

PRIEDUŠKOVÁ ASTMA

Francúzsky lekár Dr. Trousseau (1801 – 1867) popísal príznaky a záchvat prieduškovkej astmy takto:

„Človek tešiaci sa výbornému zdraviu líha si ako obvykle do postele a pokojne usína. Za hodinu alebo za dve ho zobudí zo spánku mimoriadne nepríjemná dusivosť. Ako keby mu niečo zvieralo a drtilo hrudník, má kŕče a nutkanie k zvracaniu. Dýchanie sa stáva stále ťažším. Pri nádychu je počuť šelest v priedušnici. Dusenie a tlak na hrudníku sú čoraz silnejšie. Postihnutý je nútený posadiť sa, pričom sa opiera o ruky. Tvár puchne, pokrýva sa potom, červenie a modrie. Oči vyliezajú z jamôk. Povala v izbe sa mu zdá byť príliš nízko. Dusí sa, beží k oknu a prudko ho otvára. Čerstvý vzduch mu prináša úľavu.

Niekedy v noci sa prejavuje dusenie tak silno, že nešťastník nemôže pre nedostatok vzduchu ležať ani naznak, ani na boku a vyhľadáva najpodivnejšie polohy. Niektorí sa skrčený opiera hlavou o kolená a dokážu zaspáť len v tejto polohe, iní si sadajú na stoličku alebo zaujímajú v posteli akýsi polovičný sed, niektorí usínajú až v stoji, pričom sa opiera rukami o nábytok...

Záchvat trvá jednu až dve hodiny, niekedy i dlhšie, potom zvolna ustupuje. Do tváre sa vracia obvyklá farba, opuch mizne. Po ústupe dusenia sa objavuje kašeľ, pri ktorom pacient vyplúva značné množstvo lepkavého hlienu, ktorý mu v záchvate zapchával dýchacie cesty. Chorý si ľahne a vyčerpaný usína. Na druhý deň sa vracia k bežnej činnosti, žije normálne a spomína na prežitú utrpenie.“

Napriek časovému odstupu popis Dr. Trousseaua je stále výstižný. Mýlil sa však v tom, že príčinou dusenia je neschopnosť chorého nádychnúť sa. Pravda je taká, že dusenie spočíva v neschopnosti vydychnúť. Výdych je ťažký, predĺžený a chraptavý.

Astma sa vyskytovala už v dávnej minulosti, hoci menej často ako dnes. Na egyptskom papyruse pred 3500 rokmi je popísaný nielen priebeh záchvatu, ale aj spôsob jeho liečenia. Podobne sa o tom zmiňujú aj pramene zo starej Indie. Prieduško-

vú astmu treba odlišovať od srdcovej, ktorá vzniká nedostatočnou činnosťou ľavej srdcovej komory.

Pokiaľ ide o typické základné ochorenie, veľmi užitočné je, ak má chorý základné vedomosti o svojej chorobe, čo by mal každý o nej vedieť.

Čo je prieduškový záduch?

Je to náhla alebo stála neschopnosť vydychnúť vzduch z pľúc. Táto neschopnosť nastáva kŕčovitým stiahnutím hladkého svalstva priedušiek a priedušničiek, takže vzduch zostáva uzavretý v pľúcnych alveolách. Po spotrebovaní kyslíka v pľúcach nahromadený oxid uhličitý pobáda dýchacie centrum k ďalšiemu nádychu. Prieduškový záduch postihuje obidve pohlavia takmer rovnako. V neskoršom veku sú naň viac náchylní muži. Často vzniká už v detstve, zriedkavejšie v strednom veku.

Dýchací systém

Povrch dýchacích ciest tvoria sliznice, ktoré uvoľňujú jemný sliz. Pri astme vylučovanie slizu narastá, takže sa tvoria hlienky, ktoré znižujú svetlosť jemných priedušničiek. Dych sa stáva namáhavším, človek sa rýchlo unaví. Únavou bránice vzniká neschopnosť rázne vykašľať hlien a uvoľniť dýchacie cesty. Dýchací systém obsahuje jednak hladké svaly (sú v stenách priedušiek nie sú ovládateľné vôľou), jednak priečne pruhované svaly hrudníka, ktoré umožňujú dýchacie pohyby (sú ovládateľné vôľou). Pri záchvate sú hladké svaly napäté, nedokážu sa uvoľniť. Je to stav porušenia rovnováhy medzi sympatickým a parasympatickým nervovým systémom. Na rozdiel od kostrového svalstva je v oblasti priedušiek aktivita hladkého svalstva opačná: sympatikus tlmí (uvoľňuje, rozťahuje) hladké svaly, parasympatikus ich, naopak, aktivizuje (stahuje). Zúžením svetlosti kanálov dýchacích ciest sa mobilizujú k aktivite priečne pruhované svaly hrudníka, aby sa zabezpečil dostatočný prívod kyslíka. Tieto svaly sa dostávajú do stavu napätia, čo rýchlo vyčerpáva postihnutého. Je isté, že človek, ktorý má pružný hrudník, dobre vyvinuté dýchacie svaly a vie ich ovládať

vôľou, prekonáva záchvat lepšie ako netrénovaný jedinec. V moci každého človeka je cvičiť sa v ovládaní dýchacích svalov, posilňovať ich a zlepšiť výkonnosť dýchacieho systému.

Príznaky

Chorý sa pri záchvate dusí, bezvýsledne lapá po vzduchu napriek tomu, že má plné pľúca. Otvára okno, sadá si alebo sa podopiera rukami, nadľahčuje hrudník do nádychovej polohy. Dýchanie je piskľavé, chrčivé, veľmi povrchné a málo účinné. Postihnutému navierajú žily na krku, srdce pracuje za sťažených podmienok, tvár je bledosivá, prípadne červená až modrastá, končatiny studené, telo býva zaliate studeným potom. Bohato prekrvené sliznice zapúchajú a začínú sa vytvárať lepkavé hlien, ktorých vykašliavanie je predzvesťou skončenia záchvatu.

Záchvat prichádza najčastejšie v noci a nad ráno. Môže trvať niekoľko minút i hodín, zriedkavo i viac dní. Môže byť náhle alebo dopredu signalizovaný rozličnými príznakmi: ospalosť, malátnosť, depresia, tvorba hlienov v nose, častejšie močenie, zlé trávenie ap.

Príčiny

Astma je alergické ochorenie (podobne ako ekzém, senná nádcha, žihľavka a iné). Alergia znamená precitlivosť na niektoré látky – alergény. Alergén môže do tela vniknúť potravou, pľúcami, liekmi. Sú aj dotykové alergény, ale aj vnútorné, ktoré vznikajú v tele v procese metabolizmu. Proti alergénom si telo vytvára protilátky. Vzniká alergická reakcia, ktorá sa pri astme prejaví zdurením slizníc, kŕčom hladkého svalstva priedušiek a priedušničiek, ich zúžením, dýchavicou a sekréciou hlienov.

Najčastejším alergénom pri tomto ochorení býva mlieko, vajcia, mäso, čokoláda, jahody, rôzne vône, peľ, prach z peria, múka ap. Určitý vplyv tu má aj dedičnosť, vrodená náklonnosť na alergické reakcie. Treba na to brať zreteľ pri uzatváraní manželstva, pri výbere povolania, pracovného prostredia, výživy, spôsobu života (smog, fajčenie, chlad, hlienotvorná potrava, nadmerná námaha).

Bežné liečenie

Pri záchvatoch sa zvyčajne podávajú lieky na uvoľnenie kŕčovitých sťahov priedušiek a na zníženie tvorby hlienov. Potom záchvat obvykle rýchlo ustúpi, no nie je to vyliečenie. Treba zistiť alergén a usilovať sa neprísť s ním do styku. Odporúča sa aj klimatická liečba v horách, pri mori, v kúpeľoch a v niektorých jaskyniach. Osvedčila sa tiež akupunktúra, najmä u detí. Úspechom je trvalé zníženie neprimeranej reaktivity organizmu na alergén.

V čom spočíva nebezpečenstvo

Astma sa často spája s chronickým katarom priedušiek. Vzniká tak chronický astmatický stav, menej výrazný, no s častejšími záchvatmi a kašľom. Opakované záchvaty časom spôsobujú rozdtutie pľúc a srdcovú nedostatočnosť. Hoci chorý prežíva záchvat veľmi dramaticky, v skutočnosti jeho život nie je ohrozený. Osoby trpiace astmou bývajú záchvatmi a obavami z ďalších atakov oslabené telesne a trpia i duševne. Mávajú chybné držanie tela, podobné držaniu tela pri záchvatoch, čo sa odráža na ich celkove zhoršenej odolnosti a depresívnom ladení.

Priedušková astma z pohľadu jogy

Na prvom mieste sa hľadajú psychické príčiny, až po nich nasledujú alergie na rôzne látky a dedičnosť. Dá sa to sledovať najmä pri vzniku astmy u detí, ktoré žijú v narušených rodinných pomeroch. Neraz rodičia nútia deti vykonávať činnosť, ku ktorej majú deti odpor. Nútia ich nasilu ješť to, čo im nechutí, až to môže vyvolať vracanie. Inokedy chcú rodičia cez dieťa realizovať svoje sny v kariére a neberú ohľad na jeho schopnosti a sklony. Dieťa sa dostáva do tiesnivej situácie. Čokoľvek dosiahne, nič nie je rodičom dosť dobré, stále to nestačí. Rodičia mu berú voľnosť, spontánnosť. Tak sa časom vytvorí v detskom organizme bloky, ktoré môžu vyústiť do astmy.

V takom prípade rodičia by mali napraviť vzťahy v rodine, nielen kvôli deťom, aj kvôli sebe. Citlivé dieťa, ktoré má stále obavu, že nesplní očakávanie, má predráždenú, nepokojnú myseľ. Ochudobnené je o mnohé detské radosti. Ocitá sa na okraji det-

ského kolektívu, a tým sa jeho stav ešte zhoršuje. Je to bludný kruh, ktorý nemožno preťať liekmi. Zistilo sa, že detská astma sa môže spontánne vyliečiť po odstránení stresových faktorov.

Podobná situácia je aj u dospelých. Sťah priedušiek nastáva následkom nervového impulzu. Príslušné nervy vedú k hypotalamu, ktorý je kontrolovaný vyššími emočnými centrami. Emočné centrá sú teda miestom, kde treba hľadať prvotný zdroj poruchy. Preto sa podľa učiteľov jogy za kľúč liečenia astmy pokladá tichá, pokojná myseľ a schopnosť relaxácie. Keby emočné vplyvy nevytvorili pôdu na astmatickú reakciu, alergény by nevyvolali neprimeranú odpoveď organizmu. Dedičnosť sa zväš preceňuje. Najhoršie je, keď si človek nahovára, že on už nič nemôže robiť, pretože to má dedičné. Niekomu sa to aj hodí, aby si nemusel priznať, že je pohodlný čosi urobiť pre svoje zdravie.

Šankardévanandova skúsenosť

Šankardévananda, učiteľ jogy a lekár (pôvodom z Austrálie) opisuje ako sám trpel od detstva astmou. Podstúpil veľa vyšetrení na alergény, dostal mnoho injekcií a liekov, no nepomohlo to. Na detoxikáciu týchto látok spotrebovalo jeho telo veľa energie. Bol slabý, ochabnutý a zakomplexovaný. V nádeji, že si sám pomôže vyštudoval medicínu. V tom čase sa prvý raz stretol s jogou. Tak spoznal priateľských, obetavých, pokojných a skromných ľudí, čo mu bolo sympatické. Začal cvičiť jednoduché ásany, no neuvažoval o tom, že by si tak mohol liečiť astmu. Všimol si však, že počas cvičeniach i v relaxácii po nich sa mu z pamäti vynárajú staré, nepríjemné zážitky. Neprestal však cvičiť. Keď zistil, že mu joga pomáha, vrhol sa do cvičení s enormným úsilím.

Napodiv, výsledok bol iný, než očakával. Chtivosť po výsledku a vehemencia mu opäť vytvorili napätie. Pochopil, že hlavná je uvoľnenosť. Potom už cvičil ásany i pránájámu uvoľnene, akoby bez záujmu o výsledok. Zosilneli mu pľúca i svaly, celkove sa zregeneroval. Pochopil, v čom robil chyby, no ani potom nebežalo všetko priamočiaro. Musel prebudovať celú svoju osobnosť, zbaviť sa nevhodných návykov,

negatívnych myšlienok, tendencií a silového prístupu. Úplne sa vyliečil až po niekoľkých rokoch vytrvalého cvičenia a napokon sám sa stal učiteľom jogy.

Šankardévananda tvrdí, že na astmu sa dá jogou veľmi dobre pôsobiť. Pravda, vyžaduje si to trpezlivosť a vytrvalosť, čo potvrdzuje nielen svojim prípadom, ale aj značným počtom ďalších vyliečených astmatikov. Dodáva, že pre astmatika sú vhodné prakticky všetky jogové cvičenia a postupy. Ak cvičí správne, nemali by mu uškodiť.

Mnohí astmatici sa zo strachu pred záchvatom až príliš utiekajú k liekom. Berú ich viac a častejšie, než treba, najmä na noc. Lieky sú pre organizmus cudzorodé látky. Hoci súčasná medicína disponuje mnohými liekmi, nedá sa nimi dosiahnuť úplné vyliečenie. Pri liečbe jogou sa dávky liekov znižujú s narastajúcou istotou postihnutého, že joga mu pomáha.

Šankardévananda sa napokon usadil v Indii v Biharskej škole jogy, kde sa ako lekár a učiteľ jogy venuje liečebným aspektom jogy. Svoje skúsenosti uverejnil vo viacerých publikáciách. Pri liečení astmy uvádza tieto odporúčania:

Dýchacie cvičenia

Pri astme sú osobitne dôležité. Zo začiatku treba zvládnuť plný jogový dych. Jemné uvedomenie si bránice a ostatných dýchacích svalov a schopnosť narábať nimi je oveľa cennejšie ako len ich posilňovanie. Ide o to aby sa do dýchania zapájali všetky časti pľúc. **Nádych sa postupne predlžuje na úkor výdychu**, čo je zvláštnosťou, pretože bežne je to v joge naopak. Len pri stresových situáciách, keď je potrebné cvičiaceho upokojiť, resp. ak treba znížiť tlak krvi, predlžuje sa výdych.

