

Prečo obrátená poloha

Trakcia, alebo inak povedané spinálna dekompresia je veľmi efektívna liečba v tom, že pacient začína vo vodorovnej polohe a postupne sa dostáva do polohy dole hlavou. Je to absolútne nenásilná metóda postupného uvoľňovania stavcov celej dĺžky chrbtice.

U človeka je krvný obeh v podstate vertikálny a zemská príťažlivosť v ňom hrá dôležitú úlohu. Pod rovinou srdca je tým postihnutý predovšetkým žilný obeh. Aby sa žilná krv dostala do srdca a do pľúc, musí prekonať zemskú príťažlivosť. Deje sa tak hlavne svalovými sťahmi, ktoré stlačujú žily a tlačia krv smerom k srdcu. Toto riešenie je uspokojivé u človeka, ktorý musí pracovať telesne. Naproti tomu u človeka, ktorý vedie prevažne sedavý spôsob života, sú svalové sťahy zaisťujúce normálnu rýchlosť krvného obehu nedostatočné. To vedie k nahromadeniu žilnej krvi v dolných končatinách a hlavne v brušnej oblasti, kde krv stagnuje v brušných orgánoch, čo narušuje ich dobrú funkciu. V častiach tela nad úrovňou srdca môže narúšať na ťažkosti obeh krvi tepnovej, hlavne smerom k mozgu. Táto situácia je o to horšia, že človek, ktorý pracuje zväčša psychicky „hlavou“ má veľké požiadavky na prívod okysličenej krvi do mozgu. Vzpriamená poloha je taktiež príčinou posunutia vnútorných orgánov /poklesu žalúdka, čriev,./, čo vedie k funkčným poruchám. Preto napríklad aj jogíni celkom logicky kladú veľký dôraz na obrátené polohy, ktoré umožňujú takmer okamžite odstrániť nevýhody vzpriameného postoja.

Účinky na kostru

V obrátenej polohe na trakčnom lehátku sa svaly rýchlo uvoľňujú a chrbtica sa citelne predĺži už po niekoľkých minútach. Toto predĺženie je spôsobené znovu nasatím tekutiny do jadra platničky, ktoré vyživuje chrupavku. Tým dochádza k regenerácii medzi obratlových platničiek. Vzhľadom k tomu, že pre bolesti chrbta je charakteristické ich opakovanie a vekom dochádza k degenerácii, je to dôvod pre pravidelné používanie lehátka.

Obrátenou polohou na trakčnom lehátku dosahujeme:

- predchádzaniu vzniku statických porúch chrbtice /skolióza/ u mladých jedincov v období rastu,
- prevencie vzniku bolestivých vertebrogénnych stavov /bolesti chrbta/, liečby všetkých bolestivých vertebrogénnych syndrémov
- liečby porúch statiky chrbtice mladých jedincov /chybné držanie tela, skoliotické a kyfotické držanie tela, liečby skolióz všetkých stupňov

Účinky na krvný obeh

Obrátená poloha na trakčnom lehátku má významné účinky na krvný obeh. Vieme, že vzpriamená poloha podporuje hromadenie krvi v žilách v častiach tela pod úrovňou srdca, zatiaľ

čo nad úroveň srdca je brzdený tok tepnovej krvi.

Obrátená poloha na trakčnej lavici spôsobuje obrat v tejto situácii: žilná krv je okamžite odvádzaná zo žíl nôh a tým sa urýchľuje návrat žilnej krvi do srdca. Urýchlením návratu žilnej krvi dostávajú pľúca väčšie množstvo krvi k okysličeniu. Obrátená poloha na trakčnom lehátku spolu s hlbokým dýchaním tak prečisťuje organizmus, bez toho aby zaťažoval srdce, ktoré bije rovnomerne a kľudne. Tepnová krv prichádza v dostatočnej miere a pod ľahkým tlakom do mozgu, zatiaľ čo vo vzpriamenej polohe musí táto krv prekonať gravitáciu. Obrátená poloha na trakčnom lehátku pôsobí preventívne proti žilným zrazeninám, kŕčovým žilám a hemoroidom. Pri sklonoch k týmto problémom prispeje obrátená poloha k ich odstráneniu alebo aspoň zmierneniu.

Účinky na brušné orgány

Oblasť brucha je v podstate staveniskom organizmu. Ide o oblasť medzi bránicou a panvou, ktorá hrá v našom živote rozhodujúcu úlohu. Obrátená poloha na trakčnom lehátku uvádza do obehu masu krvi z brušných orgánov. Mimo to zaisťuje dobrý odtok krvi z orgánov uložených v pod brušku, kde prakticky trvalá poloha v sede /charakteristická pre mnoho ľudí/ vedie takmer k trvalému nahromadeniu, preplneniu a stagnácii krvi.. Prostatické problémy, ktorými trpí toľko mužov po päťdesiatke, sú skomplikované /a niekedy dokonca vyvolané/ týmto hromadením. Pri obrátenej polohe na trakčnom lehátku dochádza k uvoľneniu prostaty a je pociťovaná okamžitá úľava. Dochádza taktiež k odkrveniu pohlavných orgánov. Brušné orgány, ktoré trpia často poklesom /ľadviny, žalúdok, črevá./, sa dostávajú znovu do svojej normálnej polohy a nadobúdajú pôvodné formy, pokiaľ vykonávame obrátenú polohu na auto-trakčnom lehátku systematicky a pravidelne. Obrátená poloha na trakčnom lehátku pôsobí mimoriadne dobre na zažívacie ústrojenstvo a jeho pripojené žľazy, predovšetkým na pečeň. Mnoho ľudí so sedavým zamestnaním trpí viac či menej zjavným prepĺňaním krvi tohto orgánu. Ak si uvedomíme, že všetka žilná krv z tráviaceho ústrojenstva prechádza pečeňou, pochopíme, že je nutné sa vyhnúť tomuto prepĺňaniu a stagnácii krvi v tomto orgáne. Zaistenie dobrého prietoku žilnej krvi tráviacim systémom povedie k lepšiemu prívodu krvi a tým pádom ku zlepšeniu zažívacích funkcií. Počas obrátenej polohy na trakčnom lehátku dochádza k účinnej masáži pečene.

Účinky na pľúca

Obrátená poloha na trakčnom lehátku upravuje radikálnym spôsobom dýchanie. Pôsobí predovšetkým počas výdychu, ktorý je v dýchacom cykle rozhodujúci. Nedostatočný výdych vedie k trvalej stagnácii ostatkového vzduchu, ktorý je v podstate toxický. Inými slovami teda znižuje množstvo vzduchu, ktoré môžeme vdýchnuť. Pľúca civilizovaných ľudí sú zle prevetrávané. Obrátená poloha na trakčnom lehátku uľahčuje hlboký výdych tlakom orgánov na bránicu. Horná časť pľúc je dobre ventilovaná a to je pre naše zdravie obzvlášť dôležité.

Účinky na mozog

Mozog je najlepšie prekrvený orgán nášho tela, keďže jeho potreba čerstvej krvi je

neporovnateľne vyššia ako u iných orgánov alebo tkanív. Počas obrátenej polohy na trakčnom lehátku priteká krv pomocou gravitácie v dostatočnom množstve a pod miernym tlakom do mozgového obehu, aby ho doslova prečistila. Obrátená poloha na trakčnom lehátku zachováva, prípadne obnovuje pružnosť kapilár. Dostatočné premytie a otvorenie mozgových vlásočníc odstraňuje väčšinu migrén a ďalších bolestí hlavy. Obrátená poloha prekrvením mozgu podporuje a stimuluje duševné funkcie. Pamäť sa zlepšuje rovnako ako sústredenie, zvyšuje sa odolnosť proti nervovej únave, miznú stavy úzkosti a nervozity. Zlepšujú sa fyziologické funkcie mozgu a tým je umožnené každému jedincovi lepšie využívať svoje duševné schopnosti.

Estetické účinky

Tým, že obrátená poloha na trakčnom lehátku zlepšuje statiku chrbtice, zaisťuje nám vzpriamený, ľudský postoj a prirodzene pružnú chôdzu. Dostatočným prekrvením tváre tepnovou krvou je pokožka lepšie vyživovaná ako pomocou kozmetických prípravkov. Vďaka obrátenej polohe dochádza k omladzovaniu kože a k jej regenerácii. Dochádza taktiež k dobrému prekrveniu vlasovej pokožky a k podpore rastu vlasov.

Terapeutické účinky

Zemský povrch je nabitý záporne, avšak vysoká atmosféra má náboj kladný. Spodné vrstvy atmosféry, v ktorých žijeme, sa teda nachádzajú v elektrostatickom poli smerujúcom zhora nadol. Pri polohe v stoj je človek vystavený vertikálnemu prúdu tejto energie. Pri obrátenej polohe na trakčnom lehátku pôsobí tento prúd na telo opačne. To má u ľudí vyrovnávajúci účinok. Ten vedie k vysokej terapeutickej hodnote obrátenej polohy. Veľkou prednosťou obrátenej polohy na trakčnom lehátku oproti iným obráteným polohám, napr. z jogy /stoj na hlave, sviečka./, je jej ľahké zaujatie a následne jednoduché ovládanie polohy na auto-trakčnom lehátku. Bez akejkoľvek fyzickej námahy si volíme rôzne uhly obrátených polôh. Riadime sa plne vlastnými pocitmi a dbáme na to, aby nám boli obrátené polohy na trakčnom lehátku iba príjemné. Podľa subjektívnych pocitov si volíme sklon obrátenej polohy a dobu zotrvania v obrátenej polohe.

[Vyskúšať účinky Trakčnej terapie si môžete aj u nás >>](#)