



Terapia wisceralna⁽²⁾

Drugi mózg

W ostatnim czasie dużo pisze się o mózgu trzewnym, czyli o układzie nerwowym jamy brzusznej - głównie za sprawą **Michaela Gershona** autora książki pt. „The Second Brain” („Drugi mózg”). W brzuchu mamy około 200 milionów neuronów! Może nie jest to zbyt wiele w porównaniu z Centralnym Układem Nerwowym (mózg i rdzeń kręgowy), zawierającym 86 miliardów neuronów, ale jego rola jest przeogromna. „Historia” mózgu trzewnego, to około 600 milionów lat. Zaczął się już rozwijać na poziomie bezkręgowców, a mózg w obecnej postaci ma zaledwie 10 tys. lat. Ilość komórek nerwowych w brzuchu odpowiada ilości neuronów w układzie nerwowym psa lub kota. W neuronach brzucha zachodzi produkcja około 95% serotoniny, która w brzuchu odpowiedzialna jest za tranzyt jelitowy (prędkość przesuwania się mas pokarmowych w jelitach). Przez nerw błędny jest wysyłana do mózgu (który produkuje jej tylko 5 %), gdzie pełni rolę hormonu szczęścia. Ponadto produkowane są substancje przeciwlękowe (endogenne benzodiazepiny). W neuronach jamy brzusznej znajduje się około 80% komórek odpornościowych. Michael Gershon twierdzi, że zaburzenie pracy mózgu trzewnego może być przyczyną stanów lękowych, depresji i zaburzeń emocjonalnych.

Podobnie jest ze snem. Wykazano, że ludzie z problemami układu pokarmowego mają zaburzoną fazę snu REM – stan Alfa. To w całkowicie innym świetle pokazuje zespół jelita drażliwego, na którą to chorobę według WHO uskarża się od 15 do 20 % ludzi. Twierdzenie, że jest to choroba psychosomatyczna jest więc nie do końca prawdą. Medycyna, jak i psychologia uświadamiają sobie, że na psychikę duży wpływ ma stan naszych jelit.

M. Gershon pisze, że „*Mózg jelitowy odgrywa ważną rolę w ludzkim szczęściu i cierpieniu, choć mało kto wie że, w ogóle taki mózg posiada*”.

Sygnaty o chorobie

To jeszcze nie wszystko na temat układu nerwowego jamy brzusznej. We Francji, w Nantes zespół badaczy z Instytutu Chorób Układu Pokarmowego i Uniwersyteckiego Szpitala pod przewodnictwem **Michela Neunlist’a** i **Philippe Dermier’a** odkrył, że wycinki neuronów jelit mogą dawać z nawet 20. letnim wyprzedzeniem informacje o rozwijającej się chorobie Alzheimera i Parkinsona. Twierdzą również, że te badania z dużym wyprzedzeniem w znacznym stopniu pozwolą badać predyspozycje pacjenta do występowania innych chorób neurologicznych oraz psychiatrycznych. Su-

gerują, że badania neuronów jelitowych będą w przyszłości jednym z podstawowych badań profilaktycznych określających skłonności do występowania wielu jednostek chorobowych. Te pionierskie odkrycia dają nadzieję, że diagnostyka chorób może w najbliższej przyszłości ulec radykalnej zmianie.

Techniki masażu

Jedną z najprostszych, jednocześnie bardzo skutecznych metod aktywacji neuronów brzucha jest ich stymulacja technikami uciskowymi, czyli to co robili od wieków słowiańscy uzdrowiciele. Z punktu widzenia medycyny klasycznej, zdecydowanej większości chorób towarzyszą napięcia brzucha. Logiczne jest więc pytanie, czy rozluźnianie napięć brzucha, poprawa cyrkulacji płynów ustrojowych i lepsza praca układu nerwowego brzucha nie będzie miała pozytywnego wpływu na przebieg wielu chorób? Odpowiedź nasuwa się sama.

Zła praca układu żołądkowo-jelitowego może być przyczyną powiększenia jego objętości (gazy, zaparcia), powoduje to ucisk na przeponę (od góry) oraz zaburzenie pracy płuc i serca, a ponadto (od dołu) uciska narządy układu moczowego i płciowego. Zjawisko to może być przyczyną wielu problemów wyżej wymienionych układów. Zgodnie z tą filozofią, do rozluźniania układu moczowo-płciowego jak i oddechowego można przystąpić dopiero po rozluźnieniu układu żołądkowo-jelitowego.

Istotą Staroślawiańskiego Masażu Brzucha jest oddziaływanie dłońmi z bardzo, bardzo małą siłą na narządy układów: żołądkowo-jelitowego, moczowo-płciowego, oddechowego i krążenia. Wykorzystuje się w tym celu technikę mikronaprzeżeń. Bardzo ważny jest fakt, że im mniejsza jest siła stymulowania dłońmi terapeuty brzucha pacjenta, tym większa jest skuteczność zabiegu.

Hipoteza robocza tego masażu zakłada, że każdy narząd jamy brzusznej jest połączony z kręgosłupem na całym jego przebiegu. Trudno ten fakt wytłumaczyć z naukowego punktu widzenia, natomiast w praktyce jest to skuteczna technika, która rozluźnia zarówno poszczególne piętra kręgosłupa, jak i dany narząd. Podobne zjawisko występuje między receptorem na stopie, a danym narządem. Tu również stosuje się technikę mikronaprzeżeń, skutku-



je to rozluźnieniem narządu i receptora.

Kolejne techniki terapeutyczne stosowane w Starosłowińskim Masażu Brzucha, to relaksacja napięć na poziomie autonomicznego układu nerwowego. Antagonistyczne w stosunku do siebie działanie unerwienia współczulnego i przywspółczulnego powoduje regulację pracy poszczególnych narządów. Wiadomo że unerwienie współczulne (największa aktywność w ciągu dnia) jest odpowiedzialne za przyspieszanie pracy narządów i zwiększone wydatkowanie energii, natomiast przywspółczulne (największa aktywność w nocy) zwalnia pracę narządów i zmniejsza wydatkowanie energii.

Dodam jeszcze o technikach rozluźniania poszczególnych więzadeł w jamie brzusznej, których wbrew pozorom nie jest mało. Szczegółowy opis technik używanych w Starosłowińskim Masażu Brzucha można znaleźć na stronie internetowej: www.staroslowianskimasazbrzucha.pl

Masaż ten jest metodą bardzo delikatną, a więc zupełnie bezpieczną dla pacjenta. U naszych wschodnich sąsiadów została ona zatwierdzona przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego Ukrainy pod nazwą „akupresura jamy brzusznej”. Naucza się jej lekarzy medycyny m.in. na studiach podyplomowych na Lwowskim Uniwersytecie Medycznym. W Polsce z tą techniką można się zapoznać podczas kursów.

Potwierdzona skuteczność

Na koniec może nasunąć się pytanie: w jakich problemach zdrowotnych ta metoda może przynieść ulgę?

Po pierwsze: zaparcia – na jakie cierpi prawie 30% ludzi, w każdym wieku. Praktyka własna autora, jak i terapeutów wykształconych na kursach świadczy, że jednorazowe manualne rozluźnienie jamy brzusznej, połączone z autoterapią i właściwą dietą skutkuje ustąpieniem w zdecydowanym stopniu tego problemu. Wyniki trwających badań przeprowadzone pod opieką lekarzy, zostaną opublikowane na wyżej wymienionej stronie internetowej.

W dalszej kolejności to problemy z zespołem jelita drażliwego. Statystyki światowe mówią o populacji ludzi dotkniętych tą jednostką chorobową na poziomie od 15% do 20%. Zespół jelita drażliwego, charakteryzujący się rozwołnieniami, gazami, również zaparciami, którym towarzyszą w zdecydowanej większości przypadków problemy emocjonalne (o ile nie jest przyczyną złej diety, zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej, równowagi flory bakteryjnej i obecnością pasożytów), ustępują po około miesiącu zabiegów. Te przypadki są opisane w książce „Starosłowiński Masaż Brzucha” (Wydawnictwo KOS).

Zaburzenia pracy układu żółciowego – czyli wątroby, woreczka żółciowego, dróg żółciowych i zwieracza Oddiego, mogące być przyczyną wielu problemów zdrowotnych, również normalizują się pod wpływem zabiegów na ja-

fot. z archiwum autora (2)



mie brzusznej. Do tego można dodać problemy z układem moczowym (nerki, pęcherz moczowy), płciowym (macica, prostata, jajniki, gruczoły mlekowe czyli piersi).

Pomóc można tam, gdzie nie wystąpiły jeszcze zmiany chorobowe narządów określonych układów. **Techniki SMB w żadnym stopniu nie konkurują z leczeniem zasadniczym.** Wręcz przeciwnie, w książce i na kursach wyraźnie podkreśla się rolę tej techniki. Na początku zawsze jest lekarz, musi być racjonalna diagnoza i odpowiednio dobrany sposób leczenia, dopiero później zastosowane wszelkie metody wspomagające z metody alternatywnej.

„Mądra profilaktyka może działać bardzo wiele, może być nawet przyczyną cudów uzdrowień” - to zdanie jest mottem profesora neurochirurgii, **Łukjana Andrijuka**, dziekana Katedry Rehabilitacji i Medycyny Alternatywnej w Lwowskim Uniwersytecie Medycznym, „ojca chrzestnego” Starosłowińskiego Masażu Brzucha, autora przedmowy do książki pod tym samym tytułem. Książka ta została napisana przez autora po własnej, radykalnej poprawie zdrowia po kilku zabiegach na własnym brzuchu oraz szacunku do tradycji wyniesionej z domu rodzinnego. Napisanie jej poprzedziła nauka tej techniki w Kijowie u szefa Ukraińskiego Stowarzyszenia Narodowej Manualnej Terapii - **Nikołaja Nasikowskiego** oraz na Lwowskim Uniwersytecie Medycznym u prof. Ł. Andrijuka.

Władysław Batkiewicz

www.staroslowianskimasazbrzucha.pl

