

Warto zamknąć usta!

O tym, dlaczego nasz mózg i wszystkie inne narządy są lepiej dotlenione wówczas, gdy oddychamy mniej, z **DAWIDEM GALANCIAKIEM-ILCZYSZYEM**, instruktorem metody Butejki oraz Tlenowej Przewagi Patricka McKeowna rozmawia **Jolanta Podsiadła**



DAWID GALANCIAK-ILCZYSZYN jest instruktorem metody Butejki oraz Tlenowej Przewagi Patricka McKeowna, nauczycielem Hatha i Vinyasa jogi oraz trenerem personalnym. Sam o sobie mówi: Wolne chwile spędzam z żoną Pauliną i dwuletnim synem. Razem odnajdujemy przyjemność w prostych codziennych czynnościach, odkrywając je na nowo dzięki ciekawości i kreatywności naszego synka. Lubimy podróżować naszym starym vanem. Wspieramy ludzi w poprawie jakości życia oraz zwiększaniu świadomości ciała i oddechu. Prowadzimy inicjatywę pod nazwą „Wytchnienie” (<https://www.facebook.com/wytchnienie.paulina.dawid/>), która ma na celu szerzenie wiedzy o naturalnym ruchu.

Dwóch turystów idzie ostro pod górę. Pierwszy ciężko dyszy, drugi oddycha tak lekko, jakby był to relaksujący spacer po parku. Co o tym decyduje?

– To, jak oddychamy, jest zależne od wielu rzeczy – tego, jak i gdzie żyjemy, w jakim środowisku, jakie są nasze codzienne nawyki – czy to z wyboru, czy z przymusu – związane z naszą pracą, przyjemnościami, sposobem odżywiania, nadmiernym mówieniem. Na nasz oddech wpływa również genetyka, nasz pędzący bez przerwy umysł, duża ilość stresu i wiele innych czynników. Sprawiają one, że oddychamy nadmiernie, co nierzadko staje się naszym nawykiem. Nadmierne oddychanie można obrazowo porównać do nawyku nadmiernego jedzenia, na przykład w sytuacji stresu. Jeśli ten stan trwa dłużej i w tym czasie jemy więcej niż potrzebujemy, organizm zaczyna się do tego przyzwyczajać i stale domaga się większej ilości pożywienia. Podobnie jest z naszym oddechem.

Co to znaczy, że oddychamy nadmiernie?

– Nadmierne oddychanie (hiperwentylacja) oznacza, że nawykowo oddychamy większą ilością powietrza – czasami nawet czterokrotnie większą – niż potrzebuje nasz organizm. I najczęściej nie zdajemy sobie z tego sprawy. Posługując się użytym wcześniej porównaniem, to tak, jakbyśmy jedli codziennie cztery razy więcej niż tego potrzebujemy. Wyobraźmy sobie uczucie po takiej dawce pokarmu! I jednocześnie, jaką ulgą byłoby dla naszego organizmu powrót do normalnego dziennego zapotrzebowania. Ale o ile przeżądanie się jest łatwo zauważalne i odczuwalne, nadmierne oddychanie zauważyć trudniej, choć ma ono równie duży wpływ na nasze zdrowie. Ponieważ jednak oddychanie jest wrodzoną funkcją organizmu, większość z nas przyjmuje je za coś oczywistego i nie zwraca uwagi na sposób, w jaki to robi.

Jaki powinien być dobry oddech?

– Podstawą jest oddychanie przez nos. Jeżeli jesteśmy w stanie oddychać nosem zarówno w dzień, jak i w nocy, jest to już bardzo dużo. Powietrze, które dostaje się do płuc przez nos jest przefiltrowane i nagrzane, korzystamy z tlenu azotu wytwarzanego w zatokach przynosowych, który wpływa na lepsze dotlenienie krwi i narządów wewnętrznych. Nos ogranicza o połowę przepływ powietrza w stosunku do oddechu przez usta, co automatycznie sprawia, że oddychamy mniej. A wracając do pytania, spotkałem się z powiedzeniem, które bardzo się mi spodobało. Otóż pracując z oddechem, na początku możemy się starać, by nie był on słyszalny dla osoby, która znajduje się obok nas. Gdy to opanujemy, skupiamy się na tym, by nasz oddech był niesłyszalny dla nas samych. Finalnie chcemy doprowadzić do tego, by oddychać tak spokojnie, tak mało i tak powoli, aby nasz oddech był niewyczuwalny nawet przez nas.

Co się dzieje w naszym organizmie, gdy oddychamy ustami?

– Przy oddychaniu ustami, pomijając już kluczowe aspekty oddychania nosem, istnieje również większe prawdopodobieństwo, że nie używamy naszego głównego mięśnia oddechowego, czyli przepony. I przede wszystkim notorycznie się hiperwentylujemy, oddychamy znacznie większą ilością powietrza niż potrzebujemy. Nie jesteśmy w stanie robić tego powoli, co oznacza, że oddychamy cały czas tak, jakbyśmy byli pod wpływem stresu. To oczywiście nie wszystko. Oddychanie przez usta jest największym czynnikiem sprzyjającym powstawaniu ubytków w zębach, szkodzi im nawet bardziej niż cukier czy ich niemycie. Wpływa również na wygląd naszej twarzy. Gdy mamy otwarte usta, nasz język opada, co prowadzi do wad zgryzu. Myślę, że to już całkiem sporo, by zachęcić wszystkich do popracowania nad tym, by zamknąć usta i zacząć oddychać przez nos. Dobra wiadomość jest taka, że przywrócenie oddychania nosem może rozwiązać wiele problemów związanych z naszym zdrowiem.

Co, oprócz oddychania ustami, może świadczyć o tym, że mamy nawyk nadmiernego oddychania?

– Sygnały te są dość czytelne, jeśli wiemy, na co zwracać uwagę. Choćby niekontrolowane bezdechy, np. w nocy, regularne wzdychanie, częste ziewanie, zadyszka przy stosunkowo prostych czynnościach, pociąganie nosem za dnia. Gdy to robimy, istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że mamy nawyk nadmiernego oddychania. Tak samo, gdy bierzemy duże oddechy podczas rozmawiania. Zresztą mówienie sprzyja hiperwentylacji, co tłumaczy, dlaczego osoba, której zawód wiąże się z mówieniem, na przykład nauczyciel, czuje się po kilku godzinach dużo bardziej zmęczona niż ktoś pracujący fizycznie. Podobnie jak zmęczony po nocy jest ten, kto oddycha przez usta podczas snu.

Czy jest jakiś test, którym możemy sprawdzić nasze wzorce oddechow?

– Jest, bardzo prosty. Konstantyn Butejko, twórca metody leczącej choroby wynikające z hiperwentylacji, używał nazwy *pauza kontrolna*. Patrick McKeown, autor bestsellerowych książek na temat oddychania i twórca metody Tlenowa Przewaga, z której korzystają m.in. sportowcy, nazywa tę pauzę *testem wysycenia organizmu tlenem* (TWOT). Jest to, jak powiedziałem, prosty test, którego wynik daje nam bardzo ważne informacje. Aby dokonać pomiaru, potrzebujemy zegarka z sekundnikiem, stopera lub po prostu możemy liczyć czas w głowie. Robimy mały, cichy wdech przez nos, a potem delikatny wydech (również przez nos, ust do oddychania nie używamy). Na wydechu wstrzymujemy oddech, zatykając nos palcami, ale tylko do pierwszych oznak braku powietrza. To bardzo ważne, bo nie mierzymy tu maksymalnego czasu, na jaki możemy wstrzymać oddech, a czas swobodnego wstrzymania oddechu. Oznacza to, że po tym czasie powinniśmy być w stanie dalej normalnie oddychać, wdech po wstrzymaniu oddechu nie powinien być większy niż ten sprzed pomiaru. Jeśli musimy wziąć większy, znaczy, że wstrzymywaliśmy oddech zbyt długo. Należy wtedy pooddychać przez chwilę normalnie, a potem test powtórzyć, wstrzymując oddech do momentu, gdy poczujemy pierwsze oznaki głodu powietrza. Najlepiej jest wykonywać ten test z samego rana, zaraz po przebudzeniu. Czas, na jaki jesteśmy w stanie swobodnie wstrzymać oddech, jest ważnym wskaźnikiem naszych wzorców oddechowych.

Dlaczego właśnie taki pomiar jest miarodajny?

– Proszę zauważyć, że gdy ktoś mówi nam, że mamy wstrzymać oddech, zwykle bierzemy bardzo duży, przesadny oraz widoczny wdech i powstrzymujemy się przed oddychaniem do momentu, aż cali czer-



woni prawie wybuchamy. To na nic, takie pomiary nie są wiarygodne, ponieważ podlegają różnicom w objętości płuc czy choćby chęci rywalizacji. Test wysycenia organizmu tlenem (TWOT) bazuje na wstrzymaniu oddechu po wydechu do momentu wystąpienia pierwszych mimowolnych ruchów mięśni oddechowych lub pierwszej zdecydowanej chęci zaczerpnięcia powietrza. W ten sposób ani siła woli, ani trening nie wpływają na pomiar. Odczyt jest dość dokładny i daje informacje na temat funkcjonalnego oddychania oraz tolerancji na dwutlenek węgla. Dlatego z dużym prawdopodobieństwem można przyjąć, że ten drugi turysta idący pod górę, który oddycha lekko i spokojnie, ma wysoki wynik testu TWOT/pauzy kontrolnej i większą tolerancję na wyższe stężenie dwutlenku węgla (CO₂) we krwi, a tym samym jego krew i narządy wewnętrzne (w tym mózg) są lepiej dotlenione.

Wyższy wynik pauzy kontrolnej/testu wysycenia organizmu tlenem. To znaczy jaki?

– Jeśli po spokojnym, małym wdechu, a następnie delikatnym wydechu jesteśmy w stanie wstrzymać oddech na około 25 sekund do wystąpienia pierwszych wyraźnych oznak braku powietrza, a nasz kolejny wdech jest normalny, taki jak przed testem, na 89 proc. można stwierdzić (tak wskazują badania naukowe), że nasz oddech jest funkcjonalny, mamy dobre wzorce oddechowe. Jeśli ta pauza jest krótsza – u wielu osób jest to pięć, dziesięć lub kilkanaście sekund – warto pracować nad tym, by ją zwiększyć. Wynik, do którego można finalnie dążyć to 40 sekund.

Gdy mowa o oddychaniu, kojarzymy ten proces przede wszystkim z tlenem, zapominając o roli dwutlenku węgla. Dlaczego to właśnie od stężenia CO₂ w płucach zależy, czy nasza krew, mózg i wszystkie inne organy są dobrze dotlenione?

– Zależność ta jest nazywana efektem Bohra, duńskiego lekarza i fizjologa (ojca Nielsa Bohra, laureata Nagrody Nobla). W 1904 roku Christian Bohr odkrył, że CO₂ ułatwia uwalnianie tlenu do komórek. Tlen jest przenoszony w organizmie przez hemoglobinę w czerwonych krwinkach, a dwutlenek węgla działa jak katalizator, dzięki któremu hemoglobina uwalnia swój ładunek tlenu, który może być wykorzystany przez organizm. Gdy oddychamy nadmiernie, wydychamy gwałtownie CO₂, jego poziom spada, a tym samym zwiększa się wiązanie pomiędzy tlenem a hemoglobiną, co obrazowo bywa nazywane przyklejaniem się tlenu do hemoglobiny.

Z drugiej strony, gdy poziom dwutlenku węgla w naszym organizmie wzrasta, zaczynamy odczuwać głód powietrza.

– Tak, bo to właśnie CO₂ jest głównym bodźcem oddechowym i to on nakazuje nam wzięcie kolejnego wdechu, wywołując odczucie przyduszenia. Nie oznacza to jednak, że brakuje nam powietrza, bo mamy jego zapas na kilka minut. Przy prawidłowym oddychaniu (przez nos, przy umiarkowanych wdechach, bez wzdychania) nasze pęcherzyki płucne zawierają około 6,5 procent CO₂ (jest to stężenie optymalne). Zatem gdy nasz wydech i wdech mieszczą się w granicach normy, w płucach znajduje się 6,5 procent dwutlenku węgla i pozostaje on w równowadze z tlenem. Przesadny oddech (hiper-

wentylacja) zaburza ten proces. Wdychanie zbyt dużej ilości powietrza i jednocześnie zbyt mocne wydychanie dwutlenku węgla powoduje, że poziom CO₂ w pęcherzykach płucnych zaczyna spadać i tlen we krwi ma utrudnione zadanie, by przedostać się do tkanek organizmu. W rezultacie, pomimo intensywnego oddychania, tkanki cierpią na niedostatek tlenu. Organizm wytwarza stan stymulacji oddechowej i osoba, która i tak już zbyt dużo oddycha, jeszcze bardziej intensyfikuje oddech, wydychając coraz więcej CO₂. Powstaje w ten sposób błędne koło, a utrzymywanie się takiego wzorca przez dłuższy czas prowadzi do poważnych chorób.

Innym gazem istotnym w procesie oddychania jest tlenek azotu. Jaka jest jego rola?

– Co ciekawe, obecność tlenku azotu (NO) w wydychanym powietrzu odkryto stosunkowo niedawno, w 1991 roku. Dalsze badania pokazały, że powstaje on zarówno wewnątrz naczyń krwionośnych, jak i w zatokach przynosowych. Gdy oddychamy przez nos, dostaje się on wraz z powietrzem do płuc, pomaga w rozszerzaniu naczyń krwionośnych i zwiększa pobór tlenu we krwi. Dzieje się to, podkreślmy, przy oddychaniu nosem. Gdy oddychamy przez usta, nie wykorzystujemy tego gazu.

A zatem, na zakończenie tej części rozmowy, proszę o praktyczną radę dla tych, którzy mają zatłakany nos i często oddychają ustami.

– Paradoksalnie, najlepszą rzeczą, jaką można robić, to... oddychać przez nos. Wiem, o czym mówię, bo sam miałem taki problem. Gdy zaczynamy używać nosa, stopniowo się on udroźnia, tak to działa. Istnieje wiele ćwiczeń mogących pomóc odetkać zatłakany nos. Oto jedno z nich: Oddychamy normalnie, w pozycji stojącej, mając trochę przestrzeni naprzeciw siebie. Gdy jesteśmy gotowi, robimy normalny, pełny wydech i wstrzymujemy oddech, zatykając nos palcami. Z tak zatłakany

nosem zaczynamy iść szybszym tempem spacerowym, licząc kroki. Staramy się ich zrobić tyle, ile się da. Wstrzymujemy oddech do granic możliwości, ale bez przesady. Ma to być wyzwanie, jednak powinniśmy być w stanie uspokoić oddech w ciągu dwóch oddechów po ponownym nabraniu powietrza. Jeśli dyszymy niczym lokomotywa przez dłuższą chwilę, znaczy, że wstrzymanie było zbyt długie. Licząc kroki, chcemy ich zrobić od 1 do 100 lub więcej, jeżeli ktoś może. Po ponownym nabraniu powietrza zatrzymujemy się i uspokajamy oddech w ciągu dwóch oddechów, a następnie oddychamy normalnie przez 12–18 cykli oddechowych, po czym wykonujemy kolejne powtórzenie kroków na bezdechu. Całość powtarzamy 4–5 razy. Jeżeli nasz nos się odetka i będziemy w stanie oddychać nim przez minutę, znaczy to, że możemy tak oddychać do końca życia.

Dziękuję za rozmowę

Jolanta Podsiadła

Zdjęcia z archiwum domowego rozmówcy

W drugiej części rozmowy w kolejnym numerze powiemy o ćwiczeniach, które pozwolą nam oddychać lekko, powoli i głęboko, radzić sobie z lękiem i napadami paniki, powstrzymywać ataki astmy i być tym turystą, który idzie pod górę bez zadyszki.