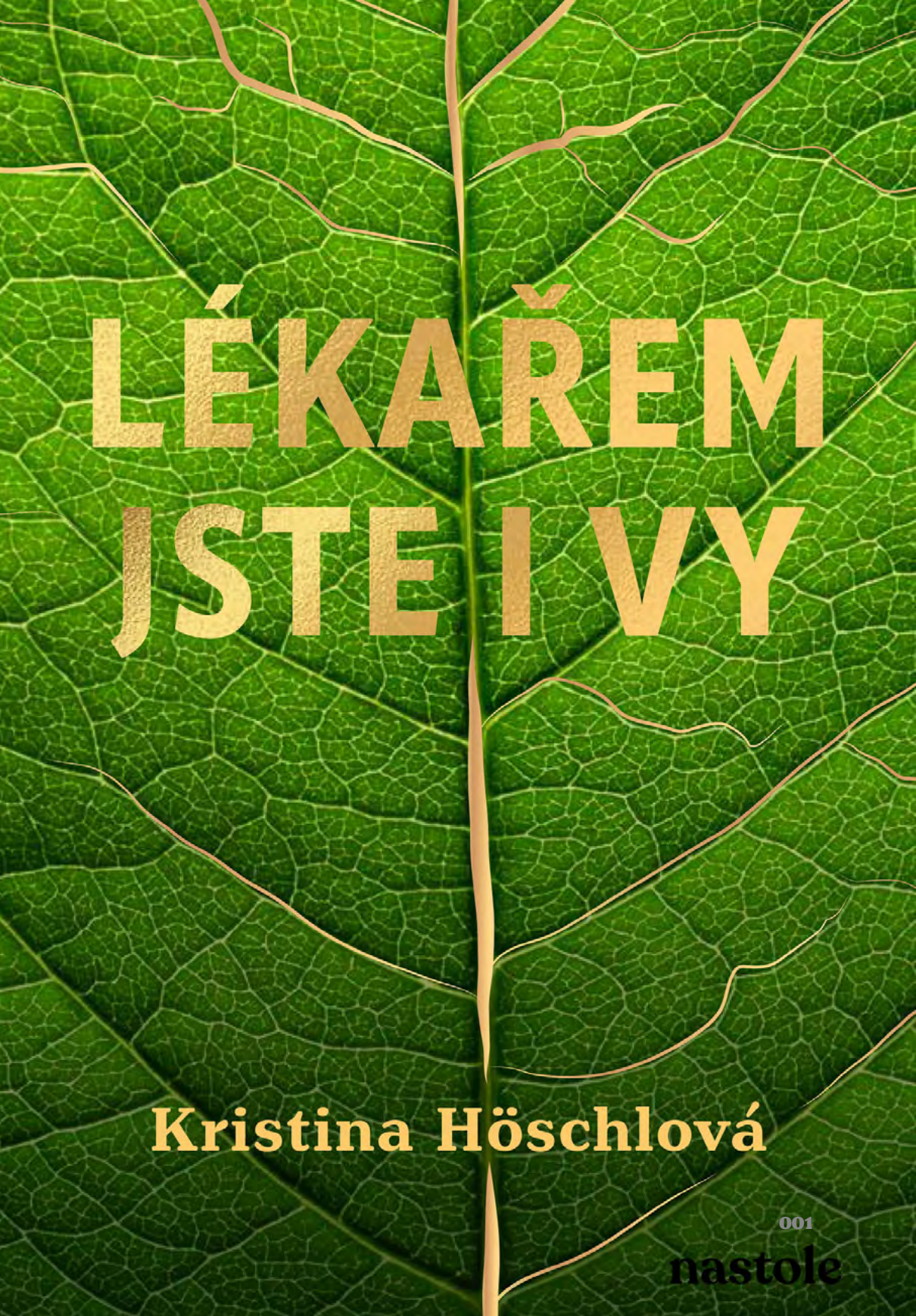




LÉKAŘEM JSTE I VY

Kristina Höschlová

001

nastole

Lékařem jste i vy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Kristina Höschlová

Lékařem jste i vy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**



© Kristina Höschlová, 2025
Illustrations © Eliška Straková, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-7448-432-2
ISBN e-knihy 978-80-7448-454-4 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)



LÉKAŘEM JSTE I VY

Kristina Höschlová



Všem, kteří se nebojí žít

OBSAH

Úvod

1/1 Vzduch

- Podmínka pro život
- V řídkém vzduchu
- Život ve vzduchu
- Vzduch jako element
- Proč je nebe modré
- Kde je vzduch nejčistší

1/2 Dech

- Význam dechových cvičení
- Vegetativní nervový systém
- Vagový nerv a jeho role v regulaci imunitního, kardiovaskulárního, psychického a hormonálního systému
- Vědomé dýchání jako cesta do podvědomí
- Břišní, hrudní a nosní dýchání
- Co ještě můžeme léčit dechovými cvičeními
- Střídaté nosní dýchání
- Jak lépe dýchat
- Dechová cvičení – návod

2/1 Chlad

- Vliv chladu na lidské tělo
- Regulační systémy organismu
- Jak tělo reaguje na chlad
- Terapie chladem
- Proč je zdravý „dobrý“ stres
- Procedury chladové terapie
- Může otužování ublížit?
- Kryoterapie
- Hypotermie a omrzliny

2/2 Úsměv a smích

- Úsměv působí změny v mozku
- Terapie úsměvem
- Lze botoxem měnit charakter člověka?

8

12

- Terapie smíchem
- Smích bez humoru vs. humor bez smíchu
- Jak smích viděl Charlie Chaplin

3/1 Barvy

- Barvy a jejich význam
- Chromoterapie
- Barevné charakteristiky z pohledu západní kultury

18

3/2 Jóga

- Léčebné principy jógy
- Oprava refluxu, kýly, vyhrzlých plotének a inkontinence tkví ve středu těla
- Kde se nachází sebeléčebná schopnost těla
- Jak nasměřovat vědomou mysl do podvědomí
- Co říkají o účincích jógy vědecké studie
- Jin jóga

4/1 Zvířata

- Zvířata léčila od nepaměti
- Typy animoterapie: hipoterapie, canisterapie, apiterapie a terapie s delfíny
- Jakým způsobem zvířata léčí
- Emoce a elektromagnetické pole
- Proč ptáci zpívají

4/2 Zpěv

- Proč lidé odedávna zpívají
Proč je zpívání léčivé
- Účinky zpěvu na tělesné systémy
- Mechanický efekt zpěvu
- Mantra óm stimuluje bloudivý nerv a uvolňuje oxid dusnatý

42

50

54

64

72

- Srdeční koherence
- Jak dosáhnout souladu elektromagnetických procesů v našem těle

5/1 Květiny

- Krása
- Bylinná medicína
- Farmakoterapie
- Bylinná terapie
- Můžeme léčit pouze tím, čemu lidé věří
- Květiny jako nástroj kultivace mysli
- Bachovy květinové esence

5/2 Aromaterapie

- Vůně
- Čich
- Esenciální oleje
- Účinky vybraných esenciálních olejů
- Aromaterapie doma

6/1 Slunce

- Slunce je hvězda
- Věděli jste, že v červenci je Země od Slunce vzdálenější?
- Symbol
- Neocenitelný lék
- Jak slunce ovlivňuje zdraví
- Sluneční lékaři
- Vitamin D a prevence rakoviny
- Proč slunce ztratilo svou dobrou pověst v medicíně
- Může slunce škodit?
- Ochranné pomůcky
- Sluneční květiny

6/2 Tanec

- Tanec jako léčebný nástroj – jak jej popisuje věda
- Pozitivní vliv tance na zdraví
- Jak se emoce přepisují do fyzického těla
- Proč tančit
- Vyzkoušejte si, jak vám pohyby a postoj dokáže změnit náladu!

7/1 Voda

- Element vody
- Symbol posvátnosti a zdraví
- Zrodili jsme se v mořské vodě?
- Léčebné bohatství vody – mořská a pevninská voda
- Vodoléčba – Vinzenz Priessnitz a Sebastian Kneipp
- Mohou emoce ovlivnit strukturu vody?
- Závisí více na dietě, nebo na stavu mysli?
- Jsou obavy o zdravé stravování zdravé?

7/2 Hravost

- Změna stereotypů může nastartovat uzdravení
- Jak změna stereotypů působí na tělesné úrovni
- Tomáš Baťa a kuličky
- Dětská spontaneita, svoboda a hravost
- Chůze pozpátku

8/1 Země

- Element země
- Teplota a chemické složení Země
- Elektrická aktivita Země
- Léčivá síla Země – metoda earthing
- Jak dalece kontakt se zemí řídí procesy v našem organismu
- Země jako lék na bolest a záněty
- Earthing a regenerace organismu
- Proč je chůze naboso zdravá

8/2 Dotek

- Manuální medicína
- Léčivá síla lidských rukou
- Proč dotek tlumí bolest
- Současná věda a mechanismus léčivého účinku doteku
- Dotek a Nobelova cena 2021

- Akupresura
- Masáž

9/1 *Oheň*

- Oheň a plamen
- Oheň jako element
- Symbol života
- Oheň udržuje přírodu v rovnováze
- Samovznětlivá rostlina
- Oheň v medicíně
- Chůze po žhavém uhlí
- Proč večerní svícení ohněm napomáhá dobrému spánku
- Tma a svit svíčky zklidňují roztěkanou mysl

9/2 *Qigong*

- Tradiční čínské cvičení
- Jak qigong ovlivňuje lidský organismus
- Účinek na různé tělesné systémy
- Qigongové sestavy

10/1 *Les a strom*

- Zalesnění světa a České republiky
- Továrna na kyslík
- Stromy věrně slouží lidem
- Kadidlo jako účinné přírodní antibiotikum
- Čím stromy léčí
- Lesní terapie (shinrin-yoku)
- Jak stromy komunikují s jinými živými organismy
- Česká republika je královstvím stromů

10/2 *Hudba*

- Hudba v medicíně
- Mozart pomáhá léčit epilepsii
- Mozartův efekt
- Jakým mechanismem hudba léčí
- Hudba a voda
- Léčivé frekvence
- Hudba podporuje růst rostlin

154

162

170

180

- Ovlivňují nás neslyšitelné zvukové frekvence?
- Vzniká hudba ve vesmíru?
- Lékaři léčí, hudba uzdravuje

11/1 *Teplo a lázeňství*

- Lázeňství
- Léčba teplem – sauny, koupele a lokální terapie
- Jak fungují rašelinné lázně
- Vliv termální terapie na zdraví

11/2 *Kontemplace*

- Kultivace mysli zlepšuje zdraví
- Kontemplace tolerance
- Meditace působí změny v mozku
- Kontemplace jako lék
- Meditace *metta*
- Meditace *tonglen*

12/1 *Noční obloha*

- Lidé a hvězdy
- Planety a hvězdy noční oblohy
- Měsíc
- Proč houslaři a zemědělci sledují měsíční fáze
- Jak Měsíc ovlivňuje lidské zdraví
- Měsíc a spánek
- Proč je noční obloha jedním z témat této knihy
- Vše je v pořádku

12/2 *Vděčnost*

- Vliv vděčnosti na mentální a fyzické zdraví
- Pěstování pozitivních emocí posiluje odolnost vůči infekcím
- Pozitivní medicína a pozitivní psychologie
- Šest univerzálních lidských ctností
- Třicetidenní cvičení vděčnosti

Doslov

Poděkování

Autoři citátů

Bibliografie

Autoři fotografií

188

196

204

214

222

224

225

226

255

ÚVOD

Lékařem jste i vy.

Již teď máte ve svém těle, myslí a v přírodě kolem sebe k dispozici bohatství prostředků k udržení dobrého zdraví a k prevenci nemoci.

Úmyslem této knížky je posloužit jako klíč, který vám pomůže toto bohatství objevit.

Zdraví tkví v integritě těla, myslí a duše. Duši lze vnímat jako jakési vlákno, jež nás pojí s Celkem, který nezná časové ani prostorové hranice a jehož součástí je příroda.

Zdraví souvisí s dosažením emoční, fyzické a sociální rovnováhy a tkví v souladu s vnitřní pravdou. Je-li obnoveno propojení s naší nejhlubší pravdivou esencí, snáze se uzdraví vazby těla, myslí i okolního prostředí.

Lékařem jste i vy. Dvanáct kapitol knihy představuje **dvanáct měsíců v roce**. Každá kapitola obsahuje dvě témata: jeden nástroj přírody a jeden nástroj těla a myslí.

Témata na sebe plynule navazují, lze jimi ovšem listovat i odděleně.

Proč pozorování a pochopení přírody souvisí se zdravím?

Přírodní elementy reprezentují přírodní řád a projevují se v jeho různých formách, tedy i v lidském životě.

To znamená, že pokud například oheň symbolizuje žár a hnací energii a voda plynulost a nestálost, podobné tendence můžeme nacházet i ve svém těle. Obraz ohně lze spatřovat v trávicí energii, síle a odhodlanosti a element vody lze vnímat v krevním oběhu, močových cestách, slzách a schopnosti odpuštění, přijetí a přizpůsobení.

Pojmenování elementů se liší mezi různými kulturními tradicemi; nejčastěji je zmiňována čtveřice **voda – oheň – země – vzduch**.

Péče o zdraví je komplexní. Proto i pozorování a kultivace přírody pomáhají pochopit provázanost našeho těla, myslí a přírodního řádu, kterého jsme součástí.

*Věnujeme-li přírodě pozornost a udržujeme-li ji zdravou
a čistou, podporujeme tím zdraví a čistotu přírodních
elementů v nás.*

Dýchání čistého **vzduchu** udržuje zdravé respirační cesty a občerstvuje mozek, pití čisté **vody** pročišťuje tělní tekutiny, koupání v chladných čirých vodách dodává svěží energii a podporuje imunitu, hledění do **ohně** či plamene svíčky zklidňuje mysl, ulevuje očím a podporuje dobrý spánek, příměřené slunění podporuje tvorbu vitamínu D a eliminuje depresivní nálady, bosá chůze po čisté **zemi** zlepšuje zdraví končetin a odpočinek na louce či na písčité pláži urychluje regeneraci a eliminaci zánětů.

*Kniha není ani encyklopedie, ani výčet lékařských
doporučení, ani návod ke zdravému životnímu stylu.
Účelem knihy je inspirovat.*

Kniha má čtenářům pomoci dokořán otevřít zrak a vnímat přírodu a vlastní tělo i mysl jako jedinečné léčebné nástroje, které jsou našimi spojenci. Přála bych si, aby tato kniha v lidech pomohla probudit jejich zvířecí instinkt a podpořit je, aby méně poslouchali, co jim kdo radí a doporučuje, a více vnímali své tělo, pozorovali vlastní mysl, obdivovali přírodu a nechali se jejich moudrostí vést k udržení dobrého zdraví.

Proto je mottem této knihy: **Nebát se žít!**

Popisované metody se pochopitelně nevymezují vůči současné západní medicíně. Naopak, jedná se o **komplementární** (doplňkové) **nefarmakologické a neinvazivní postupy, které jsou popsány současnou vědou.**

Na konci knihy najdete **bohatou databázi vědeckých studií a článků,** ze kterých texty vycházejí. Tyto studie ovšem nemají sloužit jako ultimátní

pravdy. Naopak se nabízejí jako vodítko k tomu, pátrat dále, pochybovat, ptát se a objevovat nepoznané. Protože jen tak se můžeme v poznání fascinujícího světa medicíny posouvat dále.

Velmi upřímně bych si přála, aby tato kniha přinesla užitek co nejvíce lidem, zejména těm, kteří se nebojí žít!

Vaše Kristina Höschlová



Kniha Kristiny Höschlové nenabízí hotové závěry ani nevnučuje myšlenky, ale **vede čtenáře k zastavení, k pozorování a hlubokému naslouchání.**

Kristina nevnímá zdraví pouze jako nepřítomnost nemoci, ale jako stav harmonie, v němž je člověk v souladu se sebou samým i s přírodním světem.

V přírodě nejsme pouhými hosty – jsme její neoddělitelnou součástí. **Zdraví neznamená jen péči o tělo**, ale také o mysl a duši, které podléhají stejným zákonitostem jako voda, rostliny či zvířata. Skrze vnímavé pozorování a respektování přírodních principů můžeme lépe porozumět své vlastní existenci a navrátit se k tomu, co je člověku přirozené od pradávna.

Léčení není pouze věda, ale i umění vidět člověka v jeho celistvosti, vnímat jeho vlastní schopnost uzdravení. Nejsme jen tělo, ale síť vztahů, myšlenek a emocí, které zásadně ovlivňují naše zdraví, i když přesahují rámec laboratorních měření.

*Proto cesta k uzdravení nespočívá jen v lécích,
ale také v pochopení, empatii a lidskosti.*

Lékařem není pouze ten, kdo nosí bílý plášť – lékařem je i ten, kdo naslouchá svému tělu, respektuje své myšlenky a žije v souladu s přírodou. Nechť tato kniha slouží jako připomínka, že klíč k harmonii neleží vně nás, ale v hlubokém uvědomění si vlastní existence. Každý nádech, každý krok v tichém lese, každá chvíle spojení s životem kolem nás – to vše je léčivá síla, která nás vede ke zdraví a celistvosti.

prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.
přednosta kliniky rehabilitace a tělovýchovného
lékařství 2.LF UK a FN Motol, Praha

1.1 leden

VZDUCH



„Vzduch + Dech = Život“

– Kristina Hóschlová



Vzduch je vrstva plynů, která obklopuje planetu Zemi a tvoří její atmosféru. Atmosféra dosahuje tisíce kilometrů nad zemský povrch, přičemž 90 % její hmoty je díky gravitaci soustředěno do výšky 16 km nad mořem.

