

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 978-83-8168-337-1

Tytuł oryginału: *Brain and Nervous System – Blossoming Spirituality*

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

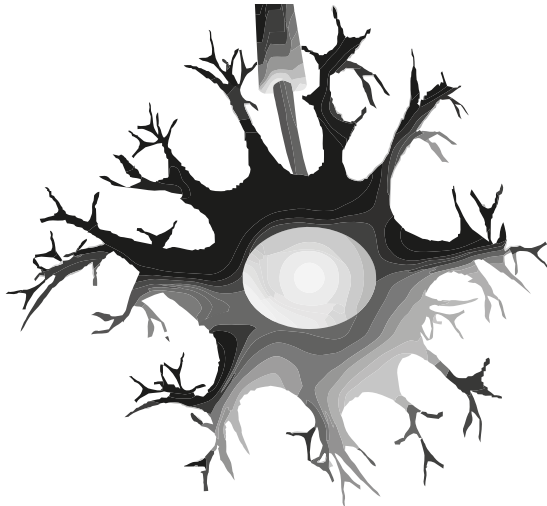
O serii <i>Medycyna holistyczna</i>	9
Przedmowa	17
1. Rytm życia i ich koordynacja	25
1.1. Odżywianie mózgu i nerwów w rytmie rocznym	31
1.2. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie miesięcznym	42
1.3. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie tygodniowym	45
1.4. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie dobowym	60
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 glejowe – 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.	Umiejscowienie w organizmie układu współczulnego i jego oddziaływanie	140
4.2.	Umiejscowienie 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 migdałowego	176
5.2.4.	Aktywacja wszystkich ośrodków języka	180
6.	Homeopatyczne leczenie zaburzeń rytmu mówienia, czytania i pisanja	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 Alzheimera)	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

1

Rytmy życia i ich koordynacja





Życie jest nie tylko procesem poznawania, ale też przekształcania doświadczeń w struktury. Ponieważ żywa istota tylko wtedy może poczynić nowe doświadczenia, kiedy wejdzie w kontakt z czymś innym, można to wyrazić jeszcze precyzyjniej: życie jest procesem przekształcania doświadczeń relacji w struktury relacji.

Hüther, von Brück
Damit das Denken Sinn bekommt

Pierwszymi oznakami utraty rytmu życiowego, zainicjowanej przez nadmiar pracy, zbytne 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.

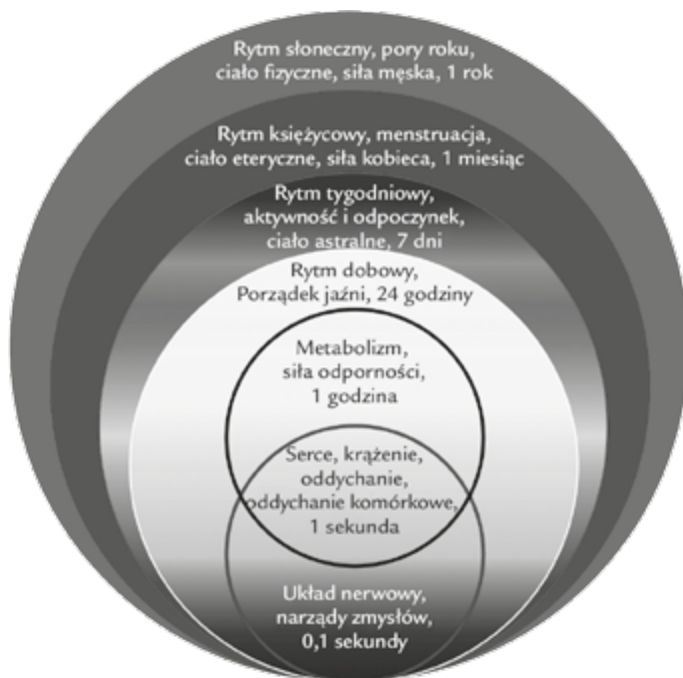
Współczesne społeczeństwo jest tak bardzo skupione na szybkości. Uważamy, że rozwiązanie stanowi opanowanie coraz to krótszych odcinków czasowych, jak w przypadku sportów wyczynowych. Dawniej o wyniku w bieganiu czy pływaniu decydowały sekundy, dzisiaj są to ułamki sekundy. Nikt tak naprawdę nie rozumie, 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 przetrwania, zarówno w sensie fizycznym, jak i duchowym. Musimy dla każdej aktywności stworzyć równowagę za pomocą przeciwieństwa, inaczej bowiem nie rozwinie 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 tyśiąca 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, poczujemy 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 współdziałały 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 wchodzi 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.

