

# DÝCHACIA SÚSTAVA



Prečo je dýchanie také dôležité, že bez neho vydržíme najviac niekoľko minút? Dýchanie začína v **nose a nosovej dutine**, kadiaľ vzduch (obsahujúci kyslík) prúdi ďalej do nosohltanu, **hrtanu** až do **priedušnice**. Tam sa nachádzajú hlasivky, v ktorých vzniká hlas. Priedušnica sa ďalej delí na **priedušky**, ktoré vchádzajú do **pľúc** a ďalej sa vetvia, až na pľúcne mechúriky.

V pľúcach sa vzduch stretáva s krvou, ktorej odovzdáva kyslík a naopak odoberá oxid uhličitý. Ten spolu s prebytočným vzduchom odchádza rovnakou cestou von.

Krv roznáša **kyslík** ku jednotlivým telovým bunkám, ktoré ho využívajú na rozkladanie cukrov. Vďaka tomu získavajú **energiu** pre svoje fungovanie. Najviac energie potrebujú mozgové bunky. Už po 4 minútach bez kyslíka strácame vedomie a po dlhšom čase dochádza k vážnemu poškodeniu mozgu.

Ak vieme, že vzduch zabezpečuje pre naše bunky energiu, mali by sme sa zamýšľať aj nad jeho **kvalitou**. Vo veľkých mestách a pri rušných cestách sa vo vzduchu nachádzajú rôzne znečisťujúce a prachové častice, ktoré sa v pľúcach usadzujú a neskôr spôsobujú zdravotné problémy. Preto je vhodné vetrať mimo dopravnej špičky, používať ionizátory a iné zariadenia na čistenie vzduchu, prípadne chodiť pravidelne do lesa.



**PRACHOVÝ EXPERIMENT** Skúste jednoduchým pokusom zistiť, koľko prachových častíc sa nachádza vo vzduchu okolo vás. Stačí vám na to kúsok obojstrannej lepiacej pásky, ktorú nalepíte zvonku na okenný parapet tak, aby na ňu nepršalo. Po niekoľkých dňoch ju skontrolujte a dobre si prezrite všetky čiastočky, ktoré na ňu napadali.

# SPRÁVNE DÝCHANIE

Spôsob, ako dýchame, ovplyvňuje naše zdravie i psychiku. Nadychovať sa odporúča iba nosom, pretože touto cestou sa vdychovaný vzduch prečistí chlpkami vo vnútri nosa. Ústami sa snažíme iba vydychovať.

Najúčinnejšie je **bránicové dýchanie**. Ako ho natrénovať? Lahnite si na chrbát, ruky položte vedľa tela, plecia tlačte smerom do podložky, nohy mierne pokrčte a oprite do zeme chodidlami. Pri nádychu sa bude dvíhať hrudník, pri výdychu sa vráti späť, pričom sa bude nadvíhovať brucho. Pozor si dajte na plecia, nenadvihujte ich pri nádychu, ale uvoľnite a ťahajte smerom od uší. Postupne dĺžku nádychu a výdychu predĺžujte a pridajte aj **krátke zadržanie dychu** po nádychu. Sústreďte sa na svoj dych a nerozmýšľajte nad inými vecami. Iba tak dokonale zrelaxujete a zakrátko uvidíte aj výsledky svojej snahy.



Druhý cvik je výborný pre ľudí, ktorí veľa sedia. Nádych aj výdych budete viesť cez nos. Tentokrát dýčajte **do spodných rebier**. Lahnite si, dlanami sa dotýkajte spodných rebier na bokoch tak, že palec smeruje k chrbtici a ostatné prsty k hrudnej kosti. Uvoľnite sa, najmä v oblasti ramien. Nadychnite sa čo najviac do hĺbky, pritom sa snažte rozťahnúť hrudný kôš do strán. Tento pohyb budete cítiť pod rukami. Pri výdychu zasa zatahnete hrudný kôš, aby bol zarovno s bruchom, pričom rebrá by nemali vytrčať. Cvik opakujte viackrát a **nenechajte sa odradiť**, ak sa vám to na prvýkrát nepodarí.



Vedeli ste, že kašeľ a kýchanie slúžia na vyčistenie dýchacích ciest? Keď nám cudzí predmet (alebo hlien) upchá priedušnicu či hrtan, telo sa ich snaží vypudiť kašľom. Keď sa cudzí predmet nachádza v nose, tak kýchame.

