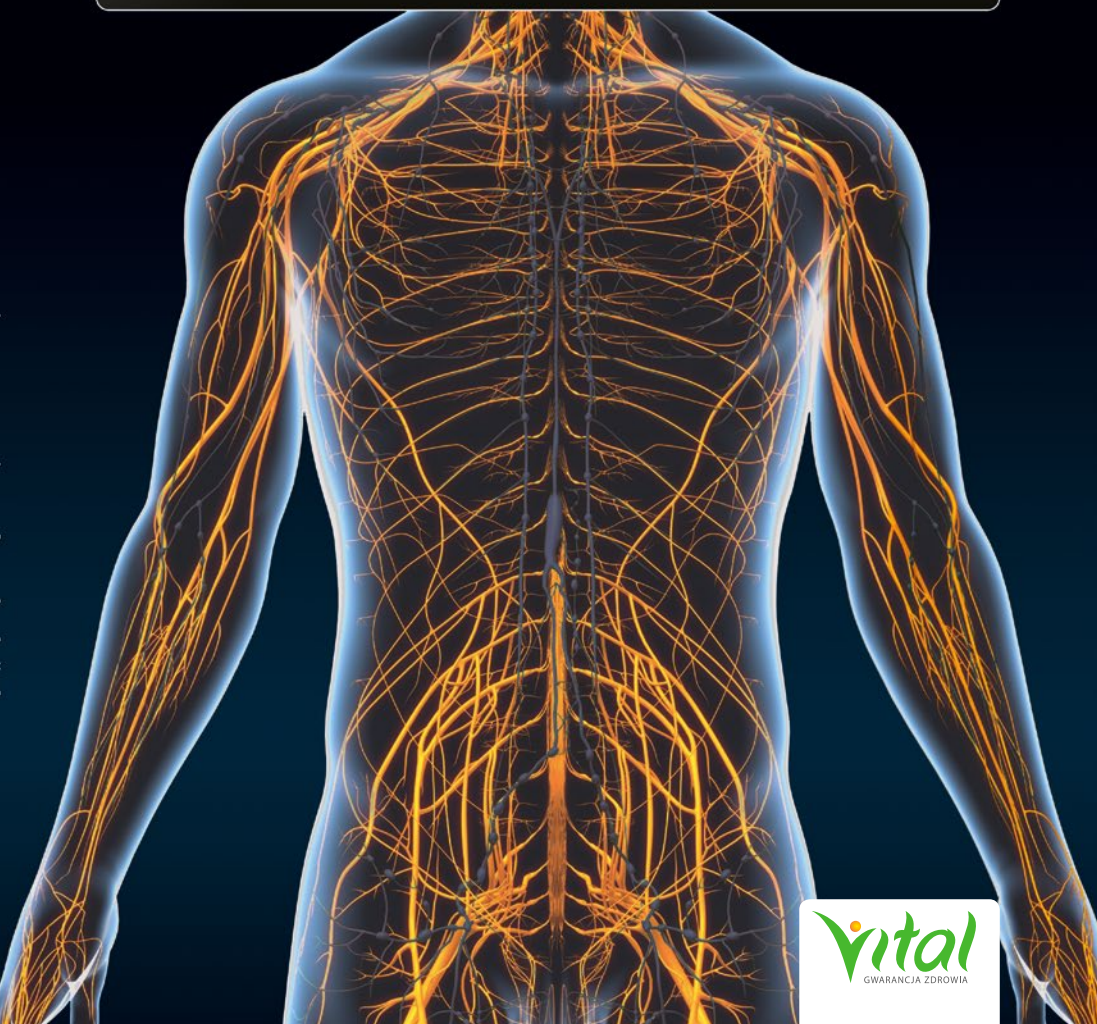


dr Rosina Sonnenschmidt

Układ nerwowy

Pamięć, koncentracja
i równowaga psychiczna



Układ nerwowy

dr Rosina Sonnenschmidt

Układ nerwowy

Pamięć, koncentracja
i równowaga psychiczna

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-372-2

Tytuł oryginału: *Gehirn und Nervensystem – Blüte der Spiritualität*

Copyright © 2018 Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2, 79400 Kandern, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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

O serii <i>Medycyna holistyczna</i>	9
Przedmowa	17
1. Rytm życia i ich koordynacja	25
1.1. Odżywianie mózgu i nerwów w rytmie rocznym	31
1.2. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie miesięcznym	42
1.3. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie tygodniowym	45
1.4. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie dobowym	60
1.5. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie metabolizmu	70
1.6. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie oddechu i funkcji nerwów	72
2. Mikrokosmos układu nerwowego	79
2.1. Przegląd fizycznego układu nerwowego	83
2.2. Neurony i komórki glijowe – podstawowe elementy układu nerwowego	86
2.3. Typy komunikacji neuronalnej	90

3.	Obwodowy układ nerwowy	105
3.1.	Nerw węchowy (1) i nerw błędny (10)	109
3.2.	Nerw wzrokowy (2), okoruchowy (3), błoczkowy (4), odwodzący (6) i trójdzielny (5)	113
3.3.	Nerw trójdzielny (5), twarzowy (7), językowo-gardłowy (9) i podjęzykowy (12)	118
3.4.	Nerw przedsionkowo-ślimakowy (8)	124
3.5.	Nerw dodatkowy (11)	128
3.6.	Nerwy rdzeniowe	131
4.	Autonomiczny układ nerwowy	135
4.1.	Umieszczenie w organizmie układu współczulnego i jego oddziaływanie	140
4.2.	Umieszczenie w organizmie układu przywspółczulnego i jego oddziaływanie	145
4.3.	Bardziej subtelne generatory rytmu w autonomicznym układzie nerwowym	149
5.	Mózg	153
5.1.	Metabolizm mózgu	161
5.2.	Język z perspektywy holistycznej	163
5.2.1.	Ośrodek Broki a strefa ekspresji dla prozodii	166
5.2.2.	Ośrodek Wernickego a strefa ekspresji dla prozodii	173
5.2.3.	Znaczenie ciała migdałowatego	176
5.2.4.	Aktywacja wszystkich ośrodków języka	180
6.	Homeopatyczne leczenie zaburzeń rytmu mówienia, czytania i pisania	187
6.1.	Przegląd chorób neurologicznych	199
6.2.	Podstawy miazmatyczne chorób mózgu i układu nerwowego	205

6.3.	Wybrane choroby mózgu i układu nerwowego	213
6.3.1.	Rwa kulszowa	213
6.3.2.	Udar mózgu	214
6.3.3.	Choroba demielinizacyjna (stwardnienie rozsiane) ..	217
6.3.4.	Choroba Parkinsona	225
6.3.5.	Demencja (choroba Alzheimerera)	228
6.3.6.	Padaczka (epilepsja)	240
7.	Mózg i układ nerwowy z perspektywy duchowej. . .	249
7.1.	Kręgosłup i jego odpowiednik energetyczny	257
7.2.	Energie czakr	263
7.3.	Wewnętrzna struktura treningu duchowego	270
7.4.	Siła wyobraźni – droga poszerzania świadomości ..	277
7.5.	Duchowość w życiu codziennym	288
	Dodatek. Dostawcy i kursy	295
	Bibliografia	297
	Spis rycin i tabel	301
	Curriculum Vitae dr Rosiny Sonnenschmidt	305

Pierwszymi oznakami utraty rytmu życiowego, zainicjowanej przez nadmiar pracy, zbytnie ukierunkowanie na sukces, niedobór odpoczynku i niewystarczającą twórczą ekspresję, są nerwowość i drażliwość. Z drugiej strony udany proces uzdrawiania owocuje posiadaniem silnych nerwów. Kiedy czujemy się zrównoważeni, poruszamy się i wibrujemy z przepływem energii. Wszystko, co robimy, przebiega bez wysiłku, nic nie może tak łatwo zbić nas z tropu, a nasz układ odpornościowy działa nie-nagannie. Ale jeśli zostaniemy wybici z tego rytmicznego przepływu energii, łatwo tracimy pewność siebie i jesteśmy podatni na wpływy zewnętrzne. Siła odporności słabnie. Sprawność układu immunologicznego i nerwów są wzajemnie uwarunkowane, a ich współgra wpływa na trzeci czynnik w tej grupie: układ gruczołów dokrewnych. Nie jesteśmy w stanie świadomie wpływać na te procesy, ponieważ współzależności w układzie nerwowym zachodzą w sposób niewiarygodnie szybki i złożony. Możemy jednak zapewnić ramy dla uspokojenia nerwów i zdać sobie sprawę, jeśli dochodzi do zaburzeń. Ramy te obejmują powolniejsze rytmy życia; ufając im, odzyskujemy równowagę. Ponieważ siła nerwów tak bardzo zależy od zdrowego rytmu życia, temat ten zostanie omówiony na początku, a przegląd dużych i małych rytmów, które dominują w naszym życiu, przedstawiono na rycinie 1.

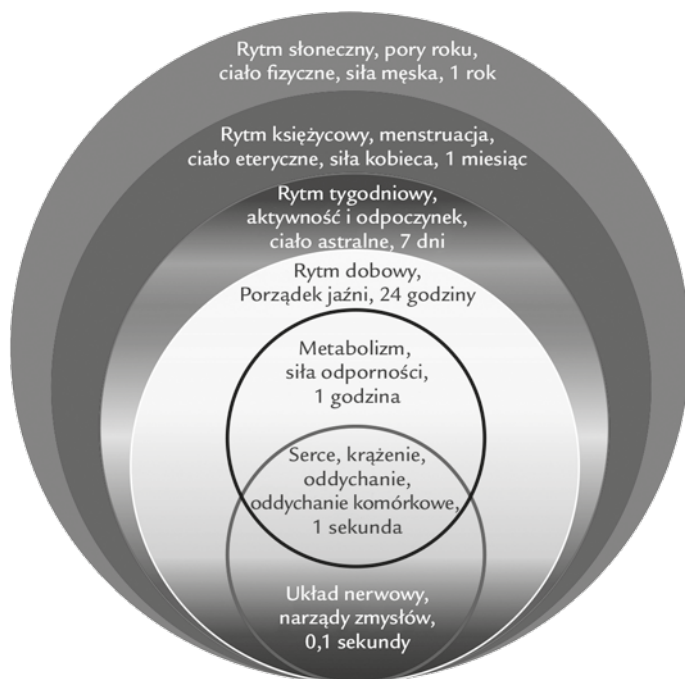
Współczesne społeczeństwo jest tak bardzo skupione na szybkości. Uważamy, że rozwiązanie stanowi opanowanie coraz to krótszych odcinków czasowych, jak w przypadku sportów wyczynowych. Dawniej o wyniku w bieganiu czy pływaniu decydowały sekundy, dzisiaj są to ułamki sekundy. Nikt tak naprawdę nie rozumie, czym jest jedna setna sekundy, jednak człowiek wciąż próbuje poruszać ciałem tak szybko, aby przezwyciężyć sekundowe ograniczenia. Na dłuższą metę nie jest to korzystne ani dla ciała, ani dla układu nerwowego, jeśli nie są one jednocześnie osadzone

w obszerniejszych, nadrzędnych rytmach i ramach czasowych. Niestety uzależnienie od coraz szybszych procesów nie pozwala zyskać na czasie, lecz prowadzi do zapaści i otchłani poważnych chorób. Życie jest współgrą wielu rytmicznych ruchów, które jako całość odzwierciedlają równoważące prawo natury. Dysponujemy w równej mierze możliwościami dynamicznego działania, parcia do przodu i celowego ruchu, jak i pauzowania, odpoczynku i przetrawiania, zarówno w sensie fizycznym, jak i duchowym. Musimy dla każdej aktywności stworzyć równowagę za pomocą przeciwieństwa, inaczej bowiem nie rozwinię się rytm. Ilekroć z pełną energią atakujemy szczyt, musi to prowadzić do powolnego zejścia i rozproszenia nagromadzonego napięcia dla uzyskania spokoju, aby rytm życia stał się zauważalny. Patrz: rycina 1.

Rozpoczyna się to od najobszerniejszego rytmu biologicznego: biegu roku (dwanaście miesięcy) z jego porami, obejmującymi w strefach klimatu umiarkowanego wiosnę, lato, jesień i zimę. Pytanie brzmi: jak pory roku są powiązane z naszą siłą życiową, a także sprawnością mózgu i nerwów? Bardziej, niż nam się na pierwszy rzut oka wydaje!

Natura dostarcza nam pożywienia za sprawą zmieniających się warunków świetlnych wynikających z pozycji Słońca. Cokolwiek wzrasta lub zostaje wytworzone przez żywy inwentarz podczas określonej pory roku, ma zawsze najwyższą wartość odżywczą. Toteż znacznie ważniejsza jest wiedza o tym, który pokarm ma w danym okresie najwyższą wartość odżywczą, niż znajomość opublikowanych tablic zawartości poszczególnych składników. Kiedy czytamy, że pomidory zawierają wartościowy likopen, papaje mają najwyższe stężenie pepsyny, a owoc aceroli jest najbogatszy w witaminę C, jest to trywializacja faktów naturalnych dla celów ekonomicznych. Te informacje w żaden sposób nie poprawiły stanu zdrowia publicznego. Prowadzą jedynie do błędnego

założenia, że pomidory, papaje czy acerole powinny być dostępne o każdej porze roku, abyśmy mogli cieszyć się ich wartościowymi składnikami. Wszystko musi być dostępne w dowolnym czasie. Jest to chorobliwa psora, zachłanność będąca jedną z wad naszej ludzkiej egzystencji.



Ryc. 1. Rytm życia

Natura jest mądra. Aby owoce, warzywa, zboża, jaja, mleko lub mięso osiągnęły najwyższą wartość odżywczą, przewidziała ona procesy, w których współdziałają siły anaboliczne i kataboliczne. To dlatego pomidory rosną w lecie, a nie w zimie. Ale my chcemy mieć je w zimie, więc zrealizowano pomysł stworzenia sztucznego lata w szklarni. Eksperci lekceważą fakt, że jest to

marna kopia naturalnych procesów, i wciąż publikują te same tablice wartości odżywczych. Jeśli pozostała nam choćby odrobina wrażliwości, zauważymy, że te owoce są bez smaku, choć może wyglądają jak pomidory. Czy to wystarczy? Zadowolenie z zewnętrznych pozorów i powierzchownych efektów to jedna z tysięcy dróg naszej epoki prowadzących do demencji i odrętwienia zmysłów, a także słabej sprawności nerwów. Organizmu nie da się oszukać. Nie odnajduje on w tych „falszywych” pomidorach żadnych rzekomych składników odżywczych, bo liczą się nie tabele, lecz fakty. A faktem jest, że pomidory uprawiane w naturalny sposób służą jako uzdrawiający pokarm dla ludzi i zawierają maksymalną ilość substancji odżywczych.

Możemy powtórzyć powyższe rozumowanie z dowolnym produktem spożywczym i zawsze dojdziemy do tej samego wniosku. Natura przewidziała **jedno** optymalne miejsce i **jeden** moment w czasie dla każdego ze swoich produktów w trakcie roku zależnie od strefy klimatycznej.

1.1. Odżywianie mózgu i nerwów w rytmie rocznym

Jeśli wybierzemy artykuły spożywcze z nieskończonej listy pokarmów szczególnie korzystnych dla metabolizmu mózgu i układu nerwowego, możemy je rozpatrywać na dwóch różnych poziomach. Z jednej strony, pokarmy wzmacniające nerwy oddziałują w chwili, gdy są potrzebne. Znaczy to, że sensowne jest spożywanie pożywki dla nerwów w wyczerpujących dla nich chwilach albo gdy wymagana jest umysłowa koncentracja lub wysoka sprawność. Z drugiej strony, rozsądne jest też regularne przeprowadzanie raz w roku regeneracji nerwów poprzez specjalną kurację. Oprócz

wyjazdu na wakacje, relaksu i zrobienia sobie przerwy można to uzupełnić specjalną okresową dietą. Jeśli nie utraciliśmy całkowicie poczucia rytmu rocznego, czujemy potrzebę oczyszczenia krwi i tkanki na wiosnę albo ograniczenia pracy umysłowej w lecie i cieszenia się zamiast tego światłem, słońcem, morzem lub basenem pływackim. Ciało i umysł doskonale współdziałają i zawsze wysyłają nam właściwe sygnały. Mamy wolną wolę, aby płynąć z energią tych przesłań bądź działać wbrew nim. To pierwsze podejście jest zgodne ze zdrowym rozsądkiem i prowadzi do zdrowia i elastycznej równowagi między siłą a słabością. To drugie zaś powoduje wszelkiego rodzaju arytmie, kiedy siła woli dystansuje zdrowy rozsądek. Niekiedy konieczne bywa przekraczanie granic, ale organizm nie zamierza zmieniać tego wyjątku od reguły w stan permanentny. Zawsze pojawia się wystarczająca ilość znaków, nim dojdziemy do punktu bez powrotu, kiedy przekroczone zostaną granice destrukcji. Stajemy wobec tej sytuacji w naszej kancerogennej epoce. Wzrost liczby przypadków raka wynika z niezdrowego przyzwyczajenia do czynienia reguły z wyjątku w każdej możliwej sferze aktywności ciała, emocji i myślenia. Ciągłe nadmierne pobudzenie aktywności nerwów i mózgu prowadzi do chronicznych chorób. Rozwiązanie jest zawsze proste, choć niełatwe w realizacji: zrelaksowanie nerwów i umysłu, zrobienie sobie przerwy, odżywienie duszy dzięki twórczej autoekspresji oraz zmiana diety. Możemy zadać sobie następujące pytania: Jaka jest właściwie pora roku? Jak się aktualnie czuję? Jak mi się oddycha? Co miałbym teraz ochotę zrobić?

Już samo zrobienie sobie przerwy i postawienie kilku zasadniczych pytań prowadzi do rozluźnienia nerwów. Jeśli stosujemy się też do impulsów, które przekazuje nam mądry organizm, to przesłanie zdrowego rozsądku w mgnieniu oka dotrze do wszystkich naszych komórek.

Oto więc pierwszy aspekt sezonowego odżywiania nerwów, kiedy musimy wykonać naszą pracę przy najwyższym poziomie stresu.

Pierwsze miejsce zajmuje tutaj orzech włoski. Jak to omówimy dalej, wszystkie rodzaje orzechów są doskonałym źródłem energii dla mózgu, nerwów i gruczołów – ale sygnatura orzecha włoskiego jest szczególnie uderzająca:



Ryc. 2. Mózg



Ryc. 3. Orzech włoski

Obok orzecha włoskiego mamy migdał, którego sygnaturę można łatwo rozpoznać w ciele migdałowatym mózgu, a dwie najważniejsze wśród soli Schüsslera to *Magnesium phosphoricum* i *Kalium phosphoricum*. Oto bardzo godny zaufania przepis wspierający „fitness umysłowy” w szkole, podczas egzaminów, w pracy i tak dalej:

- rano jedna szklanka gorącej wody z 8-10 tabletkami Mag-p D6;
- w południe: 6 tabletek Kali-p D6;
- wieczorem: jedna szklanka gorącej wody z 8-10 tabletkami Mag-p D6.

Oto wspaniały posiłek dla należytego odżywienia mózgu i nerwów w okresie, gdy wymagana jest wysoka sprawność:

- jedna niewielka głowa sałaty przyprawiona oliwą z oliwek i sokiem z cytryny oraz dowolną przyprawą wedle gustu;
- jeden lub dwa gotowane ziemniaki albo niewielka porcja ryżu;
- trzy orzechy włoskie i pięć migdałów drobno posiekane jako przybranie sałatki z ziemniakami lub ryżem.

ŻUJ WSZYSTKO DOKŁADNIE.

Po tym posiłku wypij filiżankę gorącej, mocno zaparzonej herbaty ze strączków (owoców) senesu*.

Ten posiłek zapewnia bardzo ciekawe doświadczenie, z którym zapoznałam się czterdzieści lat temu w ramach diety terapeutycznej dla mojego zestresowanego układu nerwowego.

Orzechy i sałata pobudzają aktywność nerwów, ziemniaki lub ryż aktywują funkcję nerek, a herbata ze strączków senesu zapewnia dobre wydalanie jelitowe. Czysta okrężnica to jasny umysł. Jasny umysł wymaga dobrego wydalania przez nerki i jelito. Dobrze znany jest też efekt przeciwny: zaparcie oznacza ciężką głowę.

Oto kilka dodatkowych szczegółów związanych z odżywianiem mózgu i nerwów:

Orzechy jako potencjalne nasiona nowej rośliny zawierają enzym blokujący, który zapewnia, że nowe życie przebudzi się dopiero w optymalnym momencie. Natura jest mądra i skuteczna, więc nie marnotrawi energii. Dotyczy to również orzechów i pestek. Wymagają one wilgoci, aby wykiełkować. Generalnie wystarczy od jednej do trzech godzin, ale nawet lepiej, gdy będzie to cała noc, wtedy orzechy osiągną maksymalną moc kiełkowania, a przez to najwyższe stężenie składników odżywczych. Co więcej, namaczanie usuwa ewentualne zanieczyszczenia. Wodę po

* Źródło zakupu, patrz: Dodatek.

namaczaniu odsącz, potem orzechy opłucz w sicie czystą wodą. Wysyp je na talerz. Będą teraz miały intensywny aromat i dostarczą mózgowi i nerwom optymalnych substancji odżywczych.

Niestety tak zwana mieszanka studencka nie jest dobrym źródłem substancji odżywczych dla mózgu, ponieważ wchodzące w jej skład orzechy są suche, natomiast suszone owoce trudno strawić. Ten fastfoodowy zestaw zakwasza organizm i napełnia okrzężnicę produktami odpadowymi. Dlaczego? Enzymy inhibitory w orzechach nie mogą zostać uwolnione w krótkim czasie, kiedy wchodzą w kontakt ze śliną. Suszone owoce to bardzo skoncentrowany pokarm, który także musi zostać zwilżony, aby uwolnić składniki, ale krótki zwykle okres żucia i kontaktu ze śliną do tego nie wystarcza. Porcję orzechów namaczaj w wodzie przez co najmniej trzy godziny, dokładnie opłucz i – to druga cecha charakterystyczna orzechów – zjedz z owocami, wyżej wspomnianą sałatką lub jakąkolwiek inną zieloną sałatą. Orzechy zawierają wartościowe kwasy tłuszczowe, które „niosą światło” komórkom w najbardziej dosłownym znaczeniu tego słowa. Komórki nerwowe potrzebują dużej ilości światła, aby się komunikować. Jednak kwasy tłuszczowe wymagają neutralizującego antagonisty dla uniknięcia jednostronnego zakwaszania organizmu. Owoce, zielone sałaty i zielone warzywa to produkty (chemicznie) zobojętniające. Zapewniają dobre zaopatrzenie w tlen. W rezultacie krew transportuje cenne składniki odżywcze do najdalej położonych komórek organizmu. Produkty odpadowe we krwi → spowolnienie metabolizmu → neurastenia → apatia umysłowa to dobrze znany łańcuch skojarzeń. Ten niezdrowy stan rzeczy można w korzystny sposób przekształcić dzięki diecie.

Przyjrzymy się teraz bliżej innym wzmacniającym nerwy produktom, które jednocześnie pozytywnie wpływają na układ hormonalny i odpornościowy.



Istnieją systemy zdolne do chaosu, ale też mogące zorganizować się w taki sposób, że powstaje maksymalna złożoność. Jest to proces samoorganizacji, w którym ustawicznie próbuje się połączyć ze sobą wzajemnie zróżnicowane i wyspecjalizowane części, aby powstał stan, w którym wszystkie poszczególne części zyskują znaczenie w ramach całości. Nazywa się go stanem maksymalnej złożoności.

Hüther, Roth, von Brück,
Damit das Denken Sinn bekommt

W układzie nerwowym chodzi o jednoczesność złożoności i stabilności. Nasze fantastyczne zdolności wykorzystywania mózgu i komunikacji nerwowej oferują idealne warunki wstępne do maksymalnej elastyczności, zdolności adaptacji i spójności. Nie ulega wątpliwości, że główne wyzwanie stanowi postrzeganie tej sytuacji w izolacji, co oznacza

badanie mózgu i nerwów z perspektywy fizjologicznej w stopniu koniecznym do leczenia chronicznie chorych pacjentów. Nadal nie znamy większości tych informacji. Podręczniki medyczne na ten temat nauczyły mnie, jak mało właściwie wiemy i jak bardzo nauki przyrodnicze pozostają jeszcze w powijakach, ponieważ jako punkt wyjścia wykorzystujemy przeważnie stan fizyczny ciał ludzi zmarłych. Jest to najgorsze podejście, jakie można sobie wyobrazić, gdyż nie sposób niczego nauczyć się o życiu na podstawie zwłok. Z drugiej strony aktywność mózgu i nerwów jest takim wzorem żywotności, szybkości reakcji i cudu komunikacji, że powinniśmy już eksplorować inne drogi nauk przyrodniczych, a w edukacji medycznej dać właściwie pierwszeństwo przedmiotowi „fizjologii duchowej”. Dzieje się to już pośrednio w dziedzinie fizyki żywych systemów (fizyki życia), a także w badaniach mózgu dzięki takim luminarzom, jak Günther Haffelder i Gerald Hüther.

Jednak wspaniałe postępy w myśleniu, odczuwaniu i działaniu (leczeniu) nie są dla nas dostępne w tak oczywisty sposób, jak dokonania konwencjonalnej medycyny farmaceutycznej. Ta ostatnia określa, jakie pomiary (EEG i tak dalej) są wykonywane i uważane za ważne dla postępu medycyny. Postęp dokonuje się, pytanie tylko, dokąd nas zaprowadzi? Badania w dziedzinie sztuki leczenia prowadzone dla firm farmaceutycznych skupiają się na ostrym leczeniu, nie zwraca się większej uwagi na holistyczne rozumienie uzdrawiania. Dzięki niezliczonym testom na zwierzętach wiemy już, jak reagują nerwy, jak można je sparaliżować i jak człowiek może przeżyć tylko z jedną półkulą mózgową albo bez ciała modelowego. Dlaczego poświęcono w laboratoriach życie tylu zwierząt i dlaczego wiedza w tej dziedzinie opiera się też na zabijaniu i śmierci, pozostaje dla mnie jedną z zagadek ludzkiej świadomości. Nic dziwnego, że rozmyślnie obiektywizuje się ludzkie narządy poprzez ignorowanie synergii,

cykli i mądrej komunikacji komórkowej, skoro naukowcy widzą w zwłokach jedynie kanały różnych układów, a nie dominujące w nich energie. Wyciąganie wniosków o ludziach na podstawie tego, jak myszy i szczury reagują na wstrzyknięcia leków, wymaga równie wielkiego zaufania, jak wyleczenie raka pojedynczą dawką *Lycopodium XM*. Owszem, to się zdarza, lecz stanowi wyjątek, a z wyjątku nie należy czynić reguły.

2.1. Przegląd fizycznego układu nerwowego

Złożony i wysoce zróżnicowany układ nerwów współpracuje w sposób synergistyczny z układem hormonalnym. Jego zadaniem jest rozsądna koordynacja aktywności narządów, aby człowiek mógł jako spójny mikrokosmos przyjmować i przetwarzać informacje. Rozwój kresomózgowia daje nam zdolność rozumienia postrzeganych zdarzeń i przypisywania im znaczenia. Komórki nerwowe muszą być wysoce pobudliwe i zdolne do optymalnego przekierowywania pobudzeń i bodźców, aby układ nerwowy mógł spełniać tak wysokie oczekiwania.

W medycynie zachodniej rozróżnia się w zależności od umiejscowienia dwie główne części układu nerwowego.

1. Ośrodkowy układ nerwowy złożony z rdzenia nerwowego i mózgu. Gromadzi on i przetwarza informacje pochodzące z zewnątrz, jak te uzyskane przez narządy zmysłów.
2. Obwodowy układ nerwowy obejmujący 12 par nerwów czaszkowych oraz 31 par nerwów rdzeniowych. Z jednej strony przekazuje on informacje z peryferii (obwodu) organizmu do mózgu, a z drugiej wysyła polecenia kontrolne z mózgu do mięśni i narządów. Na przykład jego komórki nerwowe sięgają od rdzenia kręgowego do końców palców rąk i nóg.

Funkcje układu nerwowego można dalej zróżnicować na dwa główne obszary:

1. Podległy woli, czyli somatyczny układ nerwowy, który pozwala radzić sobie ze środowiskiem. Działa on częściowo świadomie i częściowo podlega woli. Składa się z ośrodkowego układu nerwowego, to jest mózgu i rdzenia kręgowego, ale pewną rolę odgrywa też część nerwów mózgowych i rdzeniowych.
2. Bezwiedny, czyli autonomiczny lub wegetatywny układ nerwowy kontroluje narządy wewnętrzne, czyli takie funkcje życiowe jak oddech, trawienie, przemiana materii, serce i krążenie. Działa głównie na poziomie podświadomym i generalnie nie podlega świadomej woli. Dzieli się na układ współczulny i przywspółczulny, a także śródścienny i jelitowy. Narządami docelowymi autonomicznego układu nerwowego są mięśnie gładkie ścian żołądka, jelit i naczyń krwionośnych, nadto serce i gruczoły.

Używany w tym kontekście termin „układ” należy rozumieć jako wehikuł, ponieważ informacje zawarte we wszystkich książkach mądrościowych dotyczą także sieci komunikacji nerwów, która przenika cały organizm człowieka.

**Wszystko jest połączone
ze wszystkim innym.
Każda rzecz jest połączona
ze wszystkim innym.
Wszystko jest obecne
wewnątrz jednej osoby.**

Jednak pisanie i czytanie to procesy linearne, które mogą opisać sensowną całość taką jak układ nerwowy za pomocą środków strukturyzujących albo pojęć pomocniczych. Różne układy

nerwowe działają w każdym momencie RAZEM i właśnie to jest niewiarygodnym cudem ludzkiej egzystencji. System funkcji nerwowych pozwala nam zająć nadrzędne stanowisko, a właśnie dzięki temu dojrzewa wiedza.

- Będę dobrze zadbany, jeśli zaufam inteligencji mojego organizmu.
- Na bardzo niewiele rzeczy można wpływać w sposób świadomy; większość po prostu może się zdarzyć.
- Mądrze jest zrobić przerwę, aby poczuć, jak wszystko rytmicznie płynie w moim najlepszym interesie.
- „Bądź wola Twoja” skierowane jest ku cudowi mojej fizycznej egzystencji, a nie ku komuś lub czemuś istniejącemu poza mną.

Ktokolwiek próbuje wyliczyć poszczególne składniki z wszechprzenikającego systemu różnych nerwów, z pokorą akceptuje fakt, że ludzie tak naprawdę nie wiedzą, gdzie zacząć ani jak nadać strukturę hierarchii – ponieważ w ramach synergii nie występuje hierarchia. Wszystko jest jednakowo ważne. W rezultacie każdy autor musi podjąć decyzję, gdzie chce zacząć, aby dojść do celu, i co chce przekazać lub wyjaśnić. Zwykle kolekcjonowanie faktów pozostawię podręcznikom anatomii. Właśnie dlatego chciałabym umieścić wszystkie wybrane szczegóły dotyczące kosmosu nerwów w pewnym kontekście, a jeśli to konieczne, pozwalam sobie na swobodę spojrzenia na całość z najwyższego punktu obserwacyjnego, na który ten szczegół oddziałuje. Układ nerwowy dostarcza wszystkiego, co jest konieczne, aby zrozumieć znaczenie naszego życia, świadomie je obserwować i poszerzać świadomość. Został „zaprojektowany” przez naturę w taki sposób, aby zrównoważyć informacje wpływające i wypływające, ale jest też zdolny do tolerancji i kompensacji zaburzeń

spowodowanych przez nadmiar bodźców wpływających lub wpływających – chociaż to ostatnie zdarza się znacznie rzadziej. Choroby rdzenia kręgowego, mózgu, dróg nerwowych i komórek nerwowych są poprzedzane przez długi okres zaburzenia równowagi. Nie dostaje się choroby Alzheimera tak po prostu z powodu osłabienia pamięci czy zbyt dużej ilości aluminium w naczyniach kuchennych. Porażenie neurogenne czy neuralgia, zwyrodnienie nerwów czy dysfunkcja mózgu nie pojawiają się nagle; w najlepszym przypadku są nagle odkrywane. Ale występuje wiele długotrwałych zaburzeń – zwłaszcza zaburzenia rytmu lub równowagi trybu życia oraz jednostronne napięcia nerwowe – które ostatecznie przelewają czarę. Kiedy mózg i nerwy informują, że są chore, znaczy to, że przekroczyliśmy granice albo posunęliśmy się do ekscesów.

