

dr med. Ursula Eder, dr med. Franz J. Sperlich

STYMULUJ SWÓJ UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY

Jak kilkoma oddechami
pobudzić nerw błędny,
wyliminować procesy zapalne,
zmniejszyć wydzielanie hormonów stresu
i zapewnić regenerację



dr med. Ursula Eder, dr med. Franz J. Sperlich

STYMULUJ SWÓJ UKŁAD PRZYWSPÓŁCZULNY

Jak kilkoma oddechami
pobudzić nerw błędny,
wylimitować procesy zapalne,
zmniejszyć wydzielanie hormonów stresu
i zapewnić regenerację



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Katarzyna Łazarska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-858-1

Tytuł oryginału: *Das Parasympathikus-Prinzip:
Wie wir mit wenigen Atemzügen unseren inneren Arzt fit machen*



Published originally under the title *Das Parasympathikus-Prinzip* (see § 2 (1) © 2019
by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2020 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA AUTORÓW 9

WSTĘP. KILKA SŁÓW O DOKTORZE PARASYMPATYCZNYM 15



1 JAK UKŁAD PARASYMPATYCZNY REGULUJE TWOJE ZDROWIE?

CO ŁĄCZY CZŁOWIEKA I SAMOCHÓD? 19

O dobrych i złych kierowcach 20

CO POKAZUJE CI NATURA? 27

Głos Doktora Parasympatycznego 27

W jaki sposób jest skonstruowany układ nerwowy człowieka? 28

Jak działa wegetatywny układ nerwowy? 31

Dodatek: Wegetatywny układ nerwowy (WUN) 35

Idea przetrwania mimo stresu 38

Jak działa układ współczulny i przywspółczulny? 41

Głos Doktora Parasympatycznego 46

Dodatek: Teoria poliwalgalna 49

SKUTECZNE REGULOWANIE ZDROWIA 51

Co to znaczy być zdolnym do adaptacji? 52

W jaki sposób oddziałują na ciebie zakłócenia procesu regulacji twojego zdrowia?	55
Dodatek: Mikrobiom	62
Dodatek: Odkrycia badań genetycznych	70
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	72
Jak działa proces regulacji twojego zdrowia?	74
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	87
Dodatek: Wszystko w jednym: czym jest medycyna integracyjna?	90

2 JAK Z POMOCĄ WEWNĘTRZNEGO LEKARZA OCENIĆ SWÓJ STAN ZDROWIA?

ISTOTA ODDYCHANIA	97
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	97
W jaki sposób reguluje się oddychanie?	99
Przekazywanie informacji na drodze włókien nerwowych	103
Jak za pomocą pulsu możesz wykryć zmianę częstotliwości uderzeń twojego serca?	105
POMIAR ZMIENNOŚCI RYTMU ZATOKOWEGO	109
Intuicyjne regulowanie tętna	110
Co mierzy zmienność rytmu zatokowego?	116
W jaki sposób jest mierzona zmienność rytmu zatokowego (HRV)?	122
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	125
Jaki jest sens zmienności?	126
Co jeszcze może działać zmienność rytmu zatokowego serca?	137
Koherencja – zdrowe i rytmiczne procesy systemowe	141
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	148
Dodatek: Wywiad z dr med. Ulrike Elisabeth Elsler	150

3 PRZESTRZEŃ MENTALNA MIĘDZY SERCEM A MÓZGIEM

TRYB PRZETRWANIA A NATURALNY RYTM	157
Cena twojej wewnętrznej postawy	158
Jak „tyka” ludzki mózg	160
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	167
Jaki wpływ wywiera na ciebie struktura twojego mózgu?	169
Dlaczego twój mózg kocha stres, choć nie może go znieść?	175
Cena nowoczesnego stylu życia	183
JAK STAJESZ SIĘ TYM, CO MYŚLISZ	187
Uważaj na kolory swoich myśli!	189
Co robi z tobą myślenie schematami?	190
Dodatek: Wywiad z Punito Michaeliem Aisenpreisem	199

4 JAK PRAWIDŁOWO TRENOWAĆ SWÓJ UKŁAD PARASYMPATYCZNY?

JAK MOŻESZ DOKONAĆ ZMIANY SWOJEGO MYŚLENIA?	207
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	207
Lepsze oddychanie z trzema (PO)mocami	209
W jaki sposób przebiega prawidłowe oddychanie?	221
Technika koherentnego oddychania	223
Dodatek: Wywiad z Josefem Martinem Tatschlem	226
Techniki oddychania, które redukują stres	231
Rola oddychania w medycynie ajurwedyjskiej	233
Sposoby na dobre PO-mieszanie i PO-wiązanie	235
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	243

TYMI METODAMI PRZYSŁUŻYSZ SIĘ SWOJEMU DOKTOROWI PARASYMPATYCZNEMU!	245
<i>Sanus per aquam</i> – woda gwarancją zdrowia	246
Ruch poprzez sport wytrzymałościowy	247
W jaki sposób dobry sen oddziałuje na układ parasympatyczny?	259
Muzyka a jej wpływ na układ parasympatyczny	261
„Dobre uczucia” okiem układu parasympatycznego	264
<i>Głos Doktora Parasympatycznego</i>	268

5 STEROWANIE UKŁADEM PARASYMPATYCZNYM W PRAKTYCZNYM ZASTOSOWANIU

PRZYKŁADOWE PRZYPADKI Z GABINETU LEKARSKIEGO	271
Przypadek Melanie	272
Przypadek Anke	284
Przypadek Richarda	294
Przypadek Paula	302
Przypadek Marii	305
Przypadek Dietera	313
Przypadek Davida	323
Przypadek Ludwiga	328
Dodatek: Przemyslenia o układzie współczulnym i przywspółczulnym	334
 ZAŁĄCZNIK	 338
Pomocne książki	338
Pomocne adresy	339
 Podziękowania	 342
O Autorach	344

PRZEDMOWA AUTORÓW

Po ponad dwudziestu latach działalności medycznej i podejmowanych przez nas bardzo obszernych szkoleń z zakresu medycyny komplementarnej uformowaliśmy coraz dokładniejszy obraz przebiegu funkcjonowania zdrowia lub też – idąc nieco innym tokiem myślenia – przebiegu powstawania choroby. Tego wszystkiego uczymy się każdego dnia wciąż na nowo od naszych mistrzów, którymi są nasi pacjenci.

Istnieje wiele poradników zdrowotnych. Wszystkie rzetelnie i merytorycznie opisują konkretny temat. Każdy z nas przecież wie o tym, że powinien się ruszać i lepiej się odżywiać. Każdy z nas jest świadomy również tego, co może z nim uczynić siła jego myśli – i to zarówno w negatywnym, jak i w pozytywnym sensie.

Poradniki skupiają się zwykle tylko na jednym drobnym aspekcie szerokiej koncepcji regulowania zdrowia. Praktyczne zastosowanie w codziennym życiu zawartych w owych poradnikach sugestii oraz optymalizacja prozdrowotnego fragmentarycznego aspektu ich przekazu nie są jednak takie proste. Udaje ci się na przykład zorganizować sobie zdrowszą dietę lub częściej uprawiać sport, co w późniejszym czasie niewątpliwie ułatwi ci zachowanie zdrowia oraz dobrego samopoczucia. Kroki te są ewidentnie dużym sukcesem.

Jednak gdy przechadzasz się wzdłuż księgarskianych regałów z poradnikami zdrowotnymi, dopada cię dezorientacja. Zaczynasz myśleć: „Co? Czy ja aby na pewno muszę tego wszystkiego przestrzegać i się do tego stosować, aby móc zachować zdrowie? Czy nie istnieje prostsza metoda? A może to jest tajemnica? Co mogę zrobić, aby móc poprawić swoje zdrowie, ale w zdecydowanie mniej uciążliwy i absorbujący sposób?”.

Jako lekarze mamy w naszej pracy styczność z wieloma różnymi ludźmi, jednak ich problemy zdrowotne często okazują się do siebie zaskakująco podobne. Na samej górze listy znajdują się takie schorzenia, jak nadciśnienie, zaburzenia snu oraz problemy trawienne. Przyczyną tych chorób nierzadko okazuje się „stres”, czyli dobrze znany czynnik. Sęk w tym, że aby móc cokolwiek zmienić, należy być przygotowanym nawet na zmianę całego swojego życia. Pytanie, jakie konsekwencje niesie za sobą ta zmiana? Cóż, zazwyczaj jest to zatrzymanie się w punkcie wyjścia i jednoczesna nadzieja na rentę. Co gorsza – w ostatnich latach ta tendencja zaczyna dominować na coraz wcześniejszych etapach życia pacjentów – błędne koło, nieprawdaż?

Stres – zagrożeniem dla zdrowia?

W trakcie naszej praktyki lekarskiej niejednokrotnie przekonaliśmy się o tym, że nie każdy z naszych pacjentów boryka się ze stresem, nawet jeśli jego życie jest stresujące. Niektórzy z nich są w stanie wykonywać ogromną ilość zadań, z którymi świetnie sobie radzą nawet w niekorzystnych okolicznościach życiowych, i nie ponoszą przy tym żadnego uszczerbku na zdrowiu. Są zdrowi, zadowoleni i w świetnej formie. Przyjrzelśmy się temu fenomenowi dokładniej i zaczęliśmy zadawać sobie wiele różnych pytań, na które znaleźliśmy wiele zaskakujących odpowiedzi. Dowiesz się tego, czytając tę książkę.

Na każdego naszego pacjenta patrzymy z perspektywy medycyny holistycznej. To podejście nie ogranicza się jedynie do pomiaru ciśnienia oraz oceny wyników standardowych badań laboratoryjnych. W medycynie konwencjonalnej za osobę zdrową uchodzi ktoś, kto w trakcie badań kontrolnych ma ciśnienie mieszczące się w granicach normy przeprowadzonych testów laboratoryjnych. Rozpatrując przypadek takiej osoby, wychodzi się z założenia, że nie powinno się go poddawać już żadnym dodatkowym badaniom, i zaprasza

się go na kolejne badania kontrolne dopiero za pięć lat. Reasumując, „normalna” medycyna uchodzi w każdym swoim wymiarze za tzw. medycynę naprawczą. To oznacza, że do ingerencji medycznej w przypadku takiego pacjenta dochodzi dopiero wtedy, gdy ten zachoruje lub gdy zacznie zmagać się z jakimś zaburzeniem zdrowotnym. Zdecydowanie zbyt często wykorzystuje się w tego typu przypadkach stosowane w przemyśle farmaceutycznym substancje chemiczne. Sytuacja wygląda zupełnie inaczej w przypadku tzw. medycyny regulacyjnej. Dzięki niej można nie tylko bardzo wcześnie rozpoznać, czy ktoś ma do czynienia z jakimiś poważniejszymi problemami zdrowotnymi, umożliwia ona także odpowiednio wczesne i dynamiczne działania przeciwko ich dalszemu rozwojowi.

Dzięki coraz dokładniejszym badaniom medycyny komplementarnej zaczęliśmy patrzeć na naszych pacjentów z innej perspektywy. Zauważyliśmy, co następuje: niektórzy pacjenci są znacznie zdrowsi, niż można by przypuszczać na podstawie ich osobistego wywiadu. A inni są znacznie bardziej chorzy, niż można by się spodziewać po ich wieku lub warunkach życia. Podobne zadziwiające incydenty da się stwierdzić podczas coachingów kadr kierowniczych w przedsiębiorstwach. Można odnieść wrażenie, że to właśnie oni zasługują na miano nie tylko „szczególnie energetycznych”, lecz także najefektywniejszych pracowników owych firm. Spoczywająca na nich bardzo duża odpowiedzialność i często równie duże obciążenie pracą najwyraźniej dodatkowo ich uskrzydla. Nie dość, że w wyniku doznawanego przez nich stresu nie zaczynają chorować, to stres naprawdę dobrze im służy.

Zadaliśmy więc sobie kilka pytań: Czy istnieje tylko jeden powód, dla którego nie wszyscy wyżej wymienieni pacjenci zaczęli chorować? A może jeden z nich robił coś lepiej niż pozostali? Czyżby jego lepsze zdrowie było kwestią „tylko” samego „oprogramowania” jego stylu życia, czyli na przykład stosowania zdrowszej diety lub częstszego uprawiania sportu w porównaniu z innymi pacjentami? A może

ten zdrowszy pacjent jest wyposażony w zupełnie inny, optymalny „sprzęt”, dzięki któremu jego zdrowie jest lepsze?

Pomogły nam przeprowadzone przez nas badania naukowe oraz technika, które zaowocowały kolejnym zaskakującym odkryciem.

Bycie zdrowym oznacza bycie dobrze uregulowanym

Każdy człowiek może zadbać o swoje zdrowie w prosty sposób. Istnieje pewna nowoczesna metoda pomiarowa, całkiem prosta i znana już od dawna. W zaledwie kilka minut może dać ci mały ale cenny wgląd w stan twojego zdrowia. Do jej stosowania służy wiele rozmaitych urządzeń o najprzeróżniejszych wielkościach i wariantach. Jeden z nich znajduje się również w naszym gabinecie. Jest to piłka wielkości pomarańczy, którą dajemy pacjentowi do ręki i która już po kilku sekundach pomiaru zaczyna się świecić albo na czerwono, albo na zielono. Czerwień wskazuje na niekorzystny wynik pomiaru, zaś zieleń oznacza, że w danym momencie proces regulacji zdrowia badanego pacjenta przebiega w jak najlepszym porządku.

Tego typu badaniom towarzyszy wiele ciekawych aspektów. Pierwszym z nich jest brak zielonego koloru piłki u wielu pacjentów z dobrymi wynikami badań kontrolnych. Drugim – natychmiastowe zabarwienie piłki na zielono u pacjentów, u których na podstawie osobiście opowiedzianej przez nich historii piłka powinna zaświecić się raczej na czerwono. Czyli mamy tutaj do czynienia z nieoczekiwanym, ale bardzo pozytywnym wynikiem momentalnej regulacji zdrowia mimo zupełnie innych przewidywań z naszej strony.

Najbardziej interesujący aspekt stanowi jednak trzecia sytuacja: gdy pacjent z czerwoną piłką powie do niej: „A teraz uczyn to światło zielonym”, wówczas w większości przypadków światło od razu staje się zielone. Badany często nie potrafi wyjaśnić, co takiego zrobił, że owo posunięcie zakończyło się powodzeniem, a mimo to piłka jest zielona.

Aktywacja twojego wewnętrznego lekarza

Jeśli wytłumaczysz sobie powyższe sformułowanie, dostrzeżesz, że twój organizm ma możliwość łatwego przejścia z niekorzystnej regulacyjnej sytuacji zdrowotnej do korzystnej w ciągu kilku sekund – tak po prostu. Powinieneś wiedzieć również o tym, że każdy człowiek posiada taką zdolność lub też posiadał ją wcześniej, tylko się jej oduczył.

Teraz najlepsza wiadomość: tę umiejętność można trenować. Jeśli ją opanujesz, zdołasz zadbać o ciągłość swojego zdrowia – nawet w codziennym życiu. A ponieważ proces optymalizacji przebiega w twoim organizmie na pierwszej linii, jego działanie wpłynie odpowiednio także na pozostałe wymiary twojego zdrowia. Ponadto to zjawisko zadziała pozytywnie również na wszystkie te aspekty zdrowotne, które zostały pojedynczo naświetlone w rozmaitych poradnikach zdrowotnych. To oznacza, że efekty, które udało ci się osiągnąć z pomocą na przykład dobrej diety i dostatecznej ilości ruchu, zostaną dodatkowo wzmocnione.

Wszystkie te odkrycia pokrywają się z bardzo wieloma aktualnymi wynikami badań, między innymi z dziedziny nowoczesnej neuronauki oraz genetyki. Również w tych dziedzinach naukowych uwidacznia się coraz wyraźniej następujące spostrzeżenie: ani zdrowie, ani choroba nie zaliczają się do stanów permanentnych. Fundamentalne pojęcie stanowi tu słowo REGULACJA, a także przynależny do niego „ukryty wewnętrzny uzdrowiciel”.

Istotę owego „wewnętrznego uzdrowiciela” objaśni ci mechanizm działania układu parasympatycznego. Powinieneś wiedzieć, że jest on jednym z dwóch regulatorów wegetatywnego układu nerwowego, który przez 24 godziny i siedem dni w tygodniu ma za zadanie zredukować zarówno twój stres, jak i jego skutki.

Dzięki tej książce odkryjesz prosty sposób nie tylko na skuteczne zmniejszenie tempa otaczającej cię codzienności – i to za każdym

razem, gdy będziesz tego potrzebował – lecz także na optymalne wspieranie swojego zdrowia. Pokażemy ci również klucz do znacznego zwiększenia aktywności twojego wewnętrznego lekarza, a także możliwość ciągłego treningu tej zdolności.

Ten ukryty wewnętrzny uzdrowiciel od tej chwili będzie określany mianem Doktora Parasympatycznego, który przedstawi ci się osobiście – i to już na następnej stronie.

Wiele radości w trakcie lektury!

Ursula Eden

Frank Spulink

KILKA SŁÓW O DOKTORZE PARASYMPATYCZNYM

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku – ogromnie cieszy mnie fakt, że autorzy tej wspaniałej książki dali mi możliwość samodzielnego przedstawienia się tobie – i to już na jej samym początku.



Nazywam się Doktor Parasympatyczny.

Jestem lekarzem, który praktykuje zarówno w twoim organizmie, jak i w organizmie każdego innego człowieka już od chwili narodzin. Moje konsultacje odbywają się zawsze, zaś kwestia twojego ubezpieczenia zdrowotnego nie gra dla mnie absolutnie żadnej roli. Świadczę swoje usługi za darmo. Nie musisz czekać na mnie w żadnej przepełnionej poczekalni, gdyż za każdym razem jestem do twojej dyspozycji. Towarzyszę ci wszędzie – i to niezależnie od twojego trybu życia. Jestem przy tobie zarówno wtedy, gdy wstajesz rano, jak i w trakcie twojej pracy. Stoję z tobą w korku czy też w kolejce przy kasie w supermarkecie, jadę też z tobą na urlop i skaczę z tobą ze spadochronem. Jestem przy tobie nie tylko wtedy, gdy się śmiejesz, lecz także wtedy, gdy się złościš. A ponieważ mnie potrzebujesz, nie jesteś w stanie się mnie pozbyć! Wszak to właśnie ja nieustannie dbam o twoją regenerację. Cieszę się zatem, że mamy okazję ku temu, żeby się lepiej poznać.

Choć jestem nieodłączną częścią ciebie i wiem o tobie bardzo wiele, wolałbym, żebyśmy się poznali. Autorzy tej książki szczegółowo ci wyjaśnią, gdzie konkretnie w tobie mieszkam. Spójrz na ilustrację zamieszczoną na stronie 37, na schemat, który pokaże ci nie tylko, gdzie możesz mnie znaleźć, ale również jakie obszary twojego

organizmu uzdrawiam. Ów schemat da ci dobry wgląd w te miejsca, nie zdołasz jednak na jego podstawie precyzyjnie rozpoznać absolutnie każdego zakamarka wszystkich twoich organów oraz komórek, a także tego, na jak dużą skalę będę w stanie rozszerzyć zakres mojego działania na nie.

Co chcę ci przez to powiedzieć? To żebyś w przyszłości bardziej uważał nie tylko na siebie, lecz także na mnie! Proszę cię o to, żebyś obchodził się ze mną z większą dbałością niż dotychczas, abym ja również mógł lepiej zadbać zarówno o ciebie, jak i o twoje zdrowie. To jest bowiem właśnie moje zadanie, gdyż jestem twoim wewnętrznym lekarzem. W kolejnych ekscytujących rozdziałach, autorzy wyjaśnią ci, jak to działa, co z tym zrobić i jak można się ze mną skontaktować.

W tej książce mnie również dano nieustanną swobodę zabierania głosu oraz komentowania tego, co zostało w niej napisane, z czego bardzo się cieszę.

Abyś mógł dobrze zrozumieć nie tylko mnie samego, lecz także istotę wszystkiego, co jest ze mną związane, autorzy zamieścili na początku książki pewną krótką, a zarazem ważną historię z dziedziny techniki. Dzięki temu z pewnością lepiej pojmiesz specyfikę moich umiejętności.

Do zobaczenia!



JAK UKŁAD PARASYMPATYCZNY REGULUJE TWOJE ZDROWIE?

Człowiekowi udało się przetrwać w procesie ewolucji w dużej mierze dzięki wysoko rozwiniętej zdolności przystosowania się do zmieniających się warunków. Ważne narzędzie pomocnicze stanowi jego wegetatywny układ nerwowy. W tym rozdziale przeczytasz o tym, jak możesz sterować swoim zdrowiem w każdej sekundzie swojego życia.



CO ŁĄCZY CZŁOWIEKA I SAMOCHÓD?

Czy słyszałeś już o czymś takim, jak rekuperacja? Nie? Cóż, to możliwe, choć w istocie bardzo często posługiwałeś się tym pojęciem, i co więcej, w swojej technicznej przyszłości z pewnością jeszcze wielokrotnie go użyjesz. Teraz dowiesz się, o co dokładnie chodzi.

Wyobraź sobie nieduży, uroczy samochód elektryczny. To auto jest zasilane energią elektryczną, a ty jako jego kierowca wyruszasz na krótką wycieczkę. I jako że jest to samochód elektryczny, możesz

go albo prowadzić, używając jego źródła prądu (które w tej książce jest określane mianem „pedału gazu”), albo zahamować za pomocą pedału hamulca – i oczywiście nim kierować.

Zatem ruszasz w drogę. Włączasz silnik – i po włączeniu świateł i kilku piskach twojego sprytnego auta wreszcie wyjeżdżasz. Jak to robisz? Aby ruszyć, naciskasz pedał gazu. Natomiast aby w nic po drodze nie uderzyć, kierujesz auto we właściwą stronę, pokonując rozmaite zakręty i omijając przeszkody. Jeśli jedziesz za szybko, zwalniasz używając hamulca. Jeżeli jedziesz zbyt wolno, a droga jest pusta, dodajesz gazu. Jeśli zachodzi taka konieczność, gdy na przykład wymuszają to na tobie przepisy ruchu drogowego, bądź też przeszkody drogowe, wówczas zatrzymujesz pojazd hamulcem. Poza tym zatrzymujesz się również w sytuacji, gdy na przykład chcesz sprawdzić ciśnienie opon lub gdy musisz naładować akumulator. Aby móc przemieszczać się z jednego miejsca do drugiego, nie musisz być świetnym kierowcą. Wystarczy tylko, że nauczysz się podstawowych reguł. Mówiąc „tylko”, powinieneś mieć na myśli pedał gazu i pedał hamulca oraz, ma się rozumieć, budowę techniczną swojego samochodu. Może czasami, gdy robi się ciasno na drodze, ewentualnie dochodzi tu jeszcze komputer pokładowy, stanowiący pewnego rodzaju system wspomagania kierowcy.



O DOBRYCH I ZŁYCH KIEROWCACH

Pytanie tylko, dlaczego dotarłeś do celu cały i zdrowy? Ano dlatego, że umiesz posługiwać się zarówno pedałem gazu, jak i pedałem hamulca oraz wszystkimi pozostałymi częściami twojego auta na tyle sprawnie, że jesteś w stanie dotrzeć z punktu A do punktu B bez ryzyka stłuczki po drodze. W takim przypadku rola twojego samochodu ogranicza się tylko do zużywania prądu.



SKUTECZNE REGULOWANIE ZDROWIA

W ewolucji, czyli historii rozwoju istot żywych, zawsze chodziło i chodzi o jedno – o przetrwanie. Pytanie tylko, komu sztuka przetrwania udaje się najlepiej? Czy zawsze chodzi o najsilniejszych, największych lub najodważniejszych? A może o najsprytniejszych? Według obecnych odkryć z dziedziny ewolucji przetrwać udaje się przede wszystkim tym, którzy wyróżniają się spośród innych najlepiej rozwiniętą zdolnością adaptacyjną. Więcej szczegółów na temat istoty umiejętności adaptacyjnych poznasz za chwilę.



CO TO ZNACZY BYĆ ZDOLNYM DO ADAPTACJI?

Czym jest zdolność adaptacyjna? Według Wikipedii adaptacja jest to: „czynność automatycznego dopasowania się danej istoty żywej do zmieniających się warunków otoczenia”. W odniesieniu do wszystkich istot biologicznych, udana regulacja zdrowia oznacza samoczynne dostosowanie się organizmu do zmieniających się warunków środowiska.

Przyjrzyj się teraz ponownie swojemu sprytnemu, małemu autku oraz różnym kierowcom:

Dynamiczny rajdowiec dopasowuje się wprawdzie do otoczenia – chociażby zawsze hamując przy napotkanych przeszkodach drogowych czy też światłach – jednak za każdym razem robi to na ostatnią chwilę. To uniemożliwia mu oszczędzanie zasobów. Zużywa więc hamulce i pozostałe części auta o wiele intensywniej niż to rzeczywiście konieczne, gdyż nie interesuje go kwestia dbałości o ich „odpoczynek”. Zresztą na warunki ruchu drogowego, stan jezdni oraz poziom naładowania akumulatora swojego pojazdu również nie zwraca dużej uwagi. Nie przychodzi mu do głowy, żeby dostosowywać się do panujących okoliczności zewnętrznych, ponieważ nadal jedzie swym małym samochodem tak, jak mu się podoba. Jedyną zmianą, jakiej pragnie, jest tylko szybsze dotarcie do celu. Nic dziwnego, że jedyną myślą, która zaprzęta mu głowę podczas jazdy, jest jego następny, najbliższy cel i inne kolejne cele.

W przypadku **sprytnego regulatora** cała sprawa wygląda już zupełnie inaczej. Nad tym, gdzie i jaką drogą chciałby pojechać swoim autem myśli już na samym początku. Sprytny regulator korzysta z wyszukanych funkcji swojego samochodu – chce odnotować jak najmniejsze zużycie energii i części samochodowych. Postępuje tak również po to, żeby dzięki sprytnemu sposobowi hamowania oraz odzyskaniu możliwie jak największej ilości zasobów móc dotrzeć tam, gdzie pragnie. Ponadto stawia sobie kolejne pytanie: a może



da się załatwić po drodze coś jeszcze? W związku z tym dokładnie przygląda się swojemu otoczeniu, czyli również swojemu położeniu komunikacyjnemu, a także napotkanym na swojej drodze przeszkodom drogowym, na przykład różnego typu zakrętom oraz światłom. Sprytny regulator daje gazu dopiero wtedy, gdy widzi, że ma wolną drogę lub gdy chce wyprzedzić inne samochody. W końcu on też chce dotrzeć do celu. Zatem jeśli widzi, że droga, którą się w danym momencie porusza, jest zajęta, wówczas jedzie powoli, oszczędzając zasoby, akumulator oraz wyposażenie pojazdu.

Umiejętność dopasowania się do sposobu regulacji twojego układu wegetatywnego

Jeśli warunki otaczającego cię środowiska wymuszają na tobie, abyś przy użyciu dostępnej ci energii i narzuconego tempa działania (a więc przy użyciu twojego pedału gazu) umiał pokierować swoją obecną sytuacją, to oznacza, że równie dobrze jesteś w stanie pokierować swoim układem sympatycznym. Jeżeli okoliczności nie wymagają od ciebie zużycia posiadanej przez ciebie energii oraz pośpiechu, które mogą ci wręcz zaszkodzić, wówczas – aby móc zaoszczędzić swoje zasoby oraz aby móc je odbudować – powinieneś umieć uaktywnić swój układ parasympatyczny (czyli swój sprytny pedał hamulca). Musisz oczywiście wiedzieć zarówno to, gdzie możesz znaleźć miejsce sterowania, jak i to, w jaki sposób się nim posługiwać, aby było to korzystne dla twojego zdrowia.

Abyś mógł jeszcze bardziej zobrazować sobie aspekt niesamowitej zdolności adaptacyjnej swojego wegetatywnego układu nerwowego, zrób krótką wycieczkę do dawnych czasów. Wyobraź sobie, że jesteś człowiekiem pierwotnym, wyszedłeś ze swojej jaskini i stanąłeś twarzą w twarz z tygrysem szablozębnym. W takich momentach posiadanie dobrze wyregulowanego układu sympatycznego, który pozwoli ci optymalnie dostosować się do niekomfortowych czy nawet

zagrożających twojemu życiu sytuacji, jest z pewnością korzystne dla twojego przetrwania. To właśnie wtedy w twoim organizmie uruchamia się kaskada reakcji, począwszy od procesu percepcji, w tym również procesu neuronalnego przetworzenia odebranych przez ciebie sygnałów, a skończywszy na szeregu reakcji hormonalnych mających na celu uaktywnienie różnych receptorów oraz dalszych, mocno złożonych, fizjologicznych i biochemicznych procesów w obrębie twojego organizmu. Zdarzenia te mają również miejsce w twoim wegetatywnym układzie nerwowym (patrz strona 31). W tego typu okolicznościach twój organizm naciska na pedał gazu aż do oporu, uruchamiając tryb awaryjny. W rezultacie wzrasta zarówno częstotliwość uderzeń twojego serca, jak i poziom perfuzji twojego mózgu (w jego niektórych obszarach) oraz poziom ukrwienia twoich mięśni. Dzięki wyżej wymienionym procesom regulacyjnym człowiek pierwotny osiągał nie tylko idealną kondycję fizyczną, lecz także umysłową, umożliwiającą mu szybkie podejmowanie decyzji, które za pomocą siły mięśni przeistaczał albo w ucieczkę, albo w atak.

Współczesne „tygrysy szablozębne” w niczym nie przypominają tych dawnych. Niestety, są nawet gorsze od swoich poprzedników, gdyż nie pojawiają się okazjonalnie, lecz czają się na ciebie praktycznie na każdym rogu. Zaczynają cię atakować już samym dzwonieniem twojego budzika. Atakują cię również w korkach ulicznych, w których tkwisz, jadąc do pracy. Ich ataki osiągają apogeum w trakcie zebrania z szefem i niezbyt kompetentnymi współpracownikami, kończą się ponownym tkwieniem w korkach i być może kłótnią z sąsiadem, który skarży się na to, że gałęzie twoich krzaków za bardzo urosły, przez co teraz za mocno wystają w stronę jego ogrodu. Co gorsza – ciągle przesiadujesz nad smartfonem, pozwalając bezsensownie zalewać się natłokiem – niestety rzadko kiedy dobrych – wiadomości ze świata, które w ostatecznym rozrachunku niekoniecznie skłaniają cię do użycia potrzebnego ci pedału hamulca. Wieczorem oglądasz jakiś kryminał z wszelkimi możliwie najpotworniejszymi zbrodniami, na



sam koniec dokładając sobie do tego widok szeregu nagromadzonych w ciągu całego dnia najprzeróżniejszych katastrof na świecie... Pytanie tylko, czy to wszystko zdoła ci zapewnić zdrowy i spokojny sen?

Niestety stanowi to świetną pożywkę dla twojego współczulnego pedału gazu, bo twoje hamulce – jeśli chodzi o kwestię ich odpoczynku oraz odbudowywania zasobów – nie mają się w powyższych okolicznościach zbyt dobrze. We współczesnym świecie uruchomienie pedału hamulca staje się coraz trudniejsze. Ta tendencja zaczyna przybierać na sile do tego stopnia, że wielu ludzi nie wie, gdzie ma w ogóle tego hamulca szukać.



W JAKI SPOSÓB ODDZIAŁUJĄ NA CIEBIE ZAKŁÓCENIA PROCESU REGULACJI TWOJEGO ZDROWIA?

Teraz już wiesz, na czym polega specyfika zdolności adaptacyjnej twojego organizmu i w jaki sposób przebiega proces regulacyjnego dostrajania twojego wegetatywnego układu nerwowego. Od tej pory jesteś świadom również tego, że zjawisko sterowania twoim układem nerwowym odpowiada wszelkim funkcjonalnym procesom w obrębie twojego organizmu, a jego początek zachodzi już na poziomie komórkowym. To oznacza, że skuteczny przebieg procesu regulacji twojego zdrowia oraz wszystkich innych powiązanych z nim i obejmujących swym zasięgiem każdą, nawet najmniejszą część twojego organizmu procesów jest uzależniony od sposobu funkcjonowania procesu sterowania wegetatywnym układem nerwowym. Pytanie brzmi – jakie mogą być skutki zdrowotne ewentualnych trudności, które mogą nastąpić w trakcie priorytetowego dla twojego organizmu procesu sterowania twoim wegetatywnym układem nerwowym? Zwłaszcza jeśli udział obydwu podukładów twojego wegetatywnego układu nerwowego jest w owym procesie nierówny. Odpowiedź na to pytanie nie może być ogólna ani taka sama w przypadku wszystkich

osób. Każdy człowiek dysponuje od urodzenia zarówno odrębnym „wyposażeniem” swojego organizmu, jak i zupełnie innymi doświadczeniami życiowymi, które determinują jego aktualny stan zdrowia. W latach młodości wielu ludzi posiada ogromne zasoby zdrowotne, ale warto naszkicować sobie obraz kilku przykładowych długotrwałych kryzysów, do których może dojść w trakcie procesu regulacji.

Skutki źle zbalansowanego procesu sterowania twoim układem odpornościowym



W przypadku alergii reakcja twojego układu immunologicznego jest nadaktywna

Zadaniem układu odpornościowego jest zapewnienie przetrwania organizmu i jego ochrona poprzez rozpoznawanie szkodliwych najęźdźców z zewnątrz lub zmian patologicznych z wewnątrz. Układ odpornościowy pomaga zachować twojemu organizmowi zdrowie lub je odzyskać za pomocą jeszcze jednej funkcji: efektywnej obrony przed infekcjami wirusowymi. Działanie układu immunologicznego jest pożądane przez twój organizm nie tylko w trakcie rozpoznawania uszkodzonych komórek, lecz także w momencie rozpoczęcia procesu ich odnowy. A ponieważ układ immunologiczny musi najpierw je wykryć, to staje się dla twojego organizmu istotnym współtowarzyszem, który



pomaga mu na przykład w unikaniu chorób nowotworowych czy w zapoczątkowywaniu procesów leczniczych w przypadku ewentualnych stanów zapalnych.

Jeśli aktywność układu odpornościowego jest zbyt niska, jednym z następstw może stać się podwyższona podatność na infekcje. Kolejnymi mogą być niedostateczna odnowa uszkodzonych komórek i tkanek, co może prowadzić do powstania nowotworu.

Inną stroną układu immunologicznego jest jego „zbyt duża” aktywność lub „zaburzenie”. Wówczas chory cierpi, na przykład na alergię lub – co gorsza – chorobę autoimmunologiczną. W tych przypadkach układ odpornościowy niejako przesadza i kieruje się przeciwko bodźcom, które w rzeczywistości są nieszkodliwe i normalnie tolerowane przez organizm, albo z zewnątrz (np. pyłki w przypadku kataru siennego), albo od wewnątrz, tzn. przeciwko własnym komórkom (np. w przypadku reumatyzmu).

Układ immunologiczny działa wtedy jak szalony – wypada ze swojego dotychczasowego trybu właściwie przebiegającego procesu regulacji zdrowia. Można powiedzieć, że traci z oczu dostrojony i działający w swoistym trybie „mniej lub więcej” mechanizm współgrającego z nim wegetatywnego układu nerwowego.

Następstwa źle skoordynowanej kondycji fizycznej

Każdy kryzys może oddziaływać na przykład na stan zdrowia twojego układu sercowo-naczyniowego, co ma wpływ na stan ukrwienia oraz dotlenienia wszystkich tkanek twojego organizmu, a także na stopień ich odżywienia niezbędnymi im substancjami. Kryzysy wpływają też na przebieg procesów przemiany materii twojego organizmu i na kondycję jego mięśni, ponieważ pewna część twojej masy mięśniowej obejmuje swym zasięgiem obszar innych tkanek, co sprawia, że jest ona jedynym z istotnych czynników mających wpływ na przebieg wielu procesów metabolicznych.

Układ sercowo-naczyniowy „biurokratów” lub „kanapowców”, którzy rzadko się ruszają, może tylko w ograniczonym stopniu regulować niezbędne procesy organizmu związane z krążeniem krwi. W związku z tym zaopatrzenie organizmu w tlen i składniki odżywcze jest ograniczone, podobnie jak usuwanie końcowych produktów przemiany materii. Kondycja fizyczna takich osób daje się opisać jako poniżej normy. Przetrwanie organizmu w sytuacji braku lub niedostatecznej dawki ruchu jest możliwe, jednak układowi sercowo-naczyniowemu zacznie w końcu brakować potrzebnych impulsów.



Po treningu potrzebujesz czasu na regenerację

Jeśli mowa o kondycji fizycznej – istnieje również druga strona medalu, czyli pewnego rodzaju nadaktywność organizmu.

Chodzi tu o postawę wewnętrznego „supersportowca”, który często przez swoją nadmierną ambicję i przesadną aktywność zbyt wiele wymaga od swojego organizmu. Skutkiem takiej postawy są – mające miejsce w trakcie procesu regulacji układu sercowo-naczyniowego i podczas procesu „zasilania” poszczególnych komórek organizmu – spustoszenia zdrowotne oraz upośledzenie przebiegu



funkcjonowania organów. Nadmiar treningów oraz brak czasu na późniejszą regenerację w trakcie faz treningowych, zamiast sprzyjać odbudowaniu utraconej kondycji, zdecydowanie przędażwia organizm. Wówczas dochodzi do zjawiska tzw. przetrenowania. Sportowcom zawodowym te powiązania są dobrze znane, w związku z czym w celu osiągnięcia optymalnych wyników trenują do momentu zawodów; od pewnego czasu zaczyna się brać pod uwagę również aspekt optymalnego poziomu aktywności ich wegetatywnego układu nerwowego. Ten z kolei da się określić za pomocą pewnej bardzo sprytnej techniki pomiarowej, co – jak będziesz miał okazję przeczytać na stronie 105 – zostało udowodnione naukowo.

Skutki dla układu trawiennego

Wymogom procesów regulacji twojego zdrowia podlegają także mikroelementy i funkcje wszystkich komórek twojego organizmu, które stanowią jeden z najmniejszych budulców twojego całego życia. W dużej mierze to właśnie od stopnia zaopatrzenia twojego organizmu w mikroelementy zależy późniejsza jakość pracy jego wszystkich komórek. I to niezależnie od tego, czy mowa o komórkach wątroby czy też o komórkach mięśni, skóry, śluzówki bądź też o komórkach układu immunologicznego. Do grupy mikroelementów należą składniki mineralne i pierwiastki śladowe, a także egzogenne kwasy tłuszczowe oraz witaminy.

Twoje komórki potrzebują mikroelementów nie tylko w celu uporańia się z zachodzącymi w ich obrębie procesami metabolicznymi, lecz także do zapoczątkowania późniejszej samoodnowy. Sukcesywny tok tych procesów jest uzależniony od przebiegu procesu steroowania twojego wegetatywnego układu nerwowego oraz od tego, jak dobrze komórki twojego organizmu potrafią korzystać z dostępnych mikroelementów. Nie bez znaczenia pozostaje również kwestia, czy te wszystkie procesy znajdują się w stanie równowagi. Reasumując

– dla zachowania zdrowej struktury oraz wydajności metabolicznej każdej poszczególniej komórki twój organizm powinien regularnie przyswajać potrzebne mu mikroelementy. Wprawdzie nie dostarczą mu one energii, tak jak na przykład węglowodany, tłuszcze czy białka, jednak pozostają istotne dla przebiegu procesów komórkowych.

Kwestia tego, jak dobrze jesteś wyposażony w te elementy, jest uwarunkowana wieloma czynnikami:

- Ilością oraz jakością przyswojonych mikroelementów: mikroelementy docierają do twojego organizmu wraz z jedzeniem – za jakość i ilość zjedanego przez ciebie pożywienia oraz pitej wody mają ogromne znaczenie dla twojego zdrowia.
- Poziomem zapotrzebowania lub też poziomem spożycia przez ciebie ważnych dla zdrowia twojego organizmu mikroelementów. Jeśli bowiem twój układ współczulny wykazuje się zbyt wysoką aktywnością, to wówczas – co zostało udowodnione naukowo – stopień zużycia mikroelementów przez twój organizm będzie znacznie wyższy niż w sytuacji, gdy znajduje się on w stanie zachowania idealnej równowagi wegetatywnego układu nerwowego.
- Ilością przyswojonych składników odżywczych, które rzeczywiście dotarły z jelit wprost do twojego organizmu. Z punktu widzenia twojego wegetatywnego układu nerwowego, a także układu przywspółczulnego, to bardzo istotna kwestia. Zwłaszcza że skuteczny przebieg procesu trawienia jest w dużej mierze kontrolowany przez wegetatywny układ nerwowy. W dodatku twój układ parasympatyczny, a dokładniej – twój nerw błędny (patrz strona 35) – ma w tym procesie duży udział. Komórki śluzówki twojego jelita – podobnie jak wszystkie inne komórki twojego organizmu – również podlegają działaniu procesu regulacji wegetatywnej. Twoje jelita są wyposażone w ponad sto milionów komórek nerwowych, które oblegają je niczym swoisty układ kombinacyjny i które odpowiadają za jakość przebiegu procesu trawienia. W przypadku tego powiązania chodzi o „mózg



brzuszy”, czyli o tzw. enteryczny układ nerwowy, który niemalże samodzielnie decyduje o przebiegu procesu trawienia. Jeśli jesteś rozluźniony, znajdujesz się w tzw. trybie parasympatycznym, a dokładniej – w trybie uaktywnienia się twojego nerwu błędnego. To z kolei umożliwia optymalny przebieg procesu trawienia spożywanego przez ciebie jedzenia i procesu przyswajania zawartych w pokarmie substancji odżywczych. Jeżeli natomiast jesteś zestresowany, wówczas proces trawienia ulega rozregulowaniu, gdyż w sytuacji nagłej potrzeby przetrwania nie stanowi on dla twojego organizmu konieczności. Zatem twój codzienny przewlekły stres może być przyczyną, dla której proces optymalnego przyswajania wszystkich niezbędnych twojemu organizmowi do życia składników przebiega w sposób ograniczony. Widzisz więc wyraźnie, że jakość procesu regulacji twojego układu trawiennego odgrywa rozstrzygającą rolę, jeśli chodzi o kwestię stopnia wyposażenia twojego organizmu w istotne dla jego egzystencji mikroelementy.



Dr med. Ursula Eder – jest lekarzem, który łączy sprawdzone metody medycyny konwencjonalnej z innowacyjnymi metodami medycyny komplementarnej. Prowadzi liczne szkolenia i wykłady dla lekarzy, farmaceutów oraz terapeutów, podczas których przekazuje swoją wiedzę. Ma również prywatną praktykę medycyny komplementarnej w Monachium.

Dr med. Franz J. Sperlich – jest ekspertem w dziedzinie neuronauki, a także autorem uznanych metod Mentoringu Narracyjnego oraz S.M.i.L.e! Posiada prywatną praktykę medycyny zintegrowanej i jest mówcą na wielu konferencjach dotyczących zdrowia. Dzięki swojemu doświadczeniu, jako lekarza i trenera, wie, jak wielu ludzi chce wrócić do szczęśliwszego, bardziej zrelaksowanego i mniej stresującego życia.

Czy wiesz, że masz w sobie wewnętrznego lekarza – Doktora Parasympatycznego, który przez 24 godziny na dobę dba o twoje zdrowie i samopoczucie?

To układ przywspółczulny, który zatrzymuje stany zapalne, spowalnia wydzielanie hormonu stresu i zapewnia regenerację twojego organizmu. Dzięki tej książce dowiesz się, jak z pomocą kilku prostych ćwiczeń oddechowych i skutecznych terapii stymulować nerw błędny, będący największą częścią układu przywspółczulnego! Odkryjesz, jak prawidłowo oddychać, by osiągnąć upragniony relaks i wyeliminować choroby. Poznasz techniki PO-mieszania i PO-wiązania, które są doskonałym treningiem umysłu. Zyskasz odpowiedź na pytanie, czym jest przestrzeń mentalna między sercem a mózgiem i dlaczego twój mózg kocha stres, mimo że nie umie sobie z nim poradzić.

Aktywuj swój układ przywspółczulny!

Patroni:

