

# Oskar ima težave s krvnim tlakom

Proti koncu poletja je bilo konec miru. Starejši gospod, lastnik hiše, kjer biva netopir, je dobil obisk. Obiskala ga je njegova sestra in s sabo pripeljala še psa. Oskar tega ni vedel in se je kot vsak dan odpravil na sprehod po okolici. Med sprehodom je kar naenkrat zaslišal glasno lajanje, ki se je vedno bolj bližalo. Ko je pes Oskarja zagledal, se je takoj spustil na lov za njim. Kamorkoli je Oskar bežal, mu je bil pes takoj za petami. Šele ko je Oskarju uspelo splezati na drvarnico, je bil na varnem.

Tam je moral čepeti, dokler ga ni odrešila gospodarica, ki je klicala psa. Od tega dogodka naprej je imel Oskar težave s srcem in povišanim krvnim tlakom. Tudi taščica mu z zelišči ni mogla pomagati. Oskar se je pozanimal pri drugih živalih. Zajec mu je priporočal trebušno dihanje za pomiritev. Oskar je poskusil zavestno, počasi in do kraja izdihovati. Po izdihu je malo počakal, saj telo po izdihu in majhnem odmoru samo od sebe poskrbi za globok vdih „v trebuh“. Z vsakodnevnim zavestnim trebušnim dihanjem je Oskar kaj kmalu spravil srce in tudi možgane v sproščeno stanje. Posledično se mu je znižal tudi povišan krvni tlak.