2.2. Neurony i komórki glejowe – podstawowe elementy układu nerwowego

Chciałabym zacząć od najmniejszych jednostek układu narządowego, ponieważ dostarczy to informacji o fundamentalnych zależnościach. Pokaże to, w jak szczególny sposób wyraża się w nas siła życiowa.

Neurony i komórki glejowe zasadniczo łatwo dają się odróżnić. Stanowią doskonały przykład optymalnego dopasowania organizmu na wszystkie ewentualności. Neurony, czyli komórki nerwowe, są wysoce wyspecjalizowane w:

- wykrywaniu i postrzeganiu bodźców;
- wzbudzaniu impulsów;
- przekazywaniu bodźców;
- przetwarzaniu bodźców.

Ten wysoki stopień specjalizacji ma na celu maksymalną koncentrację energii, a zatem funkcjonowanie bez podziałów komórkowych, które z natury dzielą i rozpraszają energię. Odzwierciedlenie tego możemy znaleźć w naszym życiu, kiedy skupiamy całą energię na jednej rzeczy, czy będzie to introwertyczna medytacja czy szczególne wyzwanie, któremu należy stawić czoła. Można powiedzieć, że szczytowa sprawność i całkowita perfekcja wymagają, by tak rzec, koncentracji energii w jednym punkcie. Aby to umożliwić, wszystkie sfery, które aktualnie nie służą celowi koncentracji energii, muszą zostać odsunięte na dalszy plan. Innymi słowy, każdy, kto powinien osiągnąć szczytową sprawność, musi być dobrze zaopatrywany od zewnątrz. Dokładnie taką funkcję podejmują na mikropoziomie komórki glejowe. Choć nazywa się je nerwową tkanką łączną, nie jest to tkanka łączna w zwykłym znaczeniu tego słowa. Komórki glejowe zostały zróżnicowane w tak szczególny sposób, że wspierają neurony, zapewniają im zewnętrzną izolację, dostarczają substancji odżywczych i służą osłoną immunologiczną. Co więcej, są też wraz z naczyniami krwionośnymi zaangażowane w budowaniu bariery krew-mózg.

Te fakty obejmują mnóstwo informacji pozwalających zrozumieć choroby związane z nerwami. Komórki glejowe można porównać z opiekunem, który na zapleczu zapewnia bezpieczeństwo, bezpośrednią i pośrednią ochronę oraz substancje pokarmowe komuś, kto zbiera siły do szczytowej sprawności i brak mu czasu na zajęcie się życiem zewnętrznym. Nikt jednak nie może uzyskać szczytowej formy i maksymalnej specjalizacji, jeśli nie zapewni mu się z zewnątrz bezpieczeństwa, ochrony i odżywiania. Obie sfery muszą funkcjonować idealnie i nie sposób ocenić, która jest ważniejsza.

W wyniku tego zróżnicowania komórki glejowe stworzyły ogromną sieć zaopatrzenia. Podgrupa astrocytów – czyli wielkich

gwiazdzistych komórek przejmujących funkcje fagocytozy – wykrywa obce substancje i eliminuje je, podobnie jak to robią wszystkie inne komórki odpornościowe. Pośredniczą też w wymianie substancji odżywczych między krwią a neuronami.

Kolejna podgrupa (oligodendrocyty) wytwarza osłonki mielinowe w ośrodkowym układzie nerwowym. Są też komórki glejowe (komórki Schwanna), które formują osłonki włókien nerwowych obwodowego układu nerwowego. Komórki satelitowe otaczają niby płaszcz komórki nerwowe obwodowych zwojów korzeni grzbietowych oraz zwojów wegetatywnych.

Wszystkie rodzaje komórek glejowych przez całe życie zachowują zdolność do podziałów komórkowych. Jeśli wysoce wyspecjalizowany „solista” w postaci komórki nerwowej obumrze w wyniku choroby, urazu lub braku tlenu, **KOMÓRKI GLEJOWE TWORZĄ TKANKĘ ZASTĘPCZĄ.**

Biorąc pod uwagę, że wszystkim przypadkom raka towarzyszy drastyczny niedobór tlenu w komórkach, załamanie się oddychania komórkowego w mitochondriach i długotrwały stres, możemy sobie wyobrazić, co to znaczy dla układu nerwowego. Rozważenie zjawiska gwiazdziaka (astrocytoma) w mózgu toruje też drogę do zrozumienia, że obejmuje to zarówno nadmierne zaopatrzenie innych, jak i lekceważenie własnych potrzeb oraz przeciążenie specjalistycznej (solowej) egzystencji. Jako w mikrokosmosie, tako w makrokosmosie; jako w umyśle, tako w manifestacji w określonym miejscu.

Oto przykład oczekiwanej szczytowej formy, z którym każdy miał już w taki czy inny sposób do czynienia. Ludzie skupiający całą swoją energię w jednym punkcie muszą mieć pewność, że ktoś będzie nad nimi czuwał. Tylko wówczas tacy soliści mogą ze stu-procentowym oddaniem poświęcić się swojemu zadaniu. Z drugiej strony, oddział zaopatrzenia musi znać wymagania, ocenić je

i dostosować się do nich. Gdyby ta synergia została naruszona, wszystkie energie wymknęłyby się spod kontroli i pojawiłby się chaos. Jeśli założymy, że solista nabierze złudnego przekonania, iż poradzi sobie bez pożywienia i ochrony, a także bez współuczestników, jego działania tracą sens. Ale współuczestnicy, czyli członkowie zespołu, wciąż są obecni, i zdecydowanie zauważają to złudne przekonanie. W miarę możliwości stosują się do niego, przesadnie nasilając funkcje ochronne i odżywcze. Obawiają się, że solista straci energię, więc maksymalnie aktywują strategię wsparcia. W pewnym momencie synergia załamuje się, a wysoce wyspecjalizowany gracz ginie, bo jego energia rozprasza się w chaosie, a oddział wsparcia działa w próżni. Rozwijają się pseudofunkcje pozbawione jakiegokolwiek sensu, znaczenia i celu. Mówiąc wprost, są to procesy degeneracyjne, na które cierpią osoby z gwiazdziakiem lub glejakiem. Leczenie tych procesów środkami tylko medycyny materialnej albo tylko homeopatii pozostaje w sferze myślenia życzeniowego. Choroba objęła najwyższą instancję mózgu. Jej źródło nie znajduje się tutaj, lecz na drugim końcu organizmu: w rejonie podbrzusza, w męskich lub kobiecych gruczołach płciowych, gdzie rytmiczne, kreatywne procesy przez dłuższy czas ulegały poważnym zaburzeniom. Stamtąd dociera ona do następnej instancji ważnych narządów przemiany materii, kręgu czynnościowego wątroby i nerek. Następnie przesuwana jest na jeszcze głębszy poziom, a zarazem wyższą instancję kości, będącą symbolem witalności. To zaburzenie równowagi dociera ostatecznie do najwyższego ośrodka kontroli, jakim jest mózg, i tam musi być rozpoznana droga choroby, ponieważ ciało nie może jej już dalej kompensować. Może tylko umrzeć.

Neurony i komórki glejowe, szczytowa forma i wszechstronne zaopatrzenie muszą zostać znowu zrównoważone. Wysokie dawki kortyzonu, napromieniowanie i chemioterapia mają tu

swoje miejsce jako rozwiązanie awaryjne i środek ratujący życie. Ale musimy zadać sobie pytanie, jak może dojść do wyleczenia. Medycyna ratunkowa nie powinna dominować nauk medycznych. Zamiast tego należy rozpoznać i uznać regułę, że może znów dojść do holistycznego uzdrowienia. Jeśli wyleczenie raka ma się stać regułą, a nie pozostawać wyjątkiem, jest tak dlatego, że podnieśliśmy wyjątek do rangi reguły. Dla mnie fantastyczna interakcja neuronów i komórek glejowych stanowiła klucz do zrozumienia problemu raka, rozdziału „ja”–„ty”–„my” oraz źródło twórczych pomysłów, jak doprowadzić te kwestie do świadomości pacjenta. Jak nas uczy organizm, tylko synergie zapewniają przeżycie.

2.3. Typy komunikacji neuronalnej

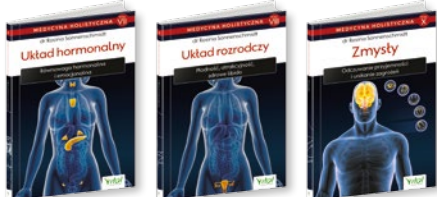
Funkcje cielesne są koordynowane przez szereg sygnałów chemicznych takich jak cząsteczki hormonów układu dokrewnego, które przekazują na duże odległości informacje między narządami.

Specjalne komórki wydzielania wewnętrznego wydzielają hormony do płynów ustrojowych, szczególnie do krwi. Hormony docierają praktycznie do wszystkich komórek organizmu. Ale tylko pewne komórki docelowe posiadają receptory, dzięki którym mogą zareagować na określone sygnały chemiczne. Układ nerwowy dysponuje też wyspecjalizowanymi komórkami, tak zwanymi komórkami neurosekrecyjnymi. Syntetyzują one hormony i uwalniają je do krwi.

Komórki neurosekrecyjne to wyspecjalizowane neurony, które otrzymują sygnały od innych komórek nerwowych, a następnie reagują uwolnieniem hormonów do płynów ustrojowych lub do narządów gromadzących, które uwalniają je później.



Polecamy:



Dr Rosina Sonnenschmidt – jest najbardziej znaną holistyczną terapeutką w Niemczech. W swojej pracy łączy homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umysłowe. Opracowała kinezylogię terapeutyczną dla pacjentów w śpiączce oraz osób cierpiących na demencję czy w zaawansowanym stanie chorób. Jest uznaną i cenioną prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycznych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania.

Ta książka z serii *Medycyna holistyczna* skupia się na komunikacji, języku i autoekspresji, a także głównej przyczynie chorób nerwowych naszych czasów – stresie. Autorka omawia ważne choroby neurologiczne, takie jak udar mózgu, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, demencja, choroba Parkinsona, padaczka i rwa kulszowa oraz możliwe ich przyczyny. Prezentuje szereg naturalnych terapii wykorzystywanych w leczeniu. To jedyna książka, która omawia homeopatyczną terapię zaburzeń rytmu mowy, czytania oraz pisania, takich jak legastenia, jękanie i afazja.

Odkryjesz również proste i skuteczne metody na ukojenie nerwów w codziennych sytuacjach, czyli:

- ćwiczenie rytmicznej medytacji podczas spaceru,
- praktykę pauzowania – w jaki sposób wykorzystać nawet jedną minutę na relaks,
- prawidłowy sposób przygotowania się do snu,
- ćwiczenia oddechowe, które uspokoją Twoje nerwy,
- dietę dla zdrowia mózgu.

Naturalnie uspokój nerwy

Patroni:

