



ENERGETYKA DŁONI, Z PUNKTU WIDZENIA WIEDZY NAUKOWEJ

WŁADYSŁAW BATKIEWICZ

W poprzednim artykule dotyczącym polskiej szkoły terapii wisceralnej starałem się uświadomić, przypomnieć czytelnikom Harmonii pojęcie Medycyny Słowiańskiej. Warto znać swoje korzenie, mądrość przodków i warto z niej korzystać na co dzień — dla poprawy własnego zdrowia. Kolejny artykuł chciałbym poświęcić energetyce dłoni. W Chinach i w Indiach medycyna naturalna osiągnęła bardzo wysoki poziom. Metody wykładane są na renomowanych Uniwersytetach Medycznych. W obu tych szkołach energetyka jest jednym z najważniejszych pojęć. Akceptowana jest ona zarówno przez przeciętnego „zjadacza chleba”, jak i jest tematem bardzo poważnych badań naukowych. W Europie, poza krajami byłego Związku Radzieckiego, medycyna naturalna (traktowana jako całość) nigdy nie osiągnęła wysokiego poziomu. Na starym kontynencie medycyna klasyczna traktuje wiedzę ludową z bardzo dużym dystansem. W podobny sposób podchodzi również do energetyki, określając ją, jako zjawisko nienaukowe i umieszczając to pojęcie w sferze zaboronów i szarlatanerii. Społeczeństwo również jest tutaj podzielone. Dla części energoterapia zwana również jako bioenergoterapia jest nadzieją na odzyskanie zdrowia, a nawet życia. Dla innych jest to temat traktowany — delikatnie mówiąc, z przymrużeniem oka albo nawet jako oszustwo, żerujące na ludzkiej naiwności. Nie brakuje również zgorzrzałych krytyków, którzy w leczeniu dłońmi doszukują się „czarnych mocy”. Niezależnie od podejścia do leczenia dłońmi, w zasadzie każdy z obywateli naszego kraju słyszał o tym pojęciu i jest w stanie wymienić jedno lub kilka nazwisk związanych z tym zjawiskiem.

Celem tego artykułu jest propozycja spojrzenia na dłonie człowieka i ich fizjologiczne możliwości z punktu widzenia wiedzy naukowej. Posłużymy się konkretnymi przykładami.

Każde dziecko w trakcie nauki chodzenia wielokrotnie upadało. Upadek wywoływał ból, lęk i zesztywnienie ciała. Poza skrajnymi przypadkami, naturalną reakcją rodzica (matki lub ojca) w takiej sytuacji, było przytulenie dziecka, pogłaskanie i pocałowanie bolącego miejsca. Po takiej dawce opiekuńczej miłości mija u dziecka odczucie bólu, lęku i sztywność ciała. Większość ludzi na kuli ziemskiej, będący rodzicami wielokrotnie powielali ten mechanizm. Dla wszystkich jest to normalne, oczywiste i bezdyskusyjne. Podobnie to wygląda nie tylko u małych dzieci, ale również w okresie dojrzewania, w życiu dorosłym i na stare lata. Przytulenie, dotyk dłoni nasyconej troską, czy miłością powoduje, że znikają lęki, smutek i nawet depresja, a ciało w łagodny sposób się rozluźnia. **Nasuwa się tu naturalny i logiczny wniosek, że dłonie przeciętnego człowieka charakteryzują się w określonych sytuacjach właściwościami przeciwbólowymi, przeciw lękowymi i potrafią rozluźnić napięcia fizyczne.** W tym momencie można by zadać ważne pytania. Ile razy w historii człowieka (Homo sapiens pojawił się na ziemi około 200 000 lat temu, natomiast Homo sapiens sapiens około 50 000 lat temu) poszczególni ludzie doświadczali i okazywali innym ten fizjologiczny fenomen? Niemożliwością jest podanie konkretnej liczby, ale na pewno jest ona zawrotna. Kolejnym pyta-

niem jest: dlaczego do tego momentu medycyna i fizjoterapia nie zbadała dogłębnie tego fenomenu i dlaczego nie wprowadziła go do realiów szpitali, gabinetów lekarskich i fizjoterapeutycznych? Jak to możliwe, że jeden z ważniejszych elementów życia człowieka nie wywołał zainteresowania świata nauk medycznych? **Statystyki mówią, że Polska jest liderem w konsumpcji leków przeciwbólowych, natomiast kondycja psychiczna Polaków jest zatrważająca. Blisko 20% młodzieży szkolnej wymaga pomocy psychiatrycznej, a około 30% do 40% obywateli uskarża się na stany lękowo-depresyjne.**

