

DŽALA NÉTI aneb Pryč s migrénami a záněty dutin!

Připravuje: Jaroslav Zajíček



Zabývali jsme se už očištěním těla od ramen dolů, zatímco tentokrát přišla na řadu očista od ramen nahoru. Využijeme k tomu tzv. džala néti – vynikající jogínskou metodu očisty nosních dutin.



Očista nosu néti je výborně promyšlená technika. Kdo trochu zná jógu, ví, že jogíní vedle různých cvičení používají celou řadu očistných technik, které mohou být velmi prospěšné i nejobtížnější. Mé vědomosti se týkají jen hathajógy, ale předpokládám, že očistné techniky patří i do ostatních směrů jógy.

Nosní sprcha

Jestliže za jednu minutu průměrně osmkrát vdechneme vždy litr vzduchu, projde nosem v nádechu přibližně 26 000 litrů vzduchu za 24 hodin. V dnešní době, kdy je vzduch značně znečištěný, můžeme tuto techniku brát doslova jako balzám pro náš nos. Jelikož naše nosní sliznice je soustavně kontaminována poletujícími bakteriemi, spory hub, různými alergeny a dalšími

nečistotami, vzniká riziko zánětlivých procesů a rýmy. Proto je zmíněná metoda velmi prospěšná zejména z preventivního hlediska. Jogíní tvrdí, že nosní sprcha člověka zbavuje všech neduhů od ramen nahoru. Hlavním přínosem džala néti je vyčištění nosních dutin. Dokonale odstraňuje prach a hlen nahromaděný v nosních dutinách. Je nejlepší praktikovat ji jako součást ranní hygieny. Néti má při pravidelném užívání špičkové výsledky a je zcela bez rizika – na rozdíl od různých kapek do nosu, které vysuší a dráždí nosní sliznici. V konečném důsledku tak můžou vyvolat další a poměrně vážné zdravotní komplikace, což se o néti rozhodně říci nedá. Já tuto techniku používám v chřipkových obdobích prakticky denně a za posledních 20 let jsem chřipku ani rýmu neměl, přestože se proti

PROTI ČEMU POMÁHÁ

Tato očista je výborná profylaxe před nachlazením, proti chronické rýmě a spouštění krve z nosu. Dále zesiluje vnímání smyslů, které téměř všichni zanedbáváme, stimuluje inteligentní centrum mozku, zastavuje padání a šedivění vlasů, působí proti některým bolestem hlavy. Pomáhá rovněž zlepšit paměť a bystřít mozek. S mimořádným efektem léčí nemoci nosních dutin, ale i kašel, oči dostanou lepší třpyt. Džala néti pomáhá léčit také šeroslepost, bolesti očí, kalný zrak, ušní nemoci, zhoršený sluch, výtok z uší atd. Případná chřipka má lehčí průběh. Metoda posiluje sliznice nosohltanu. Protože akt pročišťování vyžaduje soustředění, pomáhá i v koncentraci na přítomnost.

← Na první pohled to působí, jako by voda protékala nějakým otvorem v nosní přepážce rovnou z jedné nosní dírky do druhé, ve skutečnosti však dřív, nežli vyteče, nejprve pěkně projde nosními dutinami.

nim nijak nechraním. Nejběžnější je přitom proplachování nosu slanou vodou, v některých případech je vhodné užít vlastní urinu (moč), což přináší vynikající výsledky. Tomuto tématu se ovšem budeme podrobněji věnovat v některém z dalších pokračování této poradny.

Jak na to?

Pro praktikování nosní sprchy je nutné opatřit si néti konvičku, připomínající malou konvičku na čaj. Sehnat se dá v obchodech pro vyznavače jógy nebo přes internet. Lze použít rovněž konvičku na zalévání pokojových květin s upravenou hubičkou. Hubičku je nutné zarovnat, aby nebyla skosená, a upravit její konec tak, aby neměl ostré hrany – nejlépe nad plamenem. V některých případech se používají dětské konvičky zakoupené v prodejnách hraček; podobně jako menší konvicí na čaj či pohárkem na popíjení lázeňské vody je možné i těmito nádobkami konvičku na néti nahradit. Dále už potřebujeme jenom sůl a vlažnou vodu. Néti konvičku naplníte vlažnou vodou (asi 38 až 40 stupňů) a na 0,5 až 1 litr vody dejte 1 čajovou lžičku soli. Důležité je, že zakončení „hubičky“ konvičky je uzpůsobeno tak, aby přesně ucpalo nosní otvor, do



↑ Ze metodu džala néti zvládne skutečně i dítě, dokázala desetiletá Terežka, když ji kvůli focení do poradny navštívila během pár dnů...

něhož se zavede. Jemně si tedy zasuňte hubičku nádoby do jedné nosní dírky, nakloňte se nad umyvadlo či vanu a skloňte hlavu k jedné straně. Osmotický tlak vody je stejný jako v případě tělesných tekutin. Zatímco vodu lijete do „horní“ nosní dírky, voda pomocí gravitace projde nosními dutinami a okolo nosní přepážky začne vytékat druhou nosní dírkou ven. Když se nádoba vyprázdí, konvičku odložte a vyfrkejte zbylou tekutinu. Poté konvičku znovu naplníte a celý proces opakujte opačným směrem, to znamená, že vodu nyní lijete do druhé nosní dírky. Velmi důležité je nos nakonec pořádně vyfrkat, aby se z něj dostaly i poslední zbytky vody. Přesto počítejte s tím, že zbylá tekutina z čelních dutin může vykapávat asi pět až deset minut. ✨

PÁR DOBRÝCH RAD

- Po celou dobu proplachování musíte mít ústa otevřená, ať už jimi dýcháte nebo ne; jinak by se přes Eustachovu trubici, která spojuje ústní dutinu se středním ušním, mohla voda dostat do uší, což je dosti nepříjemné.
- Zpočátku můžete mít při praktikování džala néti nepříjemné pocity a připadat si podobně, jako když se topíte. Nicméně nevzdávejte to a pokračujte, jde jenom o cvik. I moje desetiletá dcera Terežka to v zájmu tohoto článku zvládla natrénovat za pouhých několik dní. Pokud z džala néti učiníte svůj každodenní rituál, zbavíte se mnoha nepříjemných a – jak zjistíte – i zcela zbytečných zdravotních problémů.

extra tip

Nahradte drahou konvičku!

Když se mi podařilo rozbít néti konvičku, která stojí zhruba 400 až 600 korun, začal jsem přemýšlet, jak ji nahradit nějakým jiným, výrazně levnějším předmětem. Brzy jsem přišel na to, že stejně dobře poslouží i obyčejná PET láhev – má-li ovšem ten správný typ uzávěru a pokud ji ještě maličko upravíte.

Jaký uzávěr musí láhev mít, je vidět na obr. 1; zátkou uzávěru je však potřeba odříznout. Poté – nejlépe s pomocí malého šroubováku – z uzávěru odstraňte veškeré vložené vnitřní

části (obr. 2). Podle obr. 3 si můžete ověřit, co vše přijde pryč. Nyní je potřeba do láhve vypálit otvor, kterým by se do láhve přísával vzduch, aby z ní voda mohla bez problémů vytékat. Otvor by měl být zhruba v horní čtvrtině láhve. Můžete ho třeba vyříznout, ale nejnáze ho propálíte sirkou. Musíte ovšem pracovat rychle, aby se plamen příliš nerozhořel, jinak vznikne příliš velký otvor nebo se spálíte. Konec hořící sirky proto rychle přiložte na láhev (obr. 4). Počítejte s tím, že různé PET láhve také různě reagují. Některého plastu se stačí sotva dotknout, na jiný musíte chvilku tlačít.



INZERCE

DOPLŇTE SI SBÍRKU SVÝCH ČASOPISŮ!

Jestliže vám chybí některé ze starších čísel časopisu Recepty prima nápadů (z ročníku 2009 nebo 2008), můžete si ho objednat na e-mailové adrese: send@send.cz, telefonicky na tel.: 225 985 225 nebo poštou na adrese: SEND Předplatné, s. r. o., P. O. BOX 141, 140 21 Praha 4, www.send.cz

Cena: 25 Kč za 1 výtisk (vč. poštovného a DPH)

Nabídka platí do vyprodání zásob.

