

ENDOGENNE DÝCHANIE

Ruská lekárka podnikajúca v Prahe, Tatiana Kozlovová napísala knižku „Nové dýchaní. Nová naděje. Endogenní dýchaní – objev medicíny 21. století.“ (80 strán, 142 Sk, resp. 98 Kč). V podstate v nej ide o propagáciu dýchacieho prístroja (550 Kč), ktorý zostrojil biochemik V. F. Frolov na základe hypotézy o bunečnom dýchaní. Ako hovoria Česi, „na každém šprochu je pravdy trochu“.

Odhliadnime od podivných tvrdení autorky, napríklad, že výživa a telesné cvičenia nemajú žiadny vplyv na dĺžku života. Podľa nej túto možnosť ponúka endogénne dýchanie, ktoré bolo vraj objavené v roku 1995. Dychové cvičenia majú odstrániť choroby a predĺžiť život. Svoje tvrdenie opiera o pozorovanie skupiny ľudí počas dvoch až päť rokov. Ak sa teda pozorovania začali v roku 1995, potom je na mieste otázka, ako sa potvrdili účinky vedúce k dlhovekosti?

O čo vlastne ide? Dýchací prístroj pozostáva z hadice a nádobky s vodou. Jeden koniec hadice má cvičiaci v ústach a druhý končí v nádobke. Pri dýchaní vzduch musí prekonávať odpor vody. Dochádza k zvýšenej záťaži dýchacích svalov, hlavne bránice. Postupným tréningom sa má čím viac dýchanie spomaliť.

Kto sa trochu zaujíma o jogovú pránájámu vie, že ten „objev 21. století“ je známy už niekoľko tisícročí. Plný jogový dych, bránicové dýchanie, prepracované dychové vzorce, dýchanie proti odporu (udždžáji) – to sú veci notoricky známe. Navyše, pri pránájáme sa dýcha hlavne nosom, čo má svoje opodstatnenie a používajú sa aj bandhy a mudry, ktoré chránia zdravie cvičiaceho pri náročnejších dychových vzorcoch. Klasické jogové texty však nevysvetľujú, čo sa pri tom deje v organizme. Preto spomenutá knižka môže byť poučná, lebo sa v nej vysvetľujú účinky takého dýchania až na bunečnej úrovni a to jazykom súčasnej medicíny.

Pri prehĺbení a spomalení dýchania nedochádza k zvýšenému prívodu kyslíka, ako sa často tvrdí. Na to nás už dávno upozornil indický lekár MUDr. Bhole. Práve naopak, nastáva kyslíkový dlh (hypoxia) a prebytok kysličníka uhličitého (hyperkapnia). Tieto termíny sú odborníkom známe a operuje sa nimi pri aeróbných cvičeniach.

Knižka uvádza, že v bunkách vzniká akýsi energetický vzruch, ktorý vyvoláva okysličenie nenasýtených mastných kyselín voľnými radikálmi. Nastáva endogénne dýchanie. Kyslík nie je dodávaný zvonka krvou, ale sa vytvára v bunkách. Energia buniek vzrastá dvoj až štvornásobne, znižuje sa obsah voľných radikálov, čím sa spomaľuje proces starnutia. Autorka tvrdí, že to zodpovedá situácii ako keby sme žili v nadmorskej výške 1600 až 2000 metrov, kde je prirodzene menej kyslíka. Na príklade dlhovekosti vysokohorských národov dokazuje, že to priaznivo vplýva na imunitný systém, zdravie a dlhovekosť. Spomína aj dlhovekosť niektorých morských živočíchov, ktoré sa len občas vynoria, aby sa nadýchli.

Uvádza vyliečenia dýchavičnosti, srdcových arytmií, bronchiálnej astmy, chronickej bronchitídy, normalizácia hladiny cukru v krvi a odstránenie inzulínovej závislosti u diabetikov, obnovenie plodnosti žien vo veku 48 až 50 rokov a potencie mužov vo veku 55 až 69 rokov, vyliečenie pohlavných orgánov (vaječníky, deloha, prostata), normalizácia krvného tlaku, rehabilitácia zápalu kĺbov, vyliečenie vredov a zápalov tráviacej rúry, odstránenie žľzníkových a obličkových kameňov, antisklerotické pôsobenie, liečenie ciev, obezity, alergií, lupienky, roztrúsenej sklerózy, atď., atď., aj pôsobenie proti rakovine, lebo „sa bunky v kyslíku priamo kúpu“. Rakovina údajne napadá len bunky, ktoré majú energetický deficit. Ďalej sú uvedené pokyny na používanie Frolovovho aparátu. Za optimálnu dennú dávku cvičenia sa považuje 40 minút, ale napríklad pri cukrovke sú to 2 až 3 hodiny. Dôležitým medzníkom je, keď sa cvičiaci dopracuje k dĺžke výdychu v trvaní 60 až 65 sekúnd. Potom možno prejsť na endogénne dýchanie aj bez použitia aparátu. Odporúčané pokyny na spôsob jedenia a racionálne stravovanie tu popisovať netreba, lebo sú v podstate zhodné s tým, ako ich poznáme v joge.

Prínosom knižky je, že potvrdzuje opodstatnenosť jogovej pránájámy. Ide však len o istú časť jogy, chýba holistický prístup. O tomto probléme sa vyjadril Ing. Vladimír Zeman, ktorého možno považovať za znalca jogy: „Dochádzajú k nám cudzinci tváriaci sa múdro a dôležito, používajú cudzie a tajomne znejúce výrazy a chytajú tak laickú verejnosť na veci, ktoré sú dávno známe. Tvária sa ako ľudomilní poslovia zdravia“. Nuž, čo dodať?

Albert Schweitzer si neotvoril prax v Amerike, ale liečil chudobných černochoch v africkom pralese. Ani Matka Tereza sa neusadila vo Švajčiarsku. Čo si máme myslieť o učiteľovi, resp. liečiteľovi, ktorý k nám prichádza z krajiny, kde je zdravotný stav obyvateľstva omnoho horší, než u nás?