

Čichový trénink

Se ztrátou čichu a chuti se nyní v důsledku koronaviru potýkáme častěji než dříve. Pokud trpíte ztrátou čichu, prvním krokem je **přestat kouřit**, protože jakékoli onemocnění dýchacích cest probíhá u kuřáků mnohem hůře. Druhým krokem je čichový trénink. **Ten by měl provádět každý, komu se čich neobnoví do pěti týdnů od jeho ztráty.** Rozsah poškození zjistí lékař např. pomocí parfémovaných fixů.

Jak na čichový trénink?

Čichový trénink je neinvazivní přístup.

Čichejte **dvakrát denně alespoň po dobu pěti minut ke čtyřem vůním.** Doporučuje se vybrat si vůně, které se vám nejvíce líbí nebo s nimiž máte nějakou spojitost. Ideální je zvolit takové, které představují čtyři kategorie, tedy vůni květinovou, ovocnou, kořeněnou a pryskyřičnou (nejlepší výsledky přináší vůně **růže, eukalyptu, hřebíčku, citronu a máty**). Lze použít buď éterické oleje, nebo skutečnou látku, z níž pocházejí. Trénink je doporučeno provádět dlouhodobě, **alespoň 32 týdnů**, a koncentrace látek má být vysoká. Látky lze případně po 12 týdnech změnit. Doporučeno je zapisovat si, co během dne cítíte. **K nápravě čichu nedojde ihned**, první změny lze pocítit po dvou či třech měsících tréninku.

2×
denně

4
druhy
vůně

alespoň
5 min

32
týdnů

Čerpáno z www.nhs.uk; redakce MEDICAL TRIBUNE CZ.



více informací

Kapitoly
o zdraví