Karczochy

Karczoch to najlepszy wśród warzyw tonik dla nerwów, gdyż pobudza je i wzmacnia. Oto, jak przygotować karczochy w szybkowarze.

Karczochy ułóż pionowo w sitku i lekko rozchyl ich liście. W każdy karczoch wsuń 1 listek laurowy i 1 goździk, posyp szczyptą soli i skrop łyżką oliwy z oliwek. Po ugotowaniu zjadaj po jednym karczochu do posiłku: przeciągaj każdy liść między zębami, a następnie zjedz podstawę po usunięciu „włosów”. Dla oszczędności można ugotować kilka karczochów naraz, a potem podgrzewać pozostałe warzywa przez pięć minut w odrobinie wrzątku.

Zielony groszek i zielona fasolka

Oba te letnie warzywa są pierwszej klasy tonikami dla mózgu i nerwów – ugotowane na parze i serwowane z klarowanym masłem. Można oczywiście zjadać strączki grochu na surowo, tak często i tak dużo, jak się lubi. Nerwowe dzieci powinny żuć strączki groszku pachnącego zamiast czekolady zaprawionej kwasami tłuszczowymi trans.

Jabłka

Jabłka są najzdrowszymi owocami strefy umiarkowanej, a soczystymi jabłkami należy delektować się jak najczęściej i dokładnie je przy tym żuć. Świeżo wyciśnięty sok służy jako specjalny tonik zasilający nerwy. Sok pasteryzowany – nawet jakości bio – nie wywiera tego samego efektu leczniczego. Późne lato i jesień to idealna pora na wykorzystanie wszystkich odmian jabłek podczas kuracji regenerującej nerwy. Oprócz surowego soku polecam następujący przepis.

Rano obierz cztery małe lub trzy duże jabłka i wykrój gniazda nasienne. Zetrzyj na tarce na cienkie plastry i włóż do miski.

Zalej jednym litrem źródlanej, deszczowej lub jakiegokolwiek innej niezawierającej wapnia wody i przykryj szmatką lub pokrywką. Po mniej więcej sześciu godzinach plasterki jabłek odcedź i pij do wieczora odżywczy sok.

Kuracja lecznicza: pij sok jabłkowy codziennie przez trzy tygodnie, zrób tygodniową przerwę, a następnie powtórz kurację przez kolejne trzy tygodnie. Nie znam żadnego innego środka, który w tak prosty i skuteczny sposób przywracałby równowagę układu nerwowego.



Ryc. 4. Pożywienie dla nerwów

Granaty

Najlepsze pory roku dla owoców granatu to jesień i zima, kiedy wszystko w naturze i ludzkim organizmie uspokaja się. To właśnie wtedy ciało stara się zagęścić krew i gromadzić w niej produkty odpadowe, jeśli lekceważymy sygnały natury i wciąż spożywamy zbyt wiele stałych pokarmów. Na jesieni bardziej właściwe

jest ograniczenie spożycia pokarmów mącznych, takich jak chleb i makaron, a zamiast tego włączenie do planu posiłków większej ilości warzyw, na przykład bakłażanów, skorzonery i – jeśli są nadal dostępne – karczochów. Sok z jednego granatu dziennie, ewentualnie zmieszany z sokiem z dwóch jabłek, zapewnia optymalną lepkość i czystość krwi. Jest to jeden z najlepszych środków regenerujących nerwy na ciemną porę roku. Ten wartościowy owoc leczy nerwowość i anemię.

Seler naciowy

Wewnętrzne żółte liście szczególnie wzmacniają nerwy i nerki, spożywane w postaci surówki lub w sałatce. Można też wypłoniony seler naciowy ugotować na parze z cebulą i podawać z odrobiną śmietany i szczyptą gałki muszkatołowej.

Sałata głowiasta, endywia i cykoria

Są to mistrzynie wśród sałat wzmacniających nerwy. I w tym przypadku szczególnie żółte liście korzystnie wpływają na układ nerwowy.

Jadalne kwiaty

Jadalne są nie tylko liście, ale także kwiaty większości ziół kulinarnych i leczniczych. Niepryskane płatki róży i fiołka są też idealne jako przybranie sałatki i dla przywrócenia równowagi układu nerwowego. Im barwniejszy posiłek, tym zdrowszy dla umysłu i nastroju.

