

# Tajemnice jamy brzusznej

**Władysław Batkiewicz**

**Wszyscy doskonale znają fraszkę Jana Kochanowskiego „Na zdrowie” zaczynając się od słów „Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz”. Fraszka ta stała się symbolem profilaktyki zdrowotnej. Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że w warunkach naszego kraju, żeby chorować to trzeba mieć „żelazne zdrowie”, dużo pieniędzy i jeszcze więcej czasu. Warto więc samemu dbać o zdrowie.**

## **Luźny brzuch**

Normalnemu człowiekowi brzuch kojarzy się z trawieniem. Ale mało kto zdaje sobie sprawę jak bardzo skomplikowanym procesem jest trawienie pokarmów i rozprowadzanie substancji odżywczych po całym ciele. Żeby sam proces trawienia przebiegał prawidłowo, brzuch powinien być miękki i luźny. A tak jest rzadko.

Wszystkie narządy jamy brzusznej (poza nerkami) leżą w worku otrzewnowym. Każdy narząd wewnętrzny zbudowany jest między innymi z mięśni gładkich, które charakteryzują się tym, że nie podlegają wolnej woli. Zarówno worek otrzewnowy, jaki i więzadła, krezki oraz mięśnie gładkie trzewi są bardzo wrażliwe na emocje i napięcia płynące z psychiki. Wywołuje to bardzo często skurcze tych struktur. I wtedy zdrowe, ale skurczone narządy mogą wykazywać pozorne objawy chorobowe. Wystarczy odpowiednimi technikami rozluźnić przykurcze i napięcia, a cały brzuch uruchomi najstarszy mechanizm świata zwany samoregulacją lub samouzradawianiem.

## **Mózg Trzewny**

Niezależnie od układu pokarmowego, w brzuchu znajduje się również układ nerwowy zwany Mózgiem Trzewnym. Swoimi neuronami komunikuje się z Centralnym Układem



FOT. ARKADIUSZ BUCHAŁA

Nerwowym między innymi za pomocą neuroprzekazników, czyli substancji chemicznych przenoszących informacje w nerwach.

Układ nerwowy jamy brzusznej, czyli Autonomiczny Układ Nerwowy odpowiedzialny jest za utrzymanie równowagi w narządach jamy brzusznej oraz gruczołach wydzielania wewnętrznego. Z jednej strony przyspiesza ich pracę i zwiększa wydatkowanie energii (układ współczulny), a z drugiej hamuje i oszczędza energię (układ przywspółczulny). I właśnie to wzajemne oddziaływanie jest podstawą procesu homeostazy, czyli zdolności organizmu do utrzymywania wewnętrznej równowagi i jego zdolności dostosowywania się do zmiennych warunków otoczenia.

## **Układ krążenia**

Pisząc o jamie brzusznej nie można zapomnieć o układzie krążenia. Jest on odpowiedzialny za rozprowadzanie po całym ciele, a więc również

po brzuchu tlenu, jak również innych substancji potrzebnych do życia oraz usuwającym z niego dwutlenek węgla i produkty przemiany materii. Żyły (krążenie wrotne) doprowadzają do największej fabryki Matki Natury – Wątroby, wszystko to, co wchłoną jelita w procesie trawienia.

Kolejną zmartwą dla zdrowia jest równowaga kwasowo-zasadowa. Według WHO 80 proc. chorób jest konsekwencją zakwaszenia organizmu. Nasze zdrowie zależy głównie od tego, co zjadamy, od stanu naszych emocji, ale również od odpowiedniej proporcji w jelicie cienkim żółci, soku trzustkowego i jelitowego.

Można jeszcze bardzo długo pisać o fascynującej anatomii i fizjologii jamy brzusznej. A jak wygląda ona z energetycznego punktu widzenia? Równie fