



Pomen dihanja za naše zdravje

Dihanje ni samoumevno

.. KER JE DIHANJE NARAVNI PROCES IN BISTVENO ZA ŽIVLJENJE, SE PORAJA VPRAŠANJE: ZAKAJ DIHAMO TAKO RAZLIČNO ..

Način našega dihanja vpliva na to, koliko kisika se sprošča iz pljuč v krvni obtok in od tam naprej v tkiva in celice. Količina vdihanega zraka vpliva tudi na krvni obtok, saj regulira odpiranje in krčenje žil, ki organom dovajajo kisik. Dihalne navade ljudi so v veliki meri odvisne od življenjskega sloga, okolja in genskih predispozicij. Če dihamo skozi nos, se vdihani zrak ogreje, očisti in ga vdihnemo manj, kot če dihamo skozi usta. Vdihnemo ga ravno prav, saj je nos prvenstveno namenjen dihanju, usta pa hranjenju. Žal se tega premalo zavedamo in zmotno je mnenje, da nam globok vdih prinaša sprostitve.

GLOBOK VDIH NAS V RESNICI NE SPROSTI

Razširjeno je mnenje, da je globoko zajemanje sape koristno. Ravno to je razlog za slabe vzorce dihanja v zahodnem svetu. Svetovalci za odpravljanje stresa, fitnes vaditelji, trenerji, učitelji joge in tudi zaposleni v medijih, ki nimajo pravih informacij glede pravilnega dihanja, pogosto svetujejo ljudem naj zajamejo globok vdih za vnos večje količine kisika v telo. Pravilno globoko dihanje je tisto, ki ga najlažje nazorno opazujemo pri dojenčkih, ki dihaajo povsem naravno – nežen, tih vdih s pomočjo trebušne prepone, s sproščenim trebuhom. Nasprotno pa globok dih pogosto naredimo tako, da glasno vdihnemo skozi usta, kar običajno povzroči premik prsnega koša, s tem pa je dihanje pretirano.

KAKO POTEKA PRAVILNO DIHANJE

Zdravo dihanje med počitkom mora potekati skozi nos, s pomočjo prepone, biti mora redno, tiho, umirjeno in skoraj neopazno. Nezdravo dihanje, po drugi strani, poteka skozi usta, z zgorn-

jim delom prsnega koša, je neredno in opazno tudi med počitkom. Ker veliko časa v življenju prespimo, je še posebej pomembno, kako dihamo v času nočnega počitka. Suha usta ob prebujanju nakazujejo, da spanje ni optimalno, saj dihanje ni potekalo skozi nos. Eden od znakov neparadnega dihanja ponoči je tudi smrčanje, ki se pojavi ob dihanju skozi usta. Pri tem si lahko pomagamo na zelo preprost način, in sicer tako, da si ponoči usta zalepimo. Morda bo prvih nekaj noči nekoliko moteče, vendar z vztrajnostjo lahko dosežemo veliko kvalitetnejši spanec in posledično več energije, boljše počutje, večjo zbranost in osredotočenost čez dan.

POSLEDICE DIHANJA SKOZI USTA

Če dihanje dlje časa poteka skozi usta, se lahko pojavijo različni simptomi, ki jih zaradi nepoznavanja pomembnosti dihanja ne pripišemo takoj »kroničnemu« dihanju skozi usta. Med kardiovaskularnimi znaki se lahko pojavi razbijanje sr-

ca, palpitacija, bolečine v prsih, mrzle roke in noge. Na nevrološkem področju lahko opazimo vrtoglavico, glavobole, omotico ali omrtvičenost delov telesa. Med respiratornimi težavami, ki se lahko pojavijo, so redno vzdihovanje, zehanje, zadihanost, lakota po zraku, pogost kašelj, tiščanje v prsih, nezmožnost globokega zajemanja sape, smrčanje in alergije. Pride lahko tudi do težav z mišicami, ko se pojavljajo krči, bolečine ali napetosti. Poznani so tudi psihični znaki, ki se kažejo kot fobije, napadi tesnobe ali panike. Tudi prebavne motnje so lahko posledica prekomernega dihanja, kot recimo težave pri požiranju, suha usta in grlo, preveč kisline, cmok v grlu, zgaga, občutek napihnjenosti in spahovanje. Med splošne znake sodijo šibkost, izčrpanost, slabši spomin, slaba koncentracija, motnje spanja, nočne more in prekomerno potenje. Za vse, ki želite izvedeti več priporočamo knjigo *Dober dih*; več informacij na: <https://proacta.si/dober-dih/>.

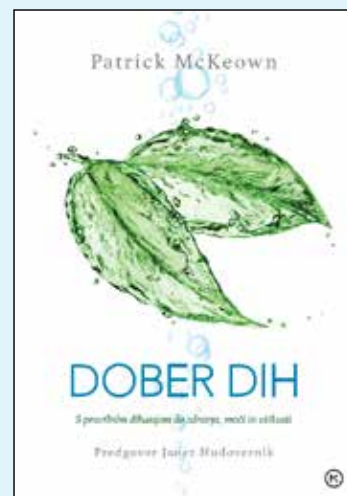
(P.R.)

KJE SE LAHKO NAUČITE PRAVILNEGA DIHANJA?

Delavnica Zadihajte na polno bo potekala v Hotelu Stil v Ljubljani, v soboto, 17. 11. 2018, od 9:00 do 14:00.

Za vse, ki:

- imate težave s spanjem;
- se pri svojem delu srečujete s stresom;
- imate simptome astme, težko dihate in lovite sapo;
- se ukvarjate s športom ali ste aktivni športnik.



Več najdete na povezavi <https://proacta.si/seminar-oxygen-advantage-zadihajte-polno/>

Za dodatne informacije:

Pro Acta d. o. o.

Sp. Laze 1a, 4247 Zg. Gorje
tel: 00386 (0)4 576 9550
fax: 00386 (0)4 576 9551
gsm: 00386 41 643 510