W świecie medycyny, a w szczególności fizjoterapii, zawodzie, którego istotą jest dotyk pacjenta, fizjologiczne właściwości rąk człowieka są kartą zapisaną w minimalnym stopniu. Paradoxem jest fakt, że psycholodzy i psychiatrzy, a więc specjaliści, którzy podczas pracy z pacjentem nie dotykają go rękoma, posiadają w tej dziedzinie całkiem sporą wiedzę udokumentowaną licznymi badaniami naukowymi.

Jako pierwszego z naukowców, można wymienić austriackiego psychiatrę Rene Spitz. W latach 30 XX wieku porównywał wychowanie i rozwój psychoruchowy niemowląt w sierocińcach i więzieniach. W tamtych czasach około 30% małych dzieci, pozostawianych przez swe matki w sierocińcach umierało. Sądzone, że rozwiązaniem tego problemu będzie lepsze dbanie o higienę. Starano się więc zapewnić warunki sanitarne na najwyższym poziomie. Niestety wy-



siłki nie przynosiły pozytywnych rezultatów. Rene Spitz miał okazję w celach naukowych odwiedzać również więzienia i spotykał się tam z matkami, które urodziły dzieci w trakcie odbywania kary. Ku jego wielkiemu zdziwieniu, dzieci wychowywane w miejscu, daleko odbiegającym od warunków higienicznych, jakie panowały w sierocińcach, rozwijały poprawnie. Po latach obserwacji Spitz doszedł do wniosku, że podstawą prawidłowego rozwoju dziecka jest kontakt z matką, a w zasadzie jej dotyk. Jako pierwszy stwierdził, że w psychice dziecka pozbawionego dotyku matki lub ojca przez pierwsze 6 miesięcy życia, następują trwałe i nieodwracalne niekorzystne zmiany w psychice. Prawdopodobnie po raz pierwszy w literaturze naukowej padło stwierdzenie, że dłonie mają właściwości terapeutyczne.

Kolejną osobą, jest Amerykanin Harry Harlow, który w latach 60 ubiegłego wieku, będąc pracownikiem Uniwersytetu Wisconsin-Madison, przeprowadził liczne badania na małpkach Rexus. W tamtym czasie panowało przekonanie, że dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje pożywienia i ciepła. Harlow, znając prace Spitza, w trakcie swych obserwacji na małpkach oddzielał małe małpki do matek. Małpie niemowlaki miały do swej dyspozycji dwa manekiny, jeden z nich miał wbudowaną butelkę z mlekiem oraz lampę dającą ciepło. Drugi manekin pokryty był tkaniną przypominającą małpią sierść. Wielokrotnie powtarzane badania wykazały, że małpki w zasadzie przez cały czas, poza krótkimi chwilami, kiedy zaspakajały głód były przytulone do „włochatych manekinów”. Ponadto okazało się, że małpki pozbawione kontaktu z matkami biologicznymi po włączeniu do stada wykazywały agresję przeplatającą się z lękiem, nie potrafiły nawiązać relacji z innymi małpkami i nie podejmowały współżycia seksualnego.

Jako przykład kolejnych badań, wykonanych po 2000 roku można wymienić brytyjską psycholog Helen Sharp,

obserwującą rozwój niemowlaków, których matki w okresie ciąży doświadczyły agresji fizycznej i emocjonalnej ze strony swoich partnerów. Z grupy około 1 300 matek wybrano grupę do badania, w ilości 271. Matki te, w siódmym, dwunastym i dwudziestym dziewiątym tygodniu po porodzie wypełniały ankietę, gdzie wśród licznych pytań było pytanie, ile razy w ciągu dnia głaszały swoje dzieci. Istotą tego eksperymentu była ocena kondycji psychicznej zarówno matek, jak i ich dzieci. Niezależnie od ankiety psychologicznej, matki i dzieci poddane były specjalistycznym badaniom fizykalnym, które mierzyły między innymi poziom serotoniny (hormon szczęścia). Wyniki badań, poparte wynikami statystycznymi wykazały, że **dzieci częściej głasane oraz matki, które częściej głaszały swoje dzieci, wykazywały mniejszy poziom depresji. Jednym z wniosków końcowych tych badań było stwierdzenie, że miłość i dotyk jest siłą, która w istotny sposób wpływa na poprawę kondycji psychicznej i fizycznej obu stron.**

Następny przykład naukowców zainteresowanych właściwościami rąk to J. Brauer z Uniwersytetu, w Lipsku, który wraz z Y. Xiao z Uniwersytetu Medycznego w Singapurze, udowodnili, że dzieci częściej głasane po głowach wykazywały większy poziom inteligencji i rozwój tzw. mózgu społecznego, czyli umiejętności współżycia w grupie.

Natomiast R. Stater z Uniwersytetu w Oksfordzie wykazała, iż dzieci głasane wykazywały zdecydowanie mniejszy poziom bólu i lęku w trakcie pobrania krwi, w stosunku do dzieci, które nie były głasane. Wniosek z tych badań jest jednoznaczny – w sercu człowieka i dotyku dłoni występuje potężna siła!

Można wymienić jeszcze dwa ośrodki naukowe ze Stanów Zjednoczonych. Jeden to Uniwersytet Stanforda, gdzie J. Doty będący kierownikiem Katedry Empatii (powstała ona dzięki dotacji z prywatnego konta Dalajlamy w wysokości 400 000 dolarów) oraz drugi – Instytut HeartMath (Instytut





Matematyki Serca), założony przez D. Childre. Pierwszy z nich bada zjawisko empatii i jej wpływ na psychikę i ciało człowieka. Drugi zajmuje się wpływem serca na mózg, a naukowcy używają pojęcia koherencji serca. Liczne badania naukowe przeprowadzone w tych ośrodkach i opublikowane w licznych światowych periodykach naukowych, jednoznacznie wykazują pozytywny wpływ empatii na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka. Wykazano, że ludzie widzący świat w „różowych okularach”, skoncentrowani tu i teraz na ciepłych emocjach są bardziej kreatywni w pracy, wykazują się wyższą intuicją oraz są bardziej komunikatywni.

W Funkcjonalnej Terapii Trzewi, będącej rozwinięciem Starosłowiańskiego Masażu Brzucha, jednym z najważniejszych elementów jest praca z poziomu Koherencji Serca i MózguTM. Okazuje się, że gdy terapeuta skupiony jest w swym sercu na pozytywnych emocjach, to jego ręce zmieniają swoje właściwości. Stają się cieplejsze, ciało pod ich dotykiem

automatycznie się rozluźnia i w zdecydowanym stopniu zmniejsza się poziom odczuwanego bólu. Prawie wszystkie osoby poddane takiemu zabiegowi mówią o rozlewającym się po ciele uczuciu ciepła, które rozluźnia fizycznie i psychicznie. Paradoksalnie, umiejętność wchodzenia w stan koherencji serca i mózgu jest dla większości osób najtrudniejszym elementem kursu. Obserwacje i badania naukowe przeprowadzone podczas szkoleń (grupa około 200 osób) oraz na studentach Wydziału Fizjoterapii przy Politechnice Opolskiej (grupa 30 osób) pozwoliły dojść do wniosków, że potencjalnie każdy człowiek, pod warunkiem, że wykaże ku temu zainteresowanie i włoży w to dużo własnego wysiłku – jest w stanie swymi rękoma pozytywnie wpływać na ciało drugiej osoby. Ponadto okazało się, że ręka osoby będącej w stanie koherencji serca i mózgu w spektakularny sposób zwiększa swoją sensytywność, delikatny dotyk pozwala odnaleźć naprężenia i napięcia, w których ciele nie wyczuje ręka osoby będącej w stanie logiki, co w zdecydowany sposób zwiększa skuteczność terapii. Większość absolwentów Funkcjonalnej Terapii Trzewi, którzy regularnie ćwiczą poznane na kursie techniki, twierdzi, że ich kondycja psychiczna uległa zdecydowanej poprawie.

