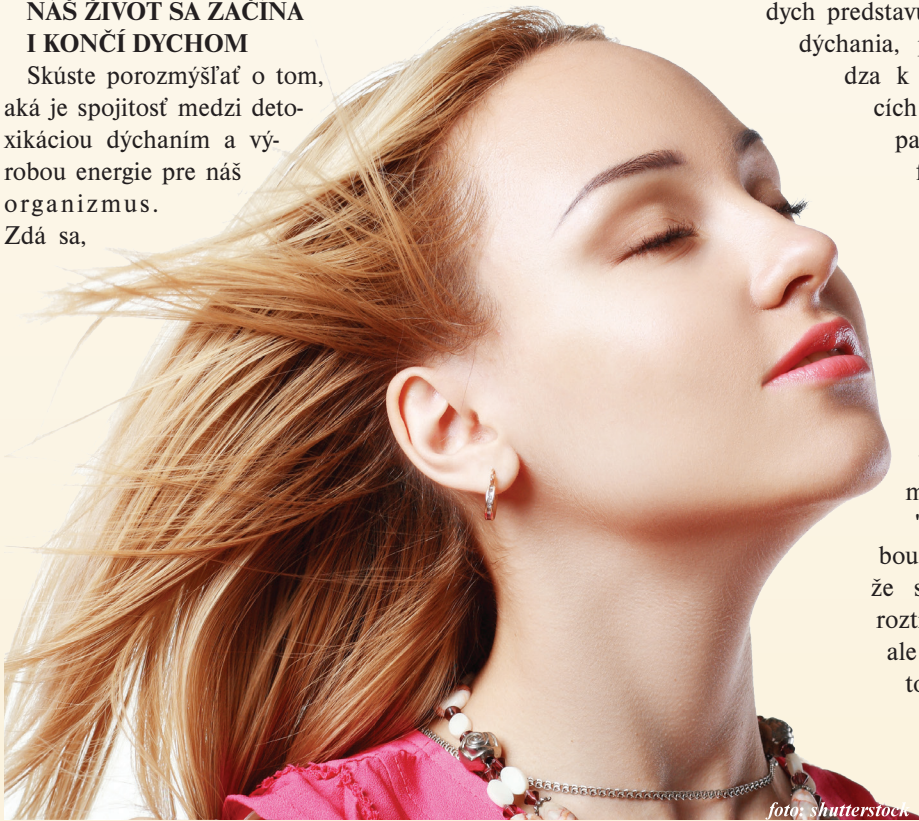


foto: Shutterstock