NADÝCHNI SA prírody!

Tina Penxová
www.zdravedychanie.sk
info@zdravedychanie.sk

Kedysi dávno som bola malým dievčatkom, ktoré milovalo život a pobyt v prírode. Jedného dňa, vo veku sedem rokov, som dostala astmatický záchvat a zistili mi alergiu na peľ, prach a iné alergény. A tak som sa musela pobytu v prírode, najmä počas jarných a letných mesiacov, vyhýbať. Vďaka tomu som si začala dary prírody viac vážiť a hľadať cestu späť k nim. Nakoniec sa mi podarilo nájsť niekoľko spôsobov, ako obnoviť svoje zdravie a vnútornú rovnováhu. Dnes si užívam dary prírody naplno, s radosťou a nadšením. Okrem toho sprevádzam ľudí na ceste k zdravému dýchaniu a vnútornej rovnováhe. Volám sa Tina Penxová a som zakladateľkou DeepEn – centra zdravého dýchania a vnútornej rovnováhy. Teraz vám poviem viac o vdychovaní vôní, ako funguje čuch v našom tele a ako nás vdychovanie vôní ovplyvňuje. Príroda lieči, jej vône uzdravujú nielen myseľ, ale i telo.

Nadýchni sa vôní Zeme, nadýchni sa života. V dnešnom príspevku zo série o zdravom dýchaní si povieme o tom, ako vdychovanie vôní alebo esencií pomáha uzdravovaniu nášho tela i mysle a celkovej vnútornej rovnováhe.

Čuch je náš najsilnejší zmysel

Čuch sa považuje za náš najsilnejší zmysel. Je to prvý z našich aktívnych zmyslov po narodení. Čuch je veľmi úzko prepojený s dychom a tak ako dych je prvou a poslednou činnosťou, tak aj čuch je prvý a posledný aktívny zmysel v našom živote.
Každý deň používame nos na vnímanie sveta okolo nás. Ale vedeli ste, že nos vám pomáha robiť oveľa viac, než len rozlíšiť vôňu a zápach? Rôzne časti nosa nám pomáhajú cítiť, ochutnať a ešte viac.

Čuch, vône a chuť

Každý deň sa stretávame s mnohými pachmi. Niektoré sú príjemné, ako napríklad taká vôňa kvetov či chleba, iné sú nám nepríjemné, ako napríklad špinavé topánky alebo toaleta.

Práve vďaka nosu a čuchovým senzorom sme schopní cítiť všetky tieto arómy a pachy. Ľudský nos v skutočnosti dokáže zistiť a rozpoznať tisíce rôznych vôní. Ale cítiť vône nie je to jediné, čo váš nos robí. Je i prechodom pre vzduch a chráni naše pľúca od nečistôt (o tom sme si hovorili v minulom príspevku). Vďaka nosu môžeme zdravo dýchať! Nos nám dokonca pomôže ochutnať jedlo.

Čo sa stane, keď máš upchatý nos? Ako ti vtedy chutí jedlo, ako sa cítiš?

Nos má dva otvory, nazývané nosné dierky, ktoré slúžia ako hlavné vstupné otvory pre prijímanie vzduchu do tela. Každá nosná dierka vedie do priechodu v nose. Medzi nimi je priehradka (septum), tenká stena, ktorá oddeľuje priechody. V hornej časti nosa, blízko očí, je septum z tvrdej kosti. Ale dole pri špičke nosa je z pružného materiálu nazývaného chrupavka. Cítiš, ako je chrupavka flexibilná, dotkni sa prstom špičky nosa a posúvaj ju tam a späť. Krčí sa ti nos?
Vo vnútri, v hornej časti nosa, sú špeciálne bunky nazývané čuchové receptory. Sú to bunky, ktoré snímajú molekuly zápachu vo vzduchu a vysielajú signály do mozgu, ktoré umožňujú rozpoznávať pachy. Tieto čuchové bunky sú dôvodom, že cítime, preto hovoríme o schopnosti cítiť čuch.
Vnútrajšok nosa je pokrytý tenkou, vlhkou vrstvou tkaniva, ktorá sa nazýva sliznica. Dôležitou prácou sliznice je výroba hlienu!
Hlien sa môže zdať nepríjemný, no plní dôležitú úlohu ochrany pľúc. Hlien je taký dôležitý, že nos každý deň pripraví hlien v množstve približne štyroch šálok. Hlien zachytáva prach, nečistoty, mikróby, peľ a ďalšie veci, ktoré vdychujeme

Text: Tina Penxová, Foto: pixabay.com a súkr. archív autorky

A ako je nos prepojený s ústami alebo čuch s chuťou?

Ústa, zuby, jazyk – to sú časti tela, o ktorých uvažujeme, keď hovoríme o jedle. Ale aj nos je rovnako dôležitý na ochutnávanie jedla ako jazyk. Keď prežúvame jedlo, uvoľňujú sa molekuly zápachu a putujú do nosa, kde ich cítia čuchové receptory. Čuchové receptory teda spolupracujú s chuťovými pohárikmi na jazyku, aby nám pomohli cítiť chuť jedla.
Nos nám tak umožňuje nielen cítiť a dýchať, ale aj vychutnávať si jedlo.

a ktoré by mohli poškodiť alebo podráždiť pľúca.
Malé chĺpky v nose tiež pomáhajú zachytiť tieto častice. Keď ich chĺpky a hlien zachytia, kýchame, čím sa častice opäť vypudia z tela von. To je dôvod, prečo kýchame viac, keď sme na prašných miestach – naše hlieny a nosové chlpy pracujú nadčas! Všetci sme už zažili silné kýchanie. Ale vedel/a si, že kýchanie môže dosahovať rýchlosť viac ako sto kilometrov za hodinu? Kýchaním reagujeme nielen na časti prachu, ale aj na výrazné vône, ktoré dráždia našu sliznicu.

Ako dokážeme cítiť zápach

Molekuly zápachu vstupujú do nosa. Vo vode rozpustné molekuly sa rozpúšťajú cez sliznicu, štruktúru známu ako čuchový epitel. Vo vode nerozpustné molekuly budú transportované do čuchového epitelu pomocou proteínov viažucich zápach.
Keď molekuly zápachu dosiahnu čuchový epitel, aktivujú receptory, ktoré sú schopné snímať vonkajšie chemické podnety, známe ako chemoreceptory. Tieto chemoreceptory, v našom špecifickom prípade nazývané neuróny čuchového receptora, vysielajú projekcie lebkou a do čuchovej banky. Celá zbierka neurónov čuchového receptora a ich projekcie sú známe ako kraniálne nervy I, ktoré sa označujú ako čuchové nervy. Zapamätaj si, čuchový nerv je najdôležitejším nervom zapojeným do pocitu čuchu.
Prostredníctvom čuchových nervov sa informácie o zápachu prenášajú z nosa do zmyslovej kôry mozgu. Po dosiahnutí viacerých centrálnych miest v mozgu sa tieto informácie spracujú a interpretujú do špecifického zápachu.

Spomienky a vône

Čerstvé pečené čokoládové sušienky. Domáci jablkový koláč. Chlieb s cesnakom. Vôňa ruže či karafiátu. Vieš si tieto pachy predstaviť? Vôňa je veľmi silný zmysel.
Čuch je jedným z piatich hlavných zmyslov, ktoré ľudia používajú na spoznávanie sveta. Spomeň si na všetky tie vône, z ktorých sa ti zbiehajú slinky či vytvárajú úsmev na tvári. Ale nie všetky vône sú príjemné. Pamätáš si vôňu stajne či tvojho psa, keď odíde mokrý z kúpeľne?
Zamyslime sa na chvíľu nad procesom vnímania pachu. Niečo musí vydávať vôňu, potom tá vôňa musí vstúpiť do našich nosov a potom sa nejako dostane do mozgu. Vyzerá to ako mágia, ale v skutočnosti je to dosť zložitý proces.
Naše nosy majú špeciálny spôsob, ako povedať nášmu mozgu, že niečo vonia.
Predstavme si teraz spoločne letnú lúku plnú voňavých kvetín a tráv. Stavím sa, že tvoj mozog vyvolá spomienky na časy v minulosti, keď si cítil tú istú vôňu. Vôňa je veľmi úzko spojená s pamäťou a limbickou časťou mozgu, takže pachy môžu rýchlo vyvolať silné spomienky, ktoré s nimi spájame. Limbický systém sa zúčastňuje na riadení vegetatívnych a somatických funkcií pri emotívnom správaní: ovplyvňuje správanie. Do limbického systému patria štruktúry ako hipokampus (dlhodobá pamäť), amygdala (emócie), hypotalamus (autonómny nervový systém a hormóny) a opaskový závit (reguluje krvný tlak, srdcový pulz a pozornosť). Vďaka tomuto úžasnému prepojeniu čuchu s limbickým systémom majú vône taký výrazný fyziologický a psychologický vplyv na náš život.
Ak je vôňa spojená s veľmi šťastným, smutným alebo strašidelným časom, môže byť pamäť ešte silnejšia. Niekedy to môže byť dokonca aj vôňa, ktorú sme už roky necítili, a ktorá vyvoláva spomienku, o ktorej sme dlho neuvažovali.

Vôňa nám môže pomôcť porozumieť svetu okolo nás

Ak uprostred noci začne niekde horieť, bude to práve čuch, ktorý nás upozorní na dym. Na základe vône často vieme, čo sa okolo nás deje. Ak necháme čokoládové sušienky v rúre dlho, sú to naše nosy, ktoré nás upozornia na páliace sa cesto a na to, aby sme konali. Vdychovanie vôní a čuch sú pevne spojené s našimi spomienkami.

Terapia vôňou

Tento základný princíp čuchu a vnímania vôní využíva aj aro-

Inzercia BMZF2015 ▶

materapia alebo terapia vôňou, ktorá je jednou z najstarších terapií. Aromaterapia je metóda doplnkovej, resp. alternatívnej terapie. Využíva účinky esencií, éterických olejov pre zlepšenie fyzického stavu človeka a duševnej pohody.
Aromaterapia je založená na účinkoch fytoterapie – na účinkoch liečivých bylín. Prvé zmienky o tomto spôsobe liečenia siahajú až do Egypta 4500 rokov pred n. l. V našich končinách sa aromaterapia začala výraznejšie využívať až po roku 1989, aj keď bylinkárstvo je u nás známe od nepamäti.
Éterické oleje sa získavajú destiláciou siličnatých rastlín alebo lisovaním. Ide o koncentráty účinných látok; 1 ml éterického oleja obsahuje účinné látky z približne 1 kg rastlinnej drogy. Na výrobu 1 ml éterického oleja ruže je potrebných až 3,5 kg ružových lupeňov, na výrobu 1 ml éterického oleja citróna je to len 90 g citrónov.
Väčšina olejov má antibakteriálne, antivírusové, antimykózne účinky a ďalšie účinky sú špecifické pre každý olej individuálne. V dnešnej dobe sa éterické oleje používajú nielen v parfumovom priemysle, ale aj vo farmaceutickom či potravinárskom priemysle.
Bioaktivita éterických olejov (ďalej EO), tzn. ich účinnosť, súvisí s ich kvalitou a kvalitou rastlín, z ktorých sú produkované. Kvalita rastlín sa hodnotí na základe spôsobu pestovania, zbere, prípadnom ošetrení rastlín pred destiláciou, skladovaním, ale aj spôsobom destilácie. Pri kvalitných EO sa vyžaduje, aby boli rastliny z ekologického poľnohospodárstva a zberané vo voľnej prírode.
Kvalitný EO si vyberajte dôkladne. Zvážte dôveryhodnosť dodávateľa, jeho odbornosť, certifikáciu produktov a dostupnosť informácií o jednotlivých olejoch. Pri terapii vôňou nesmú byť používané syntetické oleje, ktoré majú množstvo nežiaducich účinkov nielen na dýchací systém.

Menej je viac alebo využitie princípov aromaterapie doma

Aromaterapia je veda, ktorá sa študuje niekoľko rokov. Jej základné princípy však vieme využiť aj v každodennosti a v domácom či pracovnom prostredí. POZOR! Pri užívaní prírodných čistých éterických olejov platí základné pravidlo – MENEJ JE VIAC. Sila olejov je obrovská. O ich použití sa zakaždým poraďte so skúseným dodávateľom.

Éterické oleje vieme využívať niekoľkými spôsobmi:
- INHALOVANIE sa považuje za jeden z najúčinnejších spôsobov. Samozrejme, zmes éterických olejov pre inhalátory patrí do rúk študovaných aromaterapeutov.
- V bežnom živote vieme éterické oleje inhalovať za pomoci difuzérov, kvapnutím EO na servítku alebo dlaň ruky a následným vdychovaním.

Po vdýchnutí sa molekuly EO dostávajú s pomocou čuchového nervu do limbickej časti mozgu, odkiaľ ovplyvňujú autonómny nervový systém. Vdychovanie EO je preto vhodné využívať pri psychickom vypätí, emočnej nerovnováhe, nervozite či úzkostiach alebo ako doplnok pri liečbe psychosomatických ochorení. Čisté esenciálne oleje nikdy nedávame do vonnej lampy so sviečkou.

Vdýchnutím sa EO dostávajú aj do dýchacieho systému a odtiaľ do krvného obehu, čím nám pomáhajú i na fyzickej úrovni. Podľa chemického zloženia môže EO navodiť zvýšenie alebo zníženie krvného tlaku, otvorenie a uvoľnenie dýchacích ciest, pocit tepla alebo chladu, povzbudenie alebo upokojenie a podobne. Inhalovanie umožňuje éterickým olejom veľmi rýchlo preniknúť cez sliznice a tkanivá do celého organizmu. Pri inhalovaní molekuly EO zasiahnu náš mozog už po 22 sekundách.

Ďalší odporúčaný spôsob užívania EO je MASÁŽ. Lokálna aplikácia éterického oleja s pomocou vhodného nosiča (bio rastlinného oleja) preniká všetkými vrstvami pokožky a dostáva sa až ku krvným vlásočniciam, čo umožňuje jednoduché prenikanie medzibunkovými priestormi a k výžive a ošetreniu pokožky. Vhodná aplikačná forma lokálneho používania je napríklad masáž, obklady, zábaly, kúpeľ či kozmetické prostriedky. Pri veľmi citlivej pokožke sa odporúča aplikácia EO na chodidlá.

Všeobecne platí, že vône citrusových plodov – citrón, limetka, bergamot, tangerinka či pomaranč – nás osviežia, energizujú a povznesú našu náladu.

Vône kvetov – levanduľa, jazmín, ruža, rozmarín, ylang-ylang, klinček či šalvia – nám pomáhajú pri emocionálnej a hormonálnej nerovnováhe a prebúdzajú, oživujú naše zmysly.

Éterické oleje zo semien bobúľ – čierne korenie, fenikel, kardamón, kôpor, borievka – pomáhajú hlavne na trávenie a vylučovanie.

NADÝCHNI SA PRÍRODY, NADÝCHNEŠ SA ŽIVOTA!

Vône z listov a z listnatých rastlín – bazalka, eukalyptus, citrónová tráva, majorán, čajovník, oregano, tymián, medovka, mäta pieporná alebo mäta roľná – slúžia ako ochrana pred infekciou, na podporu imunitného a dýchacieho systému.

Vôňa živice – kadidlo, myrha, copaiba – uzemňuje, redukuje zápaly, posilňuje imunitu a podporuje regeneráciu buniek aj buniek CNS.

Inzercia BMZF20113 ▼