Okazuje się, że życzliwość, wybaczenie innym i sobie, koncentracja tu i teraz na empatii, wywołanie „ciepła w sercu”, to nie tylko wartości moralno – duchowe z wysokiej półki, ale narzędzia do poprawy jakości każdej formy terapii manualnej, czyli wykonywa-

nej rękoma. Dzięki nim terapia staje się delikatniejsza, bardziej przyjazna i skuteczniejsza dla osoby poddanej zabiegowi. Takie spojrzenie na przebieg zabiegu może wyznaczyć nowe horyzonty w gabinetach terapeutycznych.

W Medycynie Słowiańskiej, która nie rozwinęła pojęcia leczenia energią, najważniejsze było wkładanie w swoją pracę całego serca. Wielu obecnie starszych ludzi (zielarze, kręgarze, szeptuchy) twierdzi, że dłonie powinny „świecić światłem” pochodzącym z serca. Podobnego zdania był profesor nauk medycznych Wiktor Dega z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, ojciec polskiej szkoły rehabilitacji medycznej zaakceptowanej i popularyzowanej przez UNESCO. Profesor twierdził, że dobrego lekarza, terapeutę powinna cechować empatia i że powinien w pracę wkładać całe swoje serce.



Władysław Batkiewicz

Fizjoterapeuta, autor książki „Starosłowiański Masaż Brzucha” (Wyd. KOS 2016r.), autor i współautor licznych publikacji popularnonaukowych, twórca Funkcjonalnej Terapii Trzewi, autor-

skiej formy terapii wisceralnej, która powstała na bazie własnych doświadczeń zawodowych oraz wieloletnich kontaktów z Centrum Mikrokinezyterapii we Francji, z Uniwersytetem Medycznym (Katedra Medycyny Alternatywnej) we Lwowie oraz Instytutem HeartMath w Kalifornii. W kraju i za granicą prowadzi branżowe wykłady, a także kursy: Starosłowiański Masaż Brzucha (SMB), Funkcjonalna Terapia Trzewi (FTT) oraz Mikrokinezyterapia. Obecnie, wraz z żoną, zaangażowany jest w obserwacje i badania naukowe związane z pracą fizjoterapeutów i terapeutów manualnych będących w stanie koherencji serca i mózgu.



**FUNKCJONALNA
TERAPIA TRZEWI**

Zapraszamy na strony:
www.funkcjonalnaterapiatrzewi.pl;
www.staroslowianskimasazbrzucha.pl;
www.mikrokinezyterapia.org;
www.atao.co

Renata i Władysław Batkiewicz
 tel.: +48 730 666 736
 e-mail: batkiewicz.rw@gmail.com



ZDROWIE PSYCHICZNE POD KONTROLĄ

IZABELA LECHOWICZ

Depresja, lęk, panika, wrogość, zachowania paranoiczne, mania, zapominanie to lista objawów, które mogą być spowodowane niedoborem witamin. Subkliniczne niedobory witaminowe lub mineralne mogą powodować, lub nasilać objawy psychiczne. Osoby z chorobami emocjonalnymi często źle się odżywiają, a to powoduje powstawanie dalszych problemów zdrowotnych. Ułomności genetyczne mogą naruszyć podstawowe szlaki wpływające na produkcję neuroprzekazników i zdrowie mózgu. Zdrowa dieta i suplementacja są bardzo pomocne, aby przejąć kontrolę nad własnym ciałem i umysłem. Witaminy i suplementy nie rozwiążą wszystkich problemów, ale często mogą one skutecznie leczyć lub pomóc uzyskać kontrolę nad emocjami, dzięki czemu poprawiają komfort życia.

WITAMINY Z GRUPY B

Są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania cyklu metylacji, produkcji monoaminowej, syntezy DNA, neuroprzekazników i konserwacji fosfolipidów, takich jak mielin.

Witamina B1 (tiamina)

Niedobór tiaminy objawia się lękiem, depresją, pobudzeniem, chwiejnością emocjonalną, drażliwością i lękami nocnymi. Ludzie cierpiący na agorafobię oraz z zaburzeniami lękowymi często mają niedobór tiaminy.

Witamina B2 (ryboflawina)

Niedobór ryboflawiny może wpływać na nastrój, zachowanie, sen, pamięć i koncentrację. Osoby często są agresywne, mają depresję, niepokój, cierpią na ataki paniki i migreny. Niedobór ryboflawiny hamuje także niektóre leki i stres oksydacyjny.

Witamina B3 (niacyna)

Niedobór niacyny jest odnotowany w wielu przypadkach schizofrenii, chronicznym zmęczeniu, bezsenności, w przewlekłych bólach głowy i problemami z pamięcią.

Witamina B5 (kwas pantotenowy)

Osoby z niedoborem B5 mogą odczuwać

gorąco w stopach, nawracające infekcje górnych dróg oddechowych, zmęczenie, bezsenność, depresję, drażliwość, wymioty lub bóle brzucha. Witamina B5 jest czasami określana jako witamina „anty-stres” ze względu na jej wpływ na regulację hormonów stresu.

Witamina B6

Niedobór witaminy B6 może powodować drażliwość, ciężkie PMS, zmęczenie, depresję, niepokój. Wiele osób ma drętwienie, parestezje (mrowienie, pieczenie, kłucie lub drętwienie kończyn).

Witamina B7 (biotyna)

Niedobór biotyny objawia się osłabieniem, zmęčeniem, letargiem i halucynacjami.

Witamina B12

Niedobór witaminy B12 zazwyczaj rozpoczyna się depresją i może powodować psychozę, manię, splątanie, zapominanie i utratę pamięci. Niedobory B12 prawie zawsze występują u pacjentów z depresją i psychozą. Najlepiej przyjmować B12 w formie metylokobalaminy.

MAGNEZ

Objawem jego niedoboru może być apatia, drażliwość, niepokój, zmiany osobowości i zmiany behawioralne.

WITAMINA C (ASKORBINIAN SODU)

Objawy niedoboru witaminy C to: zmęczenie, apatia i zmniejszona motywacja. Jest niezbędna do produkcji serotoniny, więc ludzie z niedoborem witaminy C mogą doświadczać niepokoju, a nawet depresji.

CYNK

Odgrywa rolę w modulowaniu mózgu i reakcji organizmu na stres. Niedobór cynku może prowadzić do wystąpienia objawów depresji, ADHD, trudności w uczeniu się i zapamiętywaniu, drgawek, agresji, przemocy, jadłowstrętu.

WITAMINA D3

Jest skutecznym narzędziem w walce z de-

presją, dlatego warto ją suplementować. Naturalne promienie słoneczne pomagają nam dostarczać wit. D do organizmu. Jednak większość osób ma jej niedobór.

KWASY OMEGA-3

Redukują one zapalenia i mogą pomóc obniżyć ryzyko chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, nowotwory i zapalenia stawów. Są ważne dla utrzymania pamięci, funkcji poznawczych i zachowania. Biorą udział w syntezie neuroprzekazników, ich degradacji oraz w procesie wychwytu zwrotnego.

PROBIOTYKI

Prawie 80% układu odpornościowego znajduje się w jelitach. Probiotyki powinny zawierać minimum cztery szczepy, być wolne od nabiału, soi i drożdży. Polecane jest przyjmowanie 100 mld kultur dziennie do leczenia uszkodzeń jelit, infekcji i zaburzeń równowagi, a 30-60 mld kultur dziennie do podtrzymania efektu. Pamiętaj o fermentowanych pokarmach jak bio kiszona kapusta czy zsiadłe mleko.

Źródła:

- ▶ <http://www.nutritional-healing.com.au/content/articles-content>
- ▶ <http://www.springtreehealth.com/our-blog/2016/1/8/mental-illness-and-adhd-helped-with-vitamins>
- ▶ <http://www.biomedical.pl/psychologia/suplementy-zlozone-z-omega3-dowodza-ze-sa-skuteczne-przeciwko-depresji-a948.html>
- ▶ Amy Myers „Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne”



Izabela Lachowicz

Miłośniczka zdrowego odżywiania, naturopatka z zamiłowania od 6 lat, dietetyk pierwszego stopnia. Wyznaje zasadę „Organizm człowieka jest sprawą indywidualną i potrzebuje indywidualnego podejścia”. Od

dwóch lat prowadzi blog izla.pl „Zdrowie w praktyce”, na którym przedstawia liczne naturalne sposoby leczenia poparte praktyką.