Bycie zdrowym oznacza zarówno podejmowanie działań, jak i POZWALANIE, aby sprawy się działy. W wyniku silnie zaznaczonej postawy konsumenckiej wiele osób ma obsesję na punkcie działania. Niechętnie reagują na sugestie, jak można odciążać i ochraniać mózg oraz nerwy, gdyż konieczne jest wtedy puszczenie

czegoś. Jest to krok niewygodny, wymagający zrozumienia i dyscypliny. Aby jednak zrozumieć zjawisko uzdrawiania i jak najczęściej doświadczać go w praktyce, absolutnie konieczne jest puszczenie dawnych przyzwyczajeń i zmiana dotychczasowego podejścia na nowe doświadczenia. To dlatego chciałabym także sformułować kilka rekomendacji, jak generalnie przywrócić stan równowagi w przypadku nerwowości, rozdrażnienia i przeciążenia nerwów.

- Ćwiczenie wydychania.
- Recytacja lirycznego tekstu.
- Praktyka: jeden dzień w tygodniu bez krytykowania, biadołenia, lamentowania, narzekania i/lub negatywnych myśli.



Ryc. 5. Jadalne kwiaty

- Stosowanie olejku różanego do pielęgnacji okolicy brzusznej.
- Praktyka: jeden dzień w tygodniu bez spożywania jakichkolwiek środków pobudzających takich jak kawa, tytoń, cukier i dania gotowe. Zamiast tego należy przygotować posiłek z następujących składników: sałatka z sałaty głowiastej i delikatnych żółtych liści selera naciowego z oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, a także gotowanych na parze warzyw: szpinaku, brokułów, kukurydzy i ziemniaków. Do posiłku

dodać jeden mały karczoch. Godzinę po posiłku wypić filiżankę naparu z kory wiąz czerwonego*.

- Ilekroć poczuje się rozdrażnienie, nerwowość i/lub gniew, natychmiast przerwać jedzenie, a zamiast tego wypić łykami filiżankę herbaty z siemienia lnianego. W dużej filiżance zalać wrzątkiem łyżkę posiekanego siemienia, zaparzać przez 15 minut, aż części stałe opadną na dno, a w górze pozostanie mętna ciecz.

Poprzestanę na tym niewielkim wyborze ogromnie skutecznych produktów dla mózgu i nerwów. Każdy, kto zastosuje się do moich sugestii przez okres roku, nie tylko doświadczy regeneracji układu nerwowego, ale też całego organizmu. Ogólnie rzecz biorąc, łatwo jest zachować w formie nasz organizm, gdyż reaguje on pozytywnie na wszystko, co opiera się na rytmie. Główny rytm pór roku powtarza się przez wiele dekad w ludzkim życiu. Reprezentuje on wsparcie i granicę naszej obecnej inkarnacji. Przeżywamy wznoszenie się i opadanie słońca między wiosną a zimą na dużą skalę, a także wschody i zachody dzień po dniu. Słońce dostarcza światło niezbędne do życia na ziemi i zapewnia, że wszystko stosuje się do prostych i oszczędnych praw przyrody. Słońce przypomina nam też o duchowym znaczeniu ziemskiej egzystencji, czyli uświadomieniu sobie naszej świetlnej natury. To nie przypadek, że praprawne formy duchowego treningu wyrażają siłę słońca i siłę męską, stawanie się światłem lub oświecenie, współgrę medytacyjnego spauzowania i jednoczesnego puszczenia w postaci przyrównania biegu słońca do biegu życia. Oznacza to, że musimy żyć **JEDNOCZEŚNIE** w spokoju i rytmicznym pulsowaniu. Jest to szczególnie widoczne w historii życia Buddy Gautamy, który początkowo lekcewał prawa natury i przez

* Źródło zakupu, patrz: Dodatek.

samoumartwienia i posty doprowadził się na skraj śmierci. Kiedy słyszymy, że doświadczył on pełnego oświecenia po tygodniach „tylko spokojnego siedzenia” (po japońsku: *zazen*), pokazuje to dokładnie jednoczesność całkowitego wewnętrznego spokoju i płynięcia z prądem życia i prawa natury. Nie jest tak, że istnieje tylko jedna bądź druga siła, zamiast tego mamy współgrę pauszowania i ruchu, która czyni nasze życie tym, czym ono jest. Kiedy dyscyplina i porządek harmonijnie współbrzmia ze spokojem wewnętrznym, przejawia się to także na zewnątrz w postaci niewyczerpanej siły twórczej. Osiągnięcie tego jest życiowym zadaniem. Nasza liniowa świadomość rozpoznaje tylko sekwencję ruchu i spoczynku. Ale gdy myślimy w sposób usieciowiony i zintegrowany, rozpoznajemy już, że wszystko wewnątrz i wokół nas w życiu dzieje się rytmicznie i cyklicznie. Jeśli całkowicie zaufamy mądrości natury, a przez to życia, da nam to konieczną pewność, że wszystko ma znaczenie, a w rzeczywistości siła twórcza rodzi się ze spoczynku. Nasze dążenie do pogłębionej percepcji i wyższych sfer duchowych, które dają nam rozleglejszą perspektywę i zdolność rozumienia szerszego kontekstu, kojarzymy ze światłem słońca. Chociaż nie każda jednostka natychmiast uzyskuje pełne oświecenie jak Budda Gautama, podczas wszelkiego rodzaju treningów duchowych można usłyszeć następujące słowa:

Pięć minut pozostawania w doskonałej harmonii z sobą samym i naturą oznacza bycie przez pięć minut w pełni Przebudzonym (buddą).