Paradoxná situácia

Astmatik má počas záchvatu problém s výdychom, má preplnené pľúca. Zdalo by sa, že v čase mimo záchvatov by mal trénovať hlboké výdychy. Opak je pravdou. Mal by trénovať aj prehĺbený nádych a krátku zádrž dychu po nádychu. Telo sa tomu bráni a žiada si výdych. Posilňuje sa tak reflex na výdych, čo sa potom uplatní pri záchvate. Aj pri záchvate možno si skúsiť predĺžiť

nádych s cieľom aktivizovať sympatikus, a tak uvoľniť hladké svalstvo v stenách priedušiek.

Prípravné cvičenia

Astmatici majú obvykle ochabnuté držanie tela, čo má vplyv na zhoršenie činnosti mnohých orgánov. Pri bežných rehabilitačných cvičeniach s astmatikmi sa nadmieru zdôrazňuje precvičovanie dýchania, čím sa neúmerne stimulujú dýchacie svaly, takže vo vzťahu k ostatným častiam tela sa vytvára nerovnováha. Telo i celá osobnosť sa majú cvičením rozvíjať harmonicky, vyvážené. Inak niektoré orgány trpia, a keďže je v tele všetko pospájané cez centrálny nervový systém, ťažko možno od cvičení zameraných len na hrudník očakávať trvalú nápravu. Astmatik sa má teda pri cvičeniach usilovať o zlepšenie držania celého tela, dostať do svojho vedomia pocity zo svalov, ciev, chrbtice, hrudníka atď.

Ak si zvykne naprávať zhrbený postoj, zlepší sa jeho sebadôvera a prístup k liečeniu. Človek, ktorý precíti príjemný zážitok zo vzpriameného, vyváženého držania tela, a určitý čas sa na to zameriava pri cvičení, sedí potom rovnejšie aj na stoličke a občas sa aspoň popreťahuje. Ak na nejaký čas cvičenie vynechá, cíti, že stratil pocit vitality, pružnosti a pohody. To je veľmi dôležité. Ak zo začiatku cvičil so sebazaprením, teraz je situácia iná. Cvičenie sa mu stáva zdrojom príjemného zážitku, ku ktorému sa rád vracia.

Jogové polohy – ásany

Zvyčajne sa zaraďujú do programu po absolvovaní prípravných cvičení, avšak dobre disponovaní jedinci môžu začať s ľahšími ásanami hneď. Pôsobia hlavne na vnútorné orgány a ich účinky trvajú dlhšie ako účinky prípravných cvičení. Možno ich použiť aj na zlepšenie dýchania a držania tela. V ásanách má astmatik dýchať voľne, telo si samo vytvorí dychový vzorec.

Duševná hygiena

Táto oblasť je obsiahla a ponúka možnosť cieľavedome sa vysporiadať s nesprávnymi životnými postojmi. Astmatik ktorý podlieha zlosti, depresii, strachu, prípadne trpí komplexom menejcennosti, zhoršuje svoju cho-

robu a nádej na úspešný boj s ňou. Zvýšené psychické napätie a z neho vyplývajúci zvýšený tonus svalov oslabujú organizmus. Vegetatívny systém potrebuje pokoj a dostatok energie na správnu činnosť.

Hoci jogové pravidlá duševnej hygieny štylizované jazykom dávnej kultúry, svojim obsahom sa úplne zhodujú s názormi súčasnej psychohygieny. Preto by astmatik mal študovať vhodnú psychologickú literatúru a učiť sa analyzovať a skvalitňovať svoje správanie. Vyhýbať sa nevhodnej spoločnosti, depresívne pôsobiacim programom televízie ap. Naopak, treba hľadať a posilňovať všetko pozitívne, ušľachtilé, pekné, čo človeka povznáša. Týka sa to najmä myšlienkového oblasti v ktorej pretrvávajúci kolobeh negatívnych myšlienok, vyvoláva stav napätia.

Joga učí umeniu pokojne pozorovať svoje reakcie na vzniknuté situácie a nenechať sa nimi strhnúť. Je to cesta ako sa rýchlo striasť zlosti alebo strachu a prinavrátiť si rovnováhu. Astmatik by sa nemal triasť pred záchvatom, ale mal by pozorne všetko skúmať, akoby išlo o inú osobu. Teda nemá myslieť na alergény, na dedičnú náchylnosť, ale má skúmať svoj strach a vyrovnáť sa s ním.

Poznámka. *Lekár A. Korsak, v príručke Nebojme sa astmy, píše: „Úsmev je najlepší protiastmatický liek, aký pozná lekárska veda. Usmievaj sa! Pokojný človek sa uzdravuje dvakrát rýchlejšie.“*

Ťažko možno predpokladať, že by čosi vyriešil násilný úsmev. To by bola pretváarka, grimasa. Naozaj sa človek usmieva iba srdcom. Taký úsmev je znakom duševnej zrelosti, ktorá je väčšinou zapltená tvrdými skúškami života, prácou na sebe, úsilím o nestranné skúmanie svojich reakcií a postojov, pochopením pravých príčin úzkosti, strachu, zlosti, závidosti ap. Veľmi to pomáha pri získavaní duševnej rovnováhy. Účinky stresových faktorov sa tým zmierňujú a skrakuje sa doba ich doznievania.

Relaxácia

Najlepšie sa organizmus zregeneruje v zdravom, hlbokom spánku. Stav uvoľnenosti podobný spánku si však človek môže navodiť aj relaxáciou. Relaxácia je užitočná

kedykoľvek. Vhodné je zaradiť ju najmä na záver telesných cvičení a tiež vždy večer pred spánkom. Spánok je potom hlbší, pokojnejší, organizmus sa lepšie zregeneruje, čas potrebný na spánok sa postupne skracuje. Na nácvik relaxácie si treba vytvoriť určitý program. Rozpracované sú rôzne metódy od prostého svalového uvoľnenia až po vyššie stupne jogového spánku (*joga nidrá*) s využitím autosugescie (*sankalpa*). Nacvičovať treba systematicky, vytrvalo, pravidelne, každý deň. Začína sa jednoduchou svalovou relaxáciou (*šavásana*) a len po jej zvládnutí možno prejsť na vyšší stupeň. Preskakovanie od jednej metódy k druhej nevedie k výsledku.

Český lekár a znalec jogy MUDr. Jaroslav Šedivý odporúča začať s nácvikom relaxácie hneď na začiatku jogovej praxe.

Veľmi rozsiahla oblasť psychohygieny v joge sa týka stavov prehlbenej relaxácie, pre ktoré sa niekedy používajú výrazy *pratyahára* a *dhárana*. Sú to stavy maximálneho uvoľnenia tela a takmer zastavenia myšlienok. Ostáva len bdelé vedomie, vnútorná pozornosť. V týchto stavoch sa môžu vynárať z pamäti, ale hlavne z podvedomia rôzne zážitky, pocity a situácie, ktoré pozorovateľovi odhalia príčiny jeho nevysvetliteľných úzkostí a tiesnivých stavov. Poznanie príčin je takmer hotové víťazstvo.

Dôležité je zachovať si odstup nezainteresovaného pozorovateľa, nenechať sa strhnúť obsahom mysle, ktorý sa vynoril. Zväčša ide o nepríjemné staré zážitky, niektoré z detstva. Teória reinkarnácie a karmického zákona hovorí, že to môžu byť ešte staršie zážitky. Prinášajú so sebou oživenie citových napätí a prežitého utrpenia. Správne je všetko si pozorne uvedomiť a potom nechať odvanúť ako zbytočnosť. Tak sa problémy stanú človekovi školou, a nie utrpením. Kto sa týmto spôsobom zbaví astmy, ani neľutuje, že ju mal, pretože cez ňu pokročil veľký kus vpred, získal múdrosť, ktorá stojí za prekonané utrpenie a čas obetovaný na cvičenie.

Očistné postupy

Horné dýchacie cesty sú niekedy spúšťačou oblasťou pre astmatický záchvat, preto ich čistote treba venovať náležitú starostli-

vosť. Astmatik má dýchať nosom po celých 24 hodín. Cez deň k tomu pribúda povinnosť vzpriameného držania tela, čo tiež podporuje dýchanie nosom. Na čistenie nosa sa používa technika *džala néti* (výplach nosa napríklad slanou vodou). Nosové kvapky prinášajú na chvíľu úľavu, no nič neriešia. Pri upchatom nose možno použiť techniku *sútra néti* (tretia masáž slizníc). *Néti* treba robiť denne dovtedy, kým nos nie je trvalo priechodný, zdravý a otužilý. Môže to trvať i niekoľko mesiacov. Potom už stačí premývať nos len občas, prípadne denne pri umývaní nasať vodu z dlaní do nosa a vyfúknuť.

Na okamžité uvoľnenie nosových ciest možno použiť aj záklonové polohy (*kobra – bhudžangásana*, *ryba – matsjásana*, *luk – dhanurásana*, *môstik – khandarásana* ai.). Dôležité je, aby vstupná brána dýchacích ciest bola stále voľná a v dobrom zdravotnom stave. Technika *néti* je osvedčená, pohodlná a dostupná každému. Do vody možno pridať nepatrné množstvo medu (pri precitlivenosti na peľ) alebo stopy iných alergénov a pokúsiť sa tak znížiť reaktivitu organizmu na ne.

Na zvládnutie vznikajúceho stavu dýchavičce bez použitia liekov sa v joge osvedčilo prečistenie žalúdka vypitím a vyvrátením slanej vody (*kundžal krijá*, tiež *vamana dhautí*). Ak sa táto technika robí ráno, nalačno a denne, chráni preventívne pred záchvatom. Vysvetlení je niekoľko. Jedno z nich hovorí o vybití energie nervus vagus, iné hovorí o odstránení hlienov vracaním, podobne, ako pri použití niektorých expektorancií na báze saponínov (v ľudovom liečiteľstve pitím odvaru z koreňa fialky voňavej). Vracanie má silný psychický účinok. Ak človek vidí niečo veľmi ošklivé, niekedy sa povracia. Je to reflex organizmu zbaviť sa niečoho nepríjemného. Koreň astmy treba hľadať vo vyšších emočných centrách mozgu, takže vracanie môže navodiť ich uvoľnenie. Paradoxne, práve astmatici majú s vyvolaním vracania spočiatku veľké ťažkosti.

V indických jogových strediskách sa pri liečení astmy používa ešte ďalšia technika, *vastra dhautí*, ktorá je ešte účinnejšia ako výplach žalúdka. Pacient musí prehltnúť

niekoľko metrov dlhý pruh látky (napríklad gázy), ktorý sa nechá v žalúdku najviac 20 minút, potom sa má pomaly ústami vytiahnuť. Možno kombinovať súčasne viaceré metódy: najskôr sa robí *kundžal krijá*, potom *néti* a napokon *vastra dhautí*. V akútnych záchvatových stavoch sa to robí denne asi dva týždne, potom len občas. Ešte účinnejší je postup *vastra dhautí*, pri ktorom pacient navlhčí pruh látky vlastným močom.

Pre astmatikov, ktorí sú ináč v dobrej telesnej kondícii, sa používa metóda úplného premytia celej tráviacej rúry mierne slanou vodou – *šank prakšalána*. Je to fyzicky dosť náročná procedúra a robí sa ráno, nalačno. Po *šank prakšaláne* sa musí istý čas dodržiavať predpísaná diéta. *Šank prakšalána* sa v čase akútnych záchvatov robí denne, neskôr len občas a po obnovení zdravia dvakrát ročne. Pre koho je úplná *šank prakšalána* príliš náročná, môže použiť ľahké premytie.

Postup je takýto: vypijeme rýchlo dva poháre mierne slanej vlažnej vody a zacvičíme cviky ako pri *šank prakšaláne*, potom ďalšie dva poháre a cviky, ešte raz dva poháre a cviky. Teda postup opakujeme trikrát. Potom sa posadíme na záchod. Po procedúre treba počkať s jedením asi pol hodiny. Potrava má byť ľahká, no nepredpisujú sa diétne obmedzenia ako pri plnej *šank prakšaláne*. Pri intenzívnom liečení premytie robíme denne, preventívne však stačí raz týždenne.

Výživa

Astmatik musí jesť striedmo. Plný žalúdok bráni pohybu bránice. Ak sa astmatik prejedá, má dolné časti pľúc zahlienené najviac, preto má jesť do polosýta. Mierny pocit hladu udržiava „tráviaci oheň“ pri sile a ten podporuje výdatnú detoxikáciu organizmu. Treba jesť v pohode, pokojne, v estetickom prostredí. Počas jedenia sa nemá piť. Po jedle sa odporúča prejsť sa na čerstvom vzduchu alebo sa posadiť na desať minút do sedu na päťách (*vadžrásana*). Dôležité je obmedziť príjem hlienotvorných potravín a tiež jedál, ktoré vyvolávajú tvorbu vetrov. Každý by si mal sám zistiť, po ktorom jedle sa mu tvorí viac hlienov, ako sa mu dýcha. Všeobecne sa odporúča

zvýšiť podiel surovej, varenej alebo dušenej (ale nie smaženej) zeleniny. Vhodné je aj ovocie (okrem banánov), celozrnný chlieb, nebrúsená ryža, ľahké obilniny (okrem brúsenej ryže), pšeno. Nevhodné sú strukoviny (okrem šošovice), hlávková kapusta, tekvica, biely chlieb, cukor, sladkosť, mlieko a mliečne výrobky, smažené a ťažké potraviny. Uvedené odporúčania treba dodržať najmä v chladnom počasí, kedy sa tvorí viac hlienov. Astmatici si môžu viac prisoliť, pretože soľ pôsobí dobre na odhlienenie organizmu. Ako sladidlo môžu používať med.

V črevách sa zhromažďujú toxické látky pochádzajúce z potravy i z tela, preto treba urýchliť ich odchod. Zápcha je príťažou astmy. Proti zápche sa odporúča správne zloženie stravy s dostatkom vlákniny, dostatočný prívod tekutín, telesné cvičenia, pohyb a životospráva bez napätia. Zápcha sa nevyrieši čípkami ani klystírmi, hoci sú tieto prostriedky ešte stále lepšie ako nosenie odpadových látok v tele. Na podporu vyprázdňovania sa osvedčili čerstvé i sušené slivky, veľa zeleniny aj ovocia. Dobré je tiež ráno nalačno vypiť dva poháre vlažnej vody s citrónovou šťavou. Nedostatočný prívod tekutín možno zistiť aj z farby moču, ktorý je v takom prípade tmavý. K zmenám vo výžive treba pristupovať pomaly a citlivo, postupne pridávať viac odporúčaných potravín a uberať nevhodné.

Očistná hladovka

V jogových strediskách – *ášramoch* sa za užitočnú až nevyhnutnú súčasť liečby pokladá očistná hladovka. Opäť však treba dodržať zásadu postupnosti. Opatrní musia byť najmä ľudia, ktorí berú veľa liekov alebo sú príliš telesne oslabení. Hladovkou sa telo intenzívne čistí. Ak sa naraz uvoľní príliš veľa toxických látok, môže to byť nepríjemné i nebezpečné. Nesprávne držaná hladovka môže i uškodiť. Astmatici zistili, že sa im pri hladovke intenzívne uvoľňujú hlieny, uľahčuje dýchanie a zlepšuje psychický stav. Na hladovku prejdeme postupne. Zo začiatku môžeme občas vynechať jedno jedlo denne, napríklad večeru, a namiesto nej pijeme bylinkový čaj alebo citrónovú vodu. Aj toto už môže u mnohých ľudí vyvolať povlaky na jazyku a bolesti

hlavy. Keď vynechanie večere prestane byť problémom, možno pristúpiť k 24-hodinovej hladovke. Treba zjesť ľahký obed, napr. zeleninový, potom vynechať večeru i raňajky. V zásobe treba mať stále dostatok bylinkového čaju a nepríjemné pocity hladu zaháňať jeho malými dúškami. Takáto hladovka pravidelne raz do týždňa je veľmi účinná a nie je náročná na podmienky. Počas nej možno normálne pracovať a cvičiť, no bez nadmernej záťaže. Ľahké cvičenie uľahčuje očistu organizmu, naopak, veľká telesná námaha vyvoláva vznik ďalších odpadových látok, ktoré musí telo odstrániť. Vhodné je vybrať si pokojný deň v týždni, aby hladovka prebiehala v pohode. Neskôr môžu astmatici predĺžiť hladovku na dva dni. Ďalšie predlžovanie je prípustné až keď sa prinavrátia sily, no na to už musíme vedieť o hladovkách viac, napr. ako prečisťovať tráviaci trakt, ako sa vrátiť k normálnej strave ap. Aj po krátkej hladovke sa má jesť prvé jedlo ľahké, najvhodnejšie je zeleninové alebo ovocné.

Živospráva

Z liečivých bylín sa pri záchvatoch vyvolaných silným stresom odporúča medovka lekárska. Na prípravu čajov sú pre astmatikov vhodné: nechtík, baza čierna, betonika, komonica, nátržník husí, podbeľ, prvosienka, skorocel', yzop, zádušník, pivonka, bazalka, oman, vlkovec, zlatobyl', rumanček, divozel, materina dúška, jablčník, ibiš lekárske. Protizápalový účinok majú: komonica lekárska, horec žltý, ľan, lipa, pamajorán, kostihoj lekárske, mäta pieporná, šalvia a iné. K živospráve astmatika patrí pevný denný režim a jeho dodržiavanie.

Astmatik si má postupne zvykať umývať sa v studenej vode. Začať končatinami, neskôr vydrhnúť celé telo mokrou utierkou. V ďalšej etape si zvyká na studenú sprchu. Opäť začína končatinami a postupne prejde na celé telo. Pred otužovacou procedúrou je dobré rozohriať sa rozcvičkou. Otužovaním sú aj pravidelné vychádzky do prírody počas celého roka, ľahšie obliekanie sa, návyk chodiť bez rukavíc ap. Pri chôdzi astmatik nemá rozprávať, má pravidelne dýchať v rytme chôdze, najmä bránicou. Chôdza má veľký význam aj pri srdcových a cievnych chorobách, tučnote atď. Po-

stupne sa má zvoľna zväčšovať prejdená vzdialenosť a rýchlosť chôdze, pričom treba pamätať, že hlavným cieľom je nácvik dychu. Podľa náročnosti terénu si cvičiaci zvolí pomer nádychov a výdychov. Rozhovor pri chôdzi narúša dychový rytmus. Ak astmatik zmokne alebo ak sa spotí, mal by sa rýchlo poutierať a prezliecť do suchého, pretože ochladením tela môže nastať reflexné stiahnutie priedušiek.

Pránájama

Pôsobí priaznivo na dýchací systém, no jej hlavným poslaním je oblasť psychiky. Odstraňuje napätie a obnovuje rovnováhu medzi sympatikom a parasympatikom. Pravidelné denné cvičenie *pránájamy* značne znižuje riziko na záchvaty dýchavičce. Niektoré vopred nacvičené jednoduchšie techniky môže astmatik použiť aj počas záchvatu. *Pránájama* patrí medzi silné prostriedky, hoci zdanlivo ľahké a neúčinné. Preto treba postupovať trpezlivo. Zo začiatku volíme ľahšie dychové vzorce. Dych sa trvalo prehĺbi, spomalí a súčasne sa zníži aj frekvencia tepu.

Vhodné techniky: čmeliak - *brámarí* (na upokojenie), dýchanie cez stiahnuté hlasivky - *udždžájí* a striedavé dýchanie - *nádí šódhana*. Dobré pôsobia aj nasledujúce techniky, ktoré sa však nesmú používať pri rozduť pľúc: žiariaca lebka - *kapálabhátí*, pretože čistí pľúca a posilňuje výdych, len mierne kováčsky mech - *bhastrika* a zádrž dychu - *kumbhaka*, ktoré rozširujú stiahnuté priedušky, odstraňujú hlieny, zlepšujú hospodárenie s kyslíkom. Tieto techniky odstraňujú skleslosť a vyvolávajú celkovú uvoľnenosť. S technikou *udždžájí* možno začať hneď po zvládnutí základnej relaxácie, a to v ľahu na chrbte. Je bezpečná. Cvičiaci si má podložiť pod hlavu a hrudník zloženú prikrývku, takže sú o niekoľko centimetrov vyššie. Postupne sa nácvik predlžuje až na 15 minút. Kto chce siahnuť k náročnejšej *pránájame*, mal by si preštudovať pokyny v literatúre, alebo cvičiť pod odborným vedením.

Čo robiť pri opakovaných záchvatoch

Predovšetkým treba okamžite začať s hladovkou. Telo má určité zásoby živín aj energie, takže ho netreba zaťažovať potra-

vou a všetky sily upriamiť na liečenie. Len pri veľkom hlade treba sa trochu najesť. Dôležité je skúmať svoj stav, prejsť do pozície pozorovateľa. Šankardévananda radí pri pocite, že sa blíži záchvat tento postup, ktorý sa mu osvedčil v praxi:

- Posadzte sa pohodlne na stoličku, opríte sa lakťami o kolená a bradu opríte do dlaní, alebo ruky spustíte na kolená. Uvoľnite celé telo, najmä plecia a hrudník. Skúmajte, či sa uvoľňuje aj dýchanie.
- Skúste zaujať polohu králik – *šašankásana* (variant *joga mudry*) a ruky si v nej položte voľne okolo hlavy. Ak je stlačenie brucha nepohodlné, zdvihnite sa na kolená, takže váha tela bude spočívať len na kolenách a vrchu hlavy.
- V polohách rytmicky dýchajte. Zvoľte si pomer N : V = 5 : 5, prípadne zaradte aj zadržanie dychu po nádychu aj výdychu v pomere N : Zn : V : Zv = 5 : 5 : 5 : 5. Cvičte tak najmenej 10 minút.

Ak dodržíte uvedený postup pri prvom príznaku záchvatu, môžete ho predísť. Ak sa vám to nepodarí, začnite výplach slanou vodou:

- Ľahké premytie (*ľahká šank prakšalána*).
- Veľmi účinný je výplach žalúdka – *kundžal krijá* a po ňom premytie nosa – *néti* a žiariaca lebka – *kapálabhátí*.
- Každú hodinu cvičte 5 až 10 minút ľahšiu formu striedavého dýchania – *nádí šódhana*.
- Pol hodiny po uvedených výplachoch môžete vypiť šálku horúcej čiernej kávy, ktorá uvoľní spazmy.

V období medzi záchvatmi treba pravidelne cvičiť. Aj v časovej tiesni si treba nájsť aspoň niekoľko minút na cvičenie. Cviky treba voliť tak, aby zlepšovali držanie tela. Hlavnú pozornosť venovať **hlbokému a pomalému dýchaniu a zladeniu pohybov s dýchaním**. Deti a zdatnejší jedinci, môžu zvýšiť počet opakovaní cvikov.

Cvičenie má byť vedomé, bez mechanických pohybov. **Nikdy necvičíme do únavy**. Často zaraďujeme tzv. *bleskovú relaxáciu*. Aj cez prestávky má byť dych pravidelný, stále pod kontrolou. Každý si má sám zistiť, čo mu z uvedených rád najlepšie vyhovuje.

Použitá literatúra:

Šankardévananda, S.: *Yogic management of asthma*. Monghyr, BSY 1979

Votava, J. a kol.: *Jóga očima lékařů*, Avicenum Praha 1988

Korssak, A.: *Nebojme se astmy*, Avicenum Praha 1980.