Vzduch se skládá ze dvou hlavních chemických prvků: dusíku (78 %) a kyslíku (21 %). Zbývajících 1 % tvoří další prvky, jako například argon, oxid uhličitý (0,04 %), neon, helium, metan a krypton. Vzduch obsahuje i vodní páru, jejíž koncentrace se pohybuje od 0 do 3 % v závislosti na klimatu.



PODMÍNKA PRO ŽIVOT

Spolu s **ohněm**, **vodou** a **zemí** je **vzduch** jedním ze základních přírodních elementů a podmiňuje život na Zemi.

Volný kyslík v atmosféře existuje podle dostupných údajů přibližně od doby před 2,4 miliardy let, kdy ho začaly produkovat fotosyntetizující sinice.

Rostliny a živočichové se vzájemně doplňují, aby si vytvořili podmínky k životu. Živočichové vydechují oxid uhličitý, který umožňuje život rostlinám, a rostliny zase produkují kyslík, jenž je nezbytným zdrojem energie pro život živočichů včetně lidí.



V ŘÍDKÉM VZDUCHU

Hustota vzduchu na úrovni moře je $1,2 \text{ kg/m}^3$ a klesá s narůstající vlhkostí, teplotou a nadmořskou výškou. **Atmosférický tlak vzduchu** klesá na 50 % ve výšce 5 500 m a dosahuje přibližně 30 % na vrcholu Mount Everestu (8 850 m). Nízký tlak vzduchu znamená nízkou dostupnost kyslíku, což způsobuje onemocnění z výšky. Při závažných formách výškové nemoci dochází k otokům mozku a plic, což jsou život ohrožující stavy a jejichž záchranným řešením je okamžitý sestup do nižších poloh.

Z tohoto důvodu se nejvýše položená trvalá lidská sídla na světě nacházejí ve výšce okolo 5 000 m n. m. Přesto v současné době existuje několik stovek horolezců, kteří dosáhli osmitisícových vrcholů Himálaje bez přídavného kyslíku.

Také **teplota vzduchu** s výškou klesá, a to přibližně o 1°C na každých 150 m.

Život ve vzduchu

Rorýs obecný (*Apus apus*) je pták, který tráví většinu svého života ve vzduchu. Dokáže pobývat ve vzduchu až deset měsíců v kuse bez přistání. Tito ptáci se živí hmyzem chyceným za letu a za letu dokážou i spát – díky tzv. unihemisférickému spánku, kdy jedna polovina mozku odpočívá, zatímco druhá zůstává bdělá.

Rorýsi jsou výjimeční letci, dosahují rychlosti až 111 km/h při vodorovném letu a za svůj život dokážou urazit miliony kilometrů.



Vzduch jako přírodní *element*

Podle starověké řecko-římské humorální teorie, kterou v medicíně používali Hippokratés a Galén, je vzduch jedním ze čtyř přírodních elementů, které souvisejí se čtyřmi tělesnými tekutinami a temperamenty. Vzduch představuje kvalitu vlhka a tepla, souvisí s krví, krevním oběhem a sangvinickým (veselým a extrovertním) temperamentem.

V ájurvédě je prvek vzduchu spojen s dotekovým smyslem a představuje pohyb, cirkulaci a kinetickou energii.

i Proč je nebe modré

Sluneční světlo obsahuje celé barevné spektrum, jehož součtem je bílé světlo. Modrá část spektra má kratší vlnovou délku než červená, což známe pod pojmy ultrafialové a infračervené záření. Sluneční světlo prochází atmosférou Země a díky přítomnosti prachových částic ve vzduchu se rozptyluje všemi směry.

Modré vlnění se díky krátké délce rozptyluje více než ostatní barvy spektra, proto většinou vidíme oblohu modrou.



Kde je vzduch nejčistší

Místa s nejčistším vzduchem na světě bývají obvykle málo obydlená nebo jsou bohatá na lesy. Mezi země s nejčistším vzduchem patří Austrálie, ostrovy v jižním Pacifiku a severské státy, jako jsou například Finsko, Švédsko, Norsko, Island a Estonsko.



1.2 leden

DECH



*„Vlastníte-li svůj dech,
nikdo vám nemůže vzít váš klid.“*

– Neznámý autor



„Dech je most, který spojuje život s vědomím a vaše tělo s myšlenkami. Kdykoliv se vaše mysl rozptýlí, použijte svůj dech jako prostředek k tomu, abyste svou mysl opět ovládli.“

*— Thich Nhat Hanh
vietnamský zenový buddhistický mnich (20.–21. stol.)*

Dech definuje náš život. Začínáme žít s prvním nádechem a s posledním výdechem život opouštíme.

Dýcháním přijímáme kyslík. Tento základní zdroj životní energie se v bohatě prokrvené tkáni plicních sklípků napojuje na červené krvinky, dostává se do krevního oběhu a putuje k srdci, které ho distribuuje do celého těla. Ve vdechovaném vzduchu přijímáme 21 % kyslíku, zatímco vydechovaný vzduch jej obsahuje 16 %.





DECHOVÁ CVIČENÍ

Ve východních medicínských tradicích dechová cvičení tvoří nedílnou součást léčebných metod.

Dechová cvičení okysličují organismus, posilují dýchací svalstvo, zvyšují kapacitu plic a podporují lymfatickou drenáž vnitřních orgánů.

Pravidelné praktikování dechových technik pomáhá **posilovat střed těla** a tím předcházet různým poruchám, jako jsou břišní kýla, inkontinence, gastroezofageální reflux či výhrěz meziobratlových plotének.

Dechové metody dále zlepšují imunitu sliznic, podporují odstranění hlenu z dýchacích cest, zlepšují kardiovaskulární kondici a mají pozitivní vliv na duševní zdraví – eliminují úzkost, panické stavy a depresivní nálady.

Dechová cvičení významně přispívají k posílení imunity a celkové odolnosti a k harmonizaci vegetativního nervového systému.





VEGETATIVNÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Vegetativní nervový systém, známý také jako autonomní nervový systém, je součástí regulačních mechanismů těla, kontroluje mimovolní tělesné funkce a ovlivňuje činnost vnitřních orgánů. Má dvě složky:

- **Sympatický nervový systém** – aktivuje tělo k akci a režimu „bojů nebo útek“ a uplatňuje se ve stresových situacích a při úzkosti.
- **Parasympatický nervový systém** – převládá během odpočinku, trávení, spánku nebo mazlení a je klíčový pro obnovu a relaxaci.

Vagový nerv

Vagový nerv (bloudivý nerv) je součástí parasympatického systému, ovlivňuje stresovou osu, propojuje informace z vnitřních orgánů i ze střevního mikrobiomu s mozkem a hraje důležitou roli v imunitních funkcích a obranyschopnosti organismu. Jeho stimulace probíhá mimo jiné prostřednictvím receptorů v plicích a bránici, které se aktivují při hlubokém a klidném dýchání.

Aktivace sympatického systému

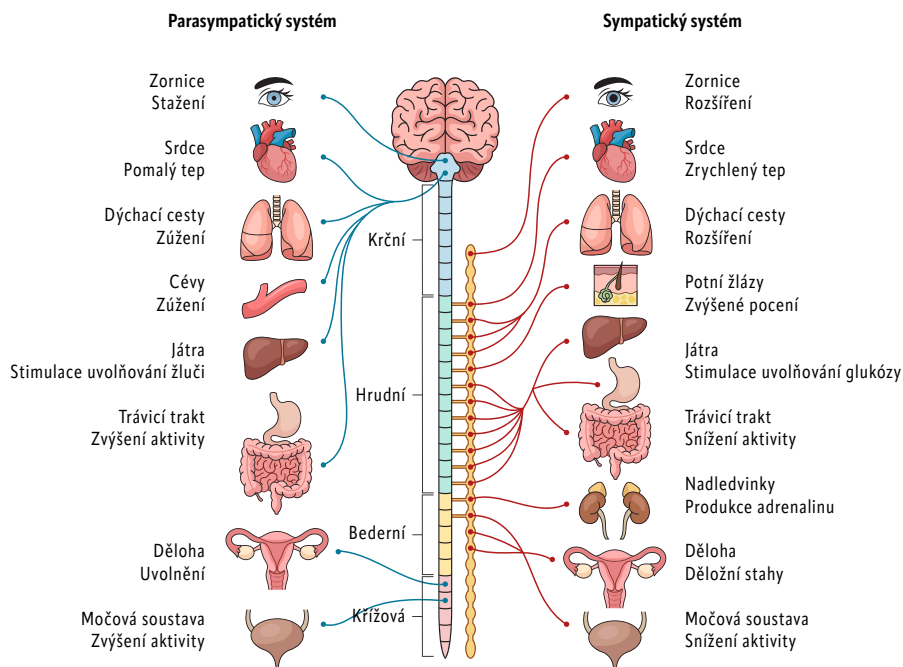
Dechová cvičení nepůsobí jen na parasympatický nervový systém, čímž přináší úlevu od stresu, relaxaci a regeneraci, ale mohou podpořit i aktivitu sympatiku.

Například techniky *tummo* nebo *kapalabhati* stimulují tvorbu tělesného tepla, průtok krve orgány a bdělost. Z *tummo* dýchání vychází též Wim Hofova metoda, která je známá v rámci otužování.

Vagový nerv a jeho role v regulaci imunitního, kardiovaskulárního, psychického a hormonálního systému

- **Zvýšení variability srdeční frekvence.** Dechová cvičení stimulují tlakové receptory v cévním systému. Impulzy se přenášejí do mozku a prostřednictvím vagového nervu upravují srdeční činnost a podporují tzv. HRV (heart rate variability, variabilita srdeční frekvence). HRV je indikátorem schopnosti oběhového systému adaptovat se na vnější podněty. Vyšší variabilita znamená lepší fyzickou výkonnost a lepší kardiovaskulární zdraví.
- **Kontrola stresové osy.** Pomalé hluboké dýchání o frekvenci 0,1 Hz (tj. 6 dechů za minutu) vede prostřednictvím HRV reflexu ke snížení srdeční frekvence a omezuje sympatickou a podporuje parasympatickou aktivitu. Hluboké brániční dýchání o pomalé frekvenci je účinným nástrojem vypínání stresových vzorců, které vedou k chronickým nemocem.
- **Zlepšení psychické vyrovnanosti.** Pravidelná dechová cvičení působí strukturální změny v centrální nervové soustavě, zejména v prefrontální kůře a limbické oblasti mozku, které zajišťují emoční rovnováhu. Stimulace bloudivého nervu snižuje emoční rozkolísanost, má antidepresivní a anxiolytické (protiúzkostné) účinky a zlepšuje kognitivní funkce a pozornost.
- **Součást regulačních systémů.** Osa HPA (hypotalamo-pituitárně-adrenální) reprezentuje endokrinní řetězec zodpovědný za stresové stavy. Spojuje centrální mozkové struktury v mezimozku a vylučování stresových hormonů v nadledvinkách. Tato osa je propojena s dalšími regulačními systémy, jako jsou například hormonální, psychický a imunitní. To znamená, že jsme-li ve stresu, snáze onemocníme. Dalším příkladem těchto souvislostí je kolísání nálad a obranných schopností v rámci menstruačního cyklu. O vzájemném propojení regulačních systémů těla se více dozvíte v další kapitole.

Vagový nerv přímo ovlivňuje aktivitu HPA stresové osy, proto pravidelná praxe dechových cvičení zároveň zlepšuje imunitní a hormonální funkce, psychickou vyrovnanost a celkovou odolnost organismu.



VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ JAKO CESTA DO PODVĚDOMÍ

Pokud začneme vědomě ovládat funkci, která jinak probíhá automaticky v podvědomí, otevírá se nám cesta do podprahových oblastí našeho vědomí, kde probíhají sebeléčebné mechanismy a regenerace.

Příkladem, jak funguje samoléčba v podvědomí, je spánek, během kterého naše tělo účinně regeneruje bez účasti našeho vědomí. Pokud skrze kontrolu dechu posvítíme naším vědomím do podvědomí, podporujeme zároveň regulační mechanismy těla, které dovedou obnovit imunitní, hormonální a psychickou rovnováhu.

Mezi metody, které pomáhají zvědomit dýchání a podporují náš sebeléčebný potenciál, patří meditace, jóga, *qigong* (též *čchi-kung*), *tai chi* (též *tchaj-ťi*, *taj-či*) a další pohybové techniky propojující dech s pohybem.

O sebeléčebné a regenerační schopnosti na úrovni podvědomí se dozvíte více ve třetí kapitole.

Břišní vs. hrudní dýchání

Bloudivý nerv (*nervus vagus*), představitel parasympatického nervového systému, je významně stimulován hlubokým bráničním dýcháním.

Horní části plic jsou bohatší na sympatické receptory. Proto je rychlé a povrchové dýchání typické pro stres, paniku a zvýšenou fyzickou aktivitu, zatímco hluboký, klidný a pomalý „břišní dech“ za použití bránice navozuje stavy relaxace a regenerace.

Nosní dýchání

V nose proudí vzduch přes labyrint nosních skořep, které jsou pokryty bohatou sliznicí umožňující filtrovat, zvlhčovat a ohřívat vdechovaný vzduch. Nosní sliznice zároveň produkuje významné množství oxidu dusnatého (NO). Tato molekula hraje klíčovou roli v kardiopulmonálních funkcích, protože působí zvětšení průchodnosti cév a průdušek. Pokud tedy dýcháme nosem, přirozeně si vytváříme látku, která roztahuje průdušky a umožňuje vyšší dechovou kapacitu. Vzduch se nosním dýcháním navíc přirozeně filtruje, ohřívá a zvlhčuje, čímž se významně snižuje riziko plicních infekcí.



CO LZE JEŠTĚ LÉČIT DECHOVÝMI CVIČENÍMI

- **Žaludeční reflux.** Při gastroezofageální refluxní chorobě (GERD) nefunguje správně dolní jícnový svěrač a natrávená potrava se vrací z žaludku do jícnu, což působí pálení, bolest a poruchy trávení. Tuto poruchu lze upravit dechovými cvičeními, která posilují brániční svaly a upravují tonus dolního jícnového svěrače.

- **Astma a chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN).** Dechová cvičení zlepšují plicní funkce posílením dýchacích svalů a zlepšením elasticity plicní tkáně. Dále u nemocných podporují průchodnost průdušek (pravděpodobně díky zvýšeným hladinám oxidu uhličitého při pomalém dýchání), zlepšují fyzickou kondici i subjektivní vnímání příznaků.
- **Podpora slizniční imunity.** Několik dechových technik (jako například *ujjayi*, *kapalabhati* nebo *bhramari*) mechanicky podporuje prokrvení sliznice dýchacích cest, čímž se stimuluje slizniční imunita jakožto první obranná bariéra.
Technika *bhramari* (neboli „včelí bzučení“) zvyšuje uvolňování oxidu dusnatého z paranazálních dutin až patnáctinásobně ve srovnání s klidovým stavem, což významně zlepšuje průchodnost dýchacích cest.
- **Kardiovaskulární funkce.** Dechové techniky mohou dlouhodobě korigovat chronickou hypertenzi a další rizikové faktory srdečních onemocnění. Je popsáno, že například kontrolované pomalé hluboké brániční dýchání (4–6/min) způsobuje díky aktivitě bloudivého nervu významné snížení srdeční frekvence a systolického krevního tlaku.
- **Zdraví nitrobrěšních orgánů.** Hluboké brániční dýchání spolu s aktivací břišních svalů významně zlepšuje prokrvení, okysličení a lymfatickou drenáž vnitřních orgánů, což je důležitý preventivní faktor proti chronickým onemocněním a zánětům.
- **Bolesti dolní části zad.** Aktivace bránice má významný terapeutický účinek na bederní oblast páteře, kam se její vlákna upínají. Správným bráničním dechem tak dochází k posílení hlubokého stabilizačního systému a korekci postavení páteřních obratlů.
- **Úzkost a deprese.** Pravidelná dechová cvičení způsobují významné zlepšení psychických poruch spojených s hladinami stresových hormonů, jako jsou například úzkost, deprese a panika, což se vysvětluje působením bloudivého nervu na stresovou osu HPA.

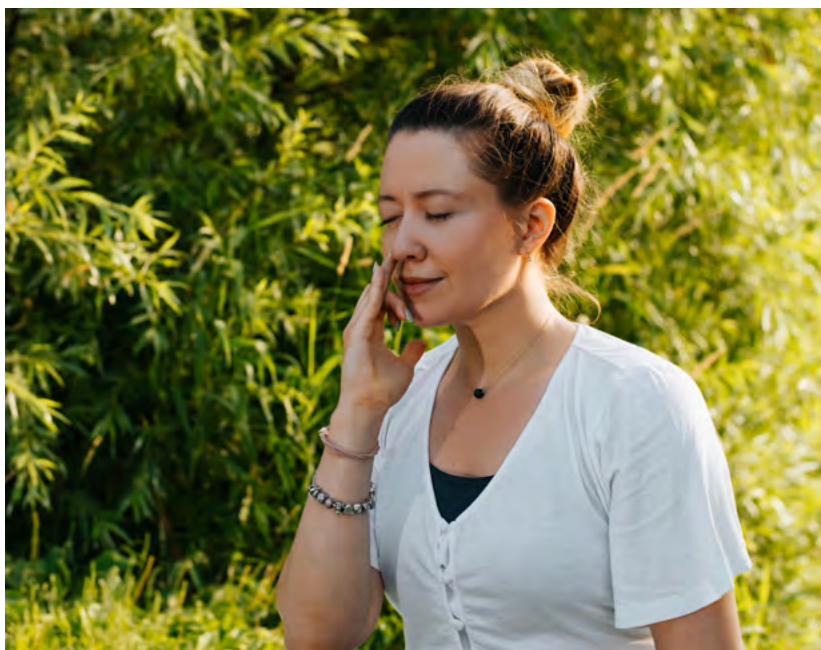
- **Kognitivní funkce a pozornost.** Dechové techniky zlepšují prokrvení a okysličení mozku. Během zádrží dechu se také zvyšuje aktivita mozkových EEG theta vln, které odpovídají stavu soustředění, vnímavé pozornosti, intuici a ukládání emocí a vzpomínek.

Střídavé nosní dýchání

Střídavé nosní dýchání má původ v ájurvédské medicínské tradici, která jej nazývá *anuloma viloma pranayama*.

Během tohoto cvičení si praktikující zacpává jednu nosní dírkou a používá druhou k nádechu a/nebo výdechu, a to v různých variantách:

- izolované dýchání pravou nosní dírkou (*surya bhedana*),
- izolované dýchání levou nosní dírkou (*chandra bhedana*),
- střídavé dýchání: nádech levou, výdech pravou, nádech pravou, výdech levou (*nadhi shodana*).



Vědecké studie prokázaly, že každá nosní dírka je více propojena s opačnou mozkovou hemisférou a také s jednou částí autonomního nervového systému.

Izolované dýchání **pravou nosní dírkou** spíše stimuluje funkce **levé mozkové hemisféry**, která zodpovídá za verbální schopnosti, počítání, psaní a analýzu, zatímco dýchání **levou nosní dírkou** je více propojeno s funkcemi **pravé hemisféry** zodpovědné za prostorovou a emocionální paměť, tvořivost a umělecké dovednosti.

A jak je to s **autonomním nervovým systémem**? Lze střídavým nosním dýcháním podpořit uvolnění nebo naopak výkon a bdělost?

Uvádí se, že výhradní dýchání **pravou nosní dírkou** je více spojeno se **sympatickou aktivitou**, která podporuje zvýšení metabolismu a krevního tlaku a spotřebu kyslíku, zatímco **střídavé dýchání** působí výraznější **parasympatický efekt** (zodpovědný za uvolnění, klid a snížení krevního tlaku) nežli izolované jednostranné dýchání.

Jak střídavý dech podvědomě využívá náš organismus

Průchodnost každé nosní dírky se během dne střídá z důvodu dočasného překrvování intranazální erektilní sliznice. To znamená, že proud vzduchu je většinou silnější v jedné nosní dírce než ve druhé a tento stav se během dne periodicky mění. Bylo zjištěno, že tyto cykly nosní průchodnosti korelují s aktivitou autonomního nervového systému, fyzickou aktivitou, polohou těla a zdravotním stavem jednotlivců. To znamená, že náš dech je nedílnou součástí regulačních a sebeopravných mechanismů těla, které můžeme vědomým dýcháním a dechovými cvičeními podpořit.

Jak lépe dýchat

- Nosem.
- Klidně a plynule.
- Do břicha a do beder.
- Vědomě – slaďte dech s pohyby v rámci různých cvičení (zejména jógy, *tai chi* a *qigongu*).
- Než se pustíte do zvedání těžkého předmětu, vydechněte, vtáhněte pánevní dno a zadržte dech. Tento postup stabilizuje vaši bederní páteř.
- Vyzkoušejte různá dechová cvičení, berte je jako hru a zkoumejte efekt na svoje tělo a mysl.

i

Dechová cvičení v praxi

Jakým cvičením začít?

1. Zkuste třeba **sama vritti** neboli rovnoměrný dech, který účinně pomáhá zklidnit myšlenky, zvýšit vnímavost a zkoncentrovat pozornost.
 - Pohodlně se usadte na židli nebo se zkříženými nohama na zem. Zklidněte svůj dech, položte jednu ruku na hrudník a druhou na břicho a zkuste docílit toho, aby se zvedala jen ruka na břicho. Hrudní kost je klidná.
 - Při technice *sama vritti* je nádech stejně dlouhý jako výdech, můžete si počítat:
nádech – dva – tři – čtyři,
chvilku zadržte dech,
výdech – dva – tři – čtyři,
chvilku zadržte dech.
 - Pak zkuste mírně prodlužovat zádrže, tedy nádech na 4, zádrž na 2, výdech na 4 a zádrž na 2 doby.
 - Pokud vás cvičení takto těší, můžete prodlužovat doby na 6–3–6–3 nebo 8–4–8–4. Dále lze i prodlužovat zádrže, např. na 8–8–8–8.

2. Tento rytmus pak můžete aplikovat na střídavé nosní dýchání ***anuloma viloma nadi shodana***, které je účinným nástrojem k relaxaci, uklidnění a prevenci úzkostných stavů:
 - Palcem pravé ruky si zacpěte pravou nosní dírkou a ukazováček a prostředníček položte mezi obočí,
 - nadechněte se levou dírkou, zadržte dech, prsteníčkem pravé ruky ucpěte levou dírkou, povolte palec, vydechněte pravou a krátce zadržte dech,
 - nadechněte se pravou dírkou, ucpěte ji palcem, zadržte dech, povolte prsteníček, vydechněte levou a zadržte dech.

Pokračujte dále ve svém rytmu po dobu alespoň pěti minut. Tato technika přináší zklidnění roztěkané mysli a srdečního tepu, eliminaci negativních emocí a podporu koncentrace.

3. ***Ujjayi dech*** je další dechovou technikou, která spočívá v hlubokém klidném dýchání skrze zúženou hrtanovou štěrbinu, jako byste nosem a se zavřenými ústy vyslovovali písmeno „ch“. Zvýšený odpor horních dýchacích cest působí tlakové změny v hrudní a břišní dutině, které mají za následek vyšší rozepětí distálních plicních sklípků a zpevnění středu těla.
 - *Ujjayi* dech podporuje stabilitu páteře a pomáhá předcházet akutním blokádám při jejím extrémním zatížení. Proto se často aplikuje při jógových sestavách zaměřených na rotace a záklony a je i výborným pomocným prostředkem při námaze zatěžující páteř (například zvedání těžkých předmětů nebo práce s lopatou). Dalšími účinky tohoto dechového cvičení je generace tepla v těle, masáž sliznice dýchacích cest proudem vzduchu a zvýšení její obranyschopnosti.
4. ***Kapalabhati*** (neboli „zářící lebka“) je technika, která též stimuluje tvorbu tepla a slizniční imunitu dýchacích cest, dále pomáhá rozproudit energii v těle a podporuje okysličení a lymfatickou drenáž břišních orgánů.
 - Hluboce se nadechněte s pocitem nádechu do břicha, krátce zadržte dech a pak vydechněte pulzováním: rytmicky stlačujte břišní stěnu a vzduch v malých

dávkách vyfukujte nosem, jako byste sfoukávali svíčku přes zavřená ústa. Po každém „vyfrknutí“ a povolení břišní stěny vaše plíce pasivně přijmou novou malou dávku vzduchu.

- Vyzkoušejte nejdříve sérii dvaceti pulzovaných výdechů. Před další sérií proveďte tři až pět klidných normálních nádechů a výdechů. Počet vydechujících pulzací můžete postupně navýšit na 40, 60 nebo 80.

Pro koho není dechová technika **kapalabhati** vhodná?

Vzhledem ke zvýšeným nitrobřišním a nitrolebním tlakům by se jí měli vyhnout lidé s akutní hypertenzí, migrénou, sklonem k nosnímu krvácení, s nedohojenou ránou po operaci či úraze, těhotné ženy a ženy v šestinedělí.

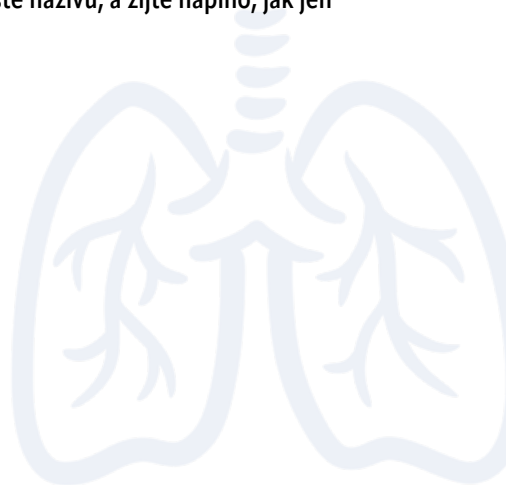
Tato knížka nedává prostor všechny dechové techniky popsat. Ráda uvádím přehled některých z nich, postup lze snadno dohledat na internetu.

- **Sama vritti** – pro zklidnění, vnitřní pohled a zvýšení vnímavosti a koncentrace.
- **Anuloma viloma nadi shodana** – pro eliminaci stresu a hluboké uvolnění.
- **Kapalabhati** – pro rozprouzení energie a okysličení, tvorbu tepla, lymfatickou drenáž břišních orgánů a stimulaci slizniční imunity dýchacích cest.
- **Ujjayi** – pro stimulaci slizniční imunity dýchacích cest, koncentraci a zpevnění posturálního systému středu těla (dobré před prováděním rotací a záklonů).
- **Bhastrika** – pro navýšení kapacity plic a okysličení.
- **Bhramari** – pro prokrvení obličeje, stimulaci sliznice hlavových dutin a podporu imunity dýchacích cest.
- **Tummo** – pro rozprouzení energie, okysličení, tvorbu tepla a prokrvení organismu.
- **Embryonic/reverse abdominal breathing** – pro lymfodrenáž vnitřních orgánů, podporu vazoaktivity cév a podporu adaptace na vysokou nadmořskou výšku.



Zhluboka se nadechněte nosem!

- Pozvedněte zrak, podívejte se na modrou oblohu a nadechněte se čerstvého vzduchu, čistoty a svěžesti.
- Sledujte ptáky, jak se pohybují vzduchem s lehkostí a radostí.
- Vnímejte vůni, vlhkost a teplotu vzduchu a možná v něm ucítíte les, déšť, sníh nebo mořskou mlhu.
- Projděte se lesem, zhluboka dýchejte a užívejte si blahodárné účinky zdravých lesních silic.
- Vnímejte, jak vzduch proudí skrze nos, hrdlo, průdušnici, průdušky a plíce až po nejvzdálenější plicní sklípky.
- Vizualizujte kyslík jako životně důležitý zdroj energie, který vstupuje do vašeho těla a šíří se do krevního oběhu.
- Vnímejte hluboký brániční nádech, který stlačuje vaše břišní orgány a uvolňuje bederní oblast.
- S výdechem nechte odejít všechn stres a napětí ze svého těla i mysli.
- Nadechněte se, pociťte vděčnost za to, že jste naživu, a žijte naplno, jak jen můžete!



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Lékařem jste i vy.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.