Jest to pocieszające przesłanie na drodze do doświadczenia światła i stania się światłem, którą wszyscy ludzie przebywają w trakcie umierania, nawet jeśli nigdy nie medytowali. Każdy człowiek emituje ostateczne światło w chwili śmierci. Kiedy rok po roku pozwolimy sobie być coraz bardziej świadomymi rytmu

słońca, umacnia to nasze odczuwanie głównego życiowego rytmu wzrostu i rozpadu, uwrażliwia też na wiele mniejszych rytmów, które są z nim **zintegrowane**, a nie podporządkowane.

Nadszedł czas, aby ponownie zintegrować z naszym życiem siłę męską biegu słońca. Nastąpi to z pewnością „w nowej szańce”, ponieważ dawne struktury patriarchalne, ukierunkowane na zdobycie władzy, są przestarzałe. Doświadczamy obecnie chaosu nowej orientacji i eksperymentów, który zawiera mnóstwo twórczych możliwości. Historia ludzkości pokazuje, że rozwiązanie i porządek są zawsze proste, tak jak prawa natury są zasadniczo proste, jeśli im zawierzymy. Męska siła twórcza słońca wymaga **urzeczywistnienia**, przejawienia i aktu uwidocznienia. Jest to możliwe dzięki kobiecej sile twórczej, podsycanej przez całkiem inny rytm życiowy.

1.2. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie miesięcznym

Siła kobieca wyraża się w zdominowanym przez Księżyc rytmie miesięcznym. Wszystkie funkcje narządów kobiecych przebiegają rytmicznie. To dlatego kobiety szczególnie zachęca się do respektowania ich witalności poprzez naprzemienną aktywność i całkowity odpoczynek. Dopóki kobieta przechodzi menstruację, dni krwawienia wyznaczają okres wycofania się i niedostępności dla partnera i rodziny. Tak jak w wielkiej skali Księżyc porusza poprzez pływy zbiornikami wodnymi na Ziemi, podobnie w mniejszej skali dzieje się w ludzkim ciele, gdyż jego ciekłe składniki rytmicznie się poruszają. Kobieta powinna to wciąż odczuwać i przeżywać także po przejściu menopauzy. Zachowanie histeryczne, zaburzenia nerwowe, nerwowość i liczne

problemy ginekologiczne są u niej spowodowane brakiem rytmu miesięcznego. Traci ona wówczas swój naturalny dar kreatywności i elastyczności, entuzjazm do eksperymentowania i poczucie bezpieczeństwa. Osłabia to jej zdolności samoleczenia, wysoko rozwinięte przez naturę. Jeśli nie cierpi jeszcze na poważną chorobę chroniczną, wyzdrowieje zaskakująco szybko, kiedy doświadczy rytmu w jakiegokolwiek wyobrażalnej postaci czy formie. Rytm menstruacyjny z jego comiesięcznym okresem wycofania się jest w tym kontekście pierwszy i najważniejszy. Następnie kobieta musi aktywować pełny oddech, który ponownie pozwala przeponie ze wszystkich stron obniżyć się i unosić.

Ćwiczenie rytmicznego oddechu nr 1

Wdychaj i wydychaj w rytmie pulsu (sześćdziesiąt uderzeń na minutę). Jeśli nie dysponujesz odpowiednią muzyką*, która ułatwi ci liczenie od jednego do ośmiu w tempie na cztery czwarte, możesz kupić niedrogi metronom i nastawić go na sześćdziesiąt.

Usiądź na krześle lub stołku. Rozluźnione dłonie połóż na udach, kręgosłup trzymaj prosto, sprawdź, czy język spoczywa na dnie jamy ustnej. Odliczając do ośmiu, wykonaj wdech, pochylaj się jednocześnie w biodrach, aż klatka piersiowa dotknie ud. Następnie licząc od jednego do ośmiu, prostuj ponownie plecy i rób wydech.

Powtarzaj to ćwiczenie przez mniej więcej trzy minuty.

Głębsze znaczenie tego ćwiczenia ujawni się, kiedy podczas pochylania się i wdechu odczujesz lekkie ucisk, może nawet ból napięciowy w kości krzyżowej. To ćwiczenie usuwa napięcie świadczące o tym, że przepona nie poruszała się harmonijnie w górę

* Płyta CD z tym ćwiczeniem, a także książki o rytmicznym oddychaniu i ćwiczeniach gruczołów ukazały się nakładem wydawnictwa Narayana Verlag.

i w dół. Znaczy to, że oddech jest arytmiczny, a szczególnie ograniczone jest rozszerzanie z tyłu części łędźwiowej. Krew jest też przy tym wyciskana z wątroby i innych narządów dolnej części brzucha, co usuwa rozpowszechnione przekrwienie. Zwłaszcza w przypadku pacjentek z zaburzeniami nerwowymi bardzo ważne jest ponowne odczucie fizycznego rytmu. Dotyczy to również innych osób i pomaga wywołać konieczne rozluźnienie.

Jeśli po tym ćwiczeniu poczujesz lekkie zawroty głowy, świadczy to o tym, że nie przywykłeś do tak dużej ilości tlenu w mózgu. Po kilku dniach pojawi się szczególna jasność umysłu.

Ćwiczenie rytmicznego oddechu nr 2

Stań prosto. Możesz albo słuchać ścieżki dźwiękowej nr 1 z płyty CD z muzyką do ćwiczeń pod tytułem *Spirituelle Heikunst*, albo znów nastawić metronom na sześćdziesiąt.

Podczas wdechu unieś ręce do góry, licząc od jednego do ośmiu, dłonie zwisają swobodnie. W idealnym przypadku ręce powinny być uniesione tuż obok głowy. Podczas wydechu zaciśnij pięści i opuść ręce z boku ciała do pozycji wyjściowej. Najlepiej prowadzić ręce jak najdalej do tyłu szerokim łukiem. Na początku wykonuj wdechy i wydechy połączone z ruchem rąk, powtórz całość cztery razy.

Następnie poszerz ćwiczenie: przyjmij podczas wdechu pozycję wykroku – prawa noga z przodu, lewa nieco z tyłu – i stań na kłębach paluchów. Podczas wydechu obniżaj ręce, a także stopy.

Podczas kolejnego wdechu po prostu zmień nogi w wykroku: lewa z przodu, prawa z tyłu. Następnie znów zmień pozycję nóg: prawa z przodu, lewa z tyłu.

Powtórz ćwiczenie w sumie osiem razy tak, aby prawa noga znalazła się cztery razy z przodu, a lewa także cztery.

To rytmiczne ćwiczenie usprawnia zarówno rozszerzanie klatki piersiowej podczas wydechu, jak i koordynację gładkiego wdechu z płynnym ruchem rąk.

Już te dwa ćwiczenia* dają efekty w ciągu miesiąca, tak że kobieta poczuje w sobie rytm księżycowy, a mężczyzna – który także doświadcza co miesiąc zaburzeń równowagi hormonalnej – świadomie dozna nowego wyregulowania swojej mocy.

Wychodząc poza zakres jednego miesiąca jako jednostki rytmicznej, bardzo ciekawie jest doświadczyć różnych energii poszczególnych miesięcy. Książka *12 Tore zur Heilung*** zawiera szczegółowe zalecenia, co szczególnie sprzyja zdrowiu i wzmacnia układ odpornościowy podczas poszczególnych miesięcy.

1.3. Wzmocnienie mózgu i nerwów w rytmie tygodniowym

Tydzień ma siedem dni. Jednostka ta zawdzięcza swoje powstanie długości miesiąca, który liczy nieco więcej niż 28 dni. Cztery główne fazy księżyca – nów, pierwsza kwadra, pełnia, ostatnia kwadra – stały się podstawą do podziału 28 dni na cztery tygodnie po siedem dni każdy. Ten naturalny porządek sięga czasu starożytnych imperiów Egipcjan i Babilończyków (5000-3000 p.n.e.). Choć człowiek współczesny nie przypisuje każdemu dniowi boskiego aspektu, jak to czyniono w kulturach antycznych, każdy dzień i tak ma własną energię, którą postrzegamy mniej lub bardziej świadomie. Według tradycji chrześcijańskiej i żydowskiej tydzień rozpoczyna się w niedzielę, czyli dzień Słońca.

* Kto chciałby więcej dowiedzieć się o zdrowych ćwiczeniach rytmicznych, może wziąć udział w kursie. Patrz: Dodatek.

** Patrz: Bibliografia.