

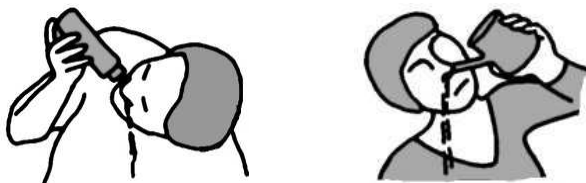
ČISTENIE NOSOHLTANA

Prečistenie nosových slizníc

V joge sa zásadne dýcha nosom, až na malé výnimky. K tomu je potrebné udržať dobrú priechodnosť nosových priechodov. Čistota a dobrá priechodnosť tejto vstupnej brány dýchacieho systému je základným predpokladom správneho dýchania a zdravia dýchacích orgánov. Poznatky jogínov hovoria aj o ďalších významných psychofyziologických funkciách nosohltana. Pre nás je dôležité, že súčasne s poznaním týchto funkcií objavili aj techniky na zlepšenie odolnosti a prispôsobivosti príslušných slizníc. Tieto sliznice sú bohato popretkávané cievami, ktoré majú pružne a harmonicky reagovať na zmeny v okolitom prostredí, napr. na teplotu, vlhkosť, tlak, nečistoty. Ak sa táto harmonická činnosť z nejakých príčin naruší, zhorší sa cirkulácia krvi v slizniciach a tie sú potom menej odolné.

Džala néti (premývanie nosa)

Niektorí ľudia majú odpor k tejto metóde. Ten však rýchlo zmizne, keď zistia, že vlastne o nič nejde, že je to pohodlné a jednoduché. Premývanie nosa sa používa aj v západnom zdravotníctve, napríklad pri liečení dýchacích ciest, pred inhaláciami. Premývačku si môžeš urobiť z fľaše z plastickej hmoty. Ak máš fľašu s veľkým nalievacím otvorom a viečkom, ktoré má kužeľovitý nátrubok, prepichni ju na boku horúcou ihlou, odrež špičku z kužeľovitého vyústenia, obrús ostrý okraj a premývačka je hotová.



Prepichnutý otvor zapchaj prstom, fľašu naplň slanou vodou, nakloň hlavu bokom nad umývadlo a do hornej nosovej dierky zasun' kužeľovitý nátrubok. Otvor ústa, uvoľni prst z otvoru a voda začne vytekať cez druhú nosovú dierku a ústa von. Vhodné je pritom pohybovať jazykom tak, že koreň jazyka pritláčajú k mäkkej klenbe a odťahujú od nej. Tým sa vytvorí pumpovacie pohyby a voda ľahšie preniká do úst. To is-

té potom zopakuj z druhej strany. Bez problémov si môžeš takto preliať nosom aj liter vody.

K premývaniu posluží aj nádoba s nátrubkom, napr. detská krhlička na polievanie kvetov. Výborná premývacía nádobka sa dá spraviť z plastovej fľašky v ktorej sa predáva čistiaci prostriedok. Fľaška má obvykle na viečku malú trubičku a sklápací kryt. Odklopíš kryt a na trčiacu trubičku nasadiš kúsok hadičky. Fľaška je mäkká, vyprázdni sa stlačením. Pri cestovaní si v nej môžeš nieš' nápoj. Hadička sa odpojí a fľaška sa zatvorí krytom. Litrová fľaška by sa dala použiť aj na výplach hrubého čreva – *básti*. Vhodná je aj fľaška v ktorej si vozia nápoje cyklisti, netreba ju upravovať.

Uvedeným postupom sa dobre premývajú nosové priechody, menej však nosohltan. Dôkladné premytie tejto oblasti dosiahneš, keď zapcháš druhú nosovú dierku prstom a všetku vodu necháš vytečť cez ústa. Neraz sa zadiš, čo sa odtiaľ vyplaví.

Iná technika premývania nosa a nosohltana nevyžaduje žiadne náčinie a dá sa pohodlne naučiť. Naberieš si plné ústa slanej vody, hlboko sa predkloníš aby voda zatiekla do nosohltana a potom ju vyfúkneš cez nos ako keď sa chceš vysmrkať. Tak sa nečistoty dostanú von prirodzeným smerom ako pri kýchnutí. Môžu sa pritom vyskytnúť dva problémy, ktoré sa však dajú prekonať: nedostatočný predklon alebo stiahnutá oblasť nosohltana, takže tam voda nemôže preniknúť. Stačí len skúšať a naučiť sa túto oblasť uvoľniť.

Pre niektorých ľudí je vhodnejšie nabrat vodu do misky (alebo do dlaní), strčiť do nej nos a vtiahnuť ju do hrdla. Pritom sa má využívať aj pumpovanie koreňom jazyka. Ak pritlačíš jazyk k podnebiu a zmeníš ústnu dutinu na minimum, potom sa pri jej zväčšovaní (ústa musia ostať zatvorené) vytvorí podtlak a voda vtečie do hrdla, odkiaľ ju vypluješ. Dá sa to naučiť.

Jogisti najčastejšie robia výplach slanou vodou a niektorí „odvážlivci“ požívajú aj vlastný moč. Voda má byť slaná a vlažná. Pre začiatok je najvhodnejšie, aby

voda mala teplotu tela. Na liter vody sa pridáva zarovnaná kávová lyžička soli. Neslaná voda sa znáša zle, pretože vplyvom osmotických účinkov vyvoláva na slizniciach štipľavé pocity. Po premytí je dôležité všetku vodu dôkladne vyfúkať z dutín, pričom hlavu nakláňaj do rozličných polôh. V dutinách nemá zostať voda najmä v zimných mesiacoch. Nosové dierky nestláčaj.

Výhodné je túto procedúru vykonať ráno pred cvičením *Pozdrav slnku*, v ktorom sa vyskytujú predklony a záklony. Počas cvičenia, pri rozličných zmenách polohy tela, vytečú zvyšky vody z dutín. Na odstránenie zvyškov vody z dutín sa dá použiť aj prudké vyfukovanie. Kto vodu nedokáže ešte celkom odstrániť alebo trpí na zápaly dutín, mal by túto procedúru robiť radšej večer pred spaním - voda sa vyparí. Dôležité je na to pamätať najmä v chladnom počasí.

Prečistené a otužilé nosové sliznice sa ti odmenia správnou reakciou na zmeny počasie aj na mikrobiálne vplyvy a umožnia ti stále dýchať nosom. Je prakticky overené a dokázané, že ľudia, ktorí túto metódu denne používajú, sú takmer úplne odolní proti nádche, chrípka u nich prebieha v ľahkej forme, pričom nos im stále ostáva priechodný. Poskytuje to ochranu aj mandliam, hltanu a dolným cestám dýchacím, pretože hlieny nezatekajú hlbšie, najmä v noci, čím sa predchádza bronchitídami ap. Táto procedúra sa neodporúča po komplikovaných zápaloch stredného ucha a hnisavých zápaloch dutín.

Pri sennej nádche sa osvedčilo pridávať do vody ešte štipku medu. Med obsahuje nepatrné množstvo peľu, ktoré nemôže vyvolať nádchu, ale organizmus sa tak pripraví na stretnutie s väčšími dávkami peľu. Príprava má prebiehať od jesene do jari, teda v období, keď sa nevyskytujú peľi v ovzduší. Do vody možno pridať aj odvar z liečivých bylín, trochu mlieka (pri alergii na mlieko), zatrepáť rastlinné oleje a iné. Cez nervové zakončenia v nose sa aktivizujú aj mozgové centrá, takže po dôkladnom premytí sa dostavuje príjemný pocit celkového osvieženia. Premývanie nosa vodou sa odporúča praktizovať denne.

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.

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.

Sútra néti (*trecia masáž slizníc nosa*)



Trecia masáž sa robí pomocou jemnej hadičky. Vhodný je napríklad uretrálny katéter č. 5 alebo 6 (hadička, ktorá sa používa v zdravotníctve). Navlhčí sa a vsunie zaobleným koncom cez nosovú dierku až do hrdla. Tam sa koniec zachytí ukazovákom a prostredníkom a vytiahne cez ústa von. Druhý koniec trčí z nosa. Hadička sa drží oboma rukami a striedavo poťahuje obidvoma smermi.

Povrch nosových slizníc a nosohltana je popretkávaný množstvom jemných a dôležitých nervových zakončení, ktoré súvisia s čuchom so zrakom a s mozgovými hemisférami. Táto masážna technika sa výborne osvedčila. Dobre pôsobí pri chronickej nádche a na zrak. Aktivizuje sa ňou aj centrálny nervový systém a mozgové centrá.