

Τα μυστικά της αναπνοής

*Η αναπνοή είναι
μία απολύτως
απαραίτητη
λεπτομέρεια του
οργανισμού
μας, αφού είναι
συνυφασμένη με
την ίδια μας τη ζωή.
Της δίνουμε όμως
τη σημασία που
της αξίζει;*

Από την Άννα Δάλλα



υγεία



Είναι πιθανό, αν παθαίνουμε συχνά αλλεργικές ρινίτιδες ή κρυολογήματα που μας αναγκάζουν να ανωνεύουμε από το στόμα, να συνεχίζουμε λόγω της συνήθειας να ανωνεύουμε έτσι ακόμη και όταν η μύτη μας δεν είναι βουλωμένη για κάποιο λόγο

Αναπνέουμε 18 φορές το λεπτό χωρίς καν να το προσέχουμε ή να το αντιλαμβανόμαστε, αφού η αναπνοή είναι μια παθητική διεργασία που κάνουμε υποσυνείδητα. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι καθόλου απίθανο να μην αναπνέουμε σωστά και να κάνουμε λάθη. Οι πιο συνηθισμένες κακές συνήθειές μας σε σχέση με την αναπνοή μας είναι ότι με το πολυάσχολο και γεμάτο πρόγραμμά μας τείνουμε να έχουμε ρηχή αναπνοή, επειδή είναι ευκολότερη και απαιτεί λιγότερη προσπάθεια, ότι αναπνέουμε από το στόμα με αποτέλεσμα να υποβαθμίζεται έτσι η ποιότητα του αέρα που φτάνει τελικά στους πνεύμονές μας, και τέλος ότι δεν αναπνέουμε θωρακικά, χρησιμοποιώντας το διάφραγμά μας, αλλά κοιλιακά. Ήρθε η ώρα, λοιπόν, να διορθώσουμε τα λάθη μας.

Η σωστή αναπνοή

Οι άνθρωποι είμαστε προγραμματισμένοι να αναπνέουμε από τη μύτη και στη συνέχεια ο αέρας να διέρχεται από τον φάρυγγα, τον λάρυγγα και μέσω της τραχείας να φτάνει τελικά στους πνεύμονες. Χάρη σε αυτόν τον μηχανισμό και την ανατομία του ανώτερου αναπνευστικού, ο αέρας προσαρμόζεται, μέσω του βλεννογόνου της μύτης, σε μια θερμοκρασία ανάλογη με αυτήν που έχει το σώμα μας (περίπου 37 βαθμούς Κελσίου), φιλτράρεται μέσω του επιθηλίου της μύτης από τα ξένα σωματίδια που τυχόν συμπαράσφρονται μαζί του στη διαδικασία της αναπνοής, καθαρίζεται από το επιθήλιο της μύτης και αποστειρώνεται μέσω ενός ενζύμου του βλεννογόνου της μύτης ώστε να προχωρήσει καθαρός προς το κατώτερο αναπνευστικό. Για να αναπνέουμε σωστά, σημαντικό είναι να στοχεύουμε στη θωρακική αναπνοή, που είναι σύμφωνα με τους ειδικούς ο τύπος της αναπνοής που χρησιμοποιεί ένας υγιής οργανισμός. Εκτός από τη θωρακική, υπάρχει και η κοιλιακή αναπνοή, στην οποία οι μύες της κοιλιάς αναγκάζονται να εμπλακούν στην αναπνευστική διαδικασία για να την υποβοηθήσουν, πράγμα που συμβαίνει κυρίως σε ανθρώπους που είναι παχύσαρκοι ή έχουν κάποιο παθολογικό πρόβλημα, εξαιτίας του οποίου δεν μπορούν να έχουν καλή αναπνευστική λειτουργία.

Τι θα κερδίσουμε

Η πρακτική αξία της εκπαίδευσης του διαφράγματος και της σωστής αναπνοής έγκειται στο ότι οι ιστοί, καθώς οξυγονώνονται επαρκώς, λειτουργούν καλύτερα, και αυτό αντικατοπτρίζεται στην καθημερινή μας ζωή. Έτσι, έχουμε καλύτερη ποιότητα ύπνου, μεγαλύτερες αντοχές, λιγότερη σωματική αλλά και πνευματική κόπωση. Όλα αυτά γίνονται αντιληπτά αν σκεφτούμε πως η καλή οξυγόνωση των ιστών συμπεριλαμβάνει και τον εγκέφαλο, που κουράζεται δυσκολότερα, εξασφαλίζοντάς μας έτσι πνευματική διαύγεια, αλλά και τους γραμμωτούς μυς (πόδια, χέρια κ.λπ.), που παράγουν ευκολότερα περισσότερο έργο, βελτιώνοντας έτσι την αντοχή μας.

Γιατί αναπνέουμε από το στόμα;

Από το στόμα αναπνέουμε όταν για κάποιο παθολογικό λόγο δεν μπορούμε να αναπνέουμε από τη μύτη. Η μύτη μας μπορεί να είναι φραγμένη εξαιτίας ενός παροδικού παράγοντα, όπως ένα κρυολόγημα, μία αλλεργική ρινίτιδα κ.λπ. Από την άλλη πλευρά, μπορεί να αναπνέουμε σε πιο σταθερή βάση από το στόμα λόγω κάποιας παθολογικής αιτίας (π.χ. στραβό διάφραγμα, κάποιος πολύποδας κ.ά.), που εντοπίζεται στη μύτη και εμποδίζει τη φυσιολογική διέλευση του αέρα μέσω της ρινικής κοιλότητας. Σε μια τέτοια περίπτωση, θα πρέπει να επισκεφτούμε έναν ωτορινολαρυγγολόγο, ώστε να μας κάνει τις απαραίτητες εξετάσεις για να διαπιστωθεί τυχόν πρόβλημα και να μας συστήσει και την ανάλογη θεραπεία. Γενικά, πάντως, η αναπνοή από το στόμα είναι μια συνήθεια που για να την αλλάξουμε πρέπει να καταβάλουμε ιδιαίτερη προσπάθεια.

Δυνατό διάφραγμα

Για να δυναμώσουμε το διάφραγμά μας, μπορούμε να κάνουμε κάποιες ασκήσεις για λίγα λεπτά κάθε μέρα, χωρίς όμως να φτάσουμε να κουραζόμαστε: ■Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο κρεβάτι με τα χέρια και τα πόδια μας τεντωμένα και τοποθετούμε ένα ελαφρύ βιβλίο στο στομάχι μας. Κατ' αρχάς, παίρνουμε μία βαθιά εισπνοή από τη μύτη και προσπαθούμε στη διάρκειά της να ανεβάσουμε το βιβλίο προς τα πάνω σπρώχνοντάς το ουσιαστικά με το κοιλιακό μας τοίχωμα. Στη συνέχεια, εκπνέουμε ήρεμα και προσπαθούμε να κατεβάσουμε το βιβλίο. ■Στεκόμαστε μπροστά σε έναν καθρέφτη και φανταζόμαστε πως υπάρχει μπροστά μας ένα κερί. Προσπαθούμε, λοιπόν, να φυσάμε συνεχώς (παρατεταμένη εκπνοή) το κερί αυτό, βλέποντας ταυτόχρονα (στον καθρέφτη) την κοιλιά μας να τραβιέται προς τα μέσα, σαν να τη ρουφάμε. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ
κ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΤΣΑΤΣΟ, πνευμονολόγο, και τόν
κ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΣΟΦΙΑΝΟ, φυσικοθεραπευτή.