

## VIEME TOHO DOSŤ O ČUCHU?

Jogové techniky na ošetrovanie nosových dutín sa neraz považujú len za prostriedok na otužovanie slizníc a predchádzanie infekciám. V skutočnosti ide o viac, hlavne o dôležitý zmyslový orgán – čuch.

Medzi najmenej prebádanými zmyslami človeka je čuch. Neprávom. Čuch nás prvý varuje pred nebezpečenstvom, umožňuje nám poznávať, rozlišovať a naplno vnímať okolitý svet. Rozmýšľali ste čím vonia chlieb? Chlebom predsa, odpoviete. Táto odpoveď je všeobecná. Pomocou spektrálnych metód sa podarilo určiť okolo 200 látok, ktoré vytvárajú arómu chleba. Voňať môžu aj spomienky. Niečo zavoniam a v mysli sa nám vynoria chvíle a pocity z minulosti. Marcel Proust vo svojej knihe Spomienky na veci minulé píše:

*„Keď už zo vzdialenej minulosti neostane nič, len chuť a vôňa sa budú ešte dlho vznášať uprostred zrúcanín minulosti...“*

V učebniciach psychológie je čuchu venovaných len niekoľko strán. Zatiaľ čo chuťové poháriky rozlišujú len niekoľko základných chutí: sladkú, slanú, trpkú a kyslú, čuch vie rozlíšiť obrovské množstvo vôní a pachov. Vône intenzívne zasahujú do emocionálneho života človeka. Vychádzajú z najhlbších zákutí nášho vedomia, vyvolávajú potešenie, strach, asociácie i vzrušenie. Vôňa, ktorú sme cítili pri peknom zážitku, bude v nás vždy vzbudzovať spomienky na niečo pekné a príjemné. Spomienka na určitý pach v nás pretrváva po celý život. Ak nám bolo zle po určitom jedle, už i jeho zápach nám bude nepríjemný. Zvieratá sa po zlej skúsenosti druhýkrát nedotknú otráveného jedla. Potkan je veľmi opatrný. Predtým než si zoberie kúsok neznámej potravy, pozorne ju oňuchá, zje kúsok a čaká, aký to bude mať účinok a len potom sa naje. Naopak, niektoré vône sú takmer neodolateľné.

Väčšina obzvlášť nepríjemných zápachov nás varuje pred nebezpečenstvom. Obzvlášť silný vzťah je medzi jedlom a jeho vôňou. Ženy majú lepšiu schopnosť rozlišovať pachy než muži. Čuch žien je najcitlivejší počas ovulácie a najslabší počas

menštruácie. Matka rozozná svoje dieťa podľa plaču rovnako spoľahlivo ako podľa vône tielka. I deti sú veľmi citlivé na pachy.



Čuchové centrum v mozgu má silný vplyv na pamäť a emócie. Pachy sú prchavé molekuly látok vznášajúce sa vo vzduchu. V hornej časti nosovej sliznice sú priamo pod mozgom nervové bunky čuchu, ktoré sa od ostatných zmyslových buniek líšia tým, že sú bezprostredne spojené s mozgom. Neustále sa obnovujú, zrejme sú pre život najdôležitejšie. Čuch sa s vekom len mierne zhoršuje. Neuróny sluchu, zraku, mozgu a miechy sa neobnovujú. Neuróny ucha sú oddelené od vonkajšku ušným bubienkom, neuróny oka rohovkou. Neuróny čuchu sú odkryté.

Pachy sa v mozgu triedia na dôležité a bezvýznamné a správa o tom sa prenáša do tých častí mozgu, ktoré sú sídlom pamäti a emócií. Pachy aktivizujú činnosť hypofýzy, ktorá ovplyvňuje činnosť žliaz s vnútornou sekréciou, nadobličiek i pohlavných žliaz.

Telesný pach do značnej miery závisí na potrave. Vietnamskí vojaci údajne zavetrili Američanov prv než ich zbadali. V ZOO stačí ísť k ohrade bylinožravcov a potom ku kletke mäsožravcov. Rozdiel pachov je markantný. Týka sa to aj pachu ľudí a ešte viac ich výkalov. Telesný pach závisí aj od duševného stavu človeka. Tvrdí sa, že okolo osvietených ľudí sa šíri príjemná vôňa. Zlý človek zasa páchne nepríjemne. Preto sa hovorí: „*Nemôžem ho ani cítiť*“... V minulosti skúsili lekári čuchom dokázať podľa pachu pacienta odhadnúť druh ochorenia. Rakovinu vraj sprevádzal pach kvasenia, tuberkulóza pripomínala zvetrané pivo, rubeola perie, týfus pečený chlieb, pravé kiahne hus a pod. Egypťania verili, že z nepríjemných pachov možno ochorieť a naopak, vône sú liečivé.

Jogisti najčastejšie používajú výplach slanou vodou - *džala né-ti* a niektorí „odvážlivci“ si pochvaľujú treciu masáž - *sútra néti*. Výborná premývacia nádobka sa dá spraviť z okrúhlej fľašky

v ktorej sa predáva saponát JAR-plus. Odklopíte uzáver a na trčiacu trubičku nasadíte kúsok hadičky. Fľaška (500, alebo 1000 ml.) je mäkká, vyprázdni sa stlačením. Pri cestovaní si v nej môžete niesť nápoj. Hadička sa odpojí a fľaška sa zatvorí uzáverom. Litrová fľaška by sa dala použiť aj na výplach hrubého čreva – *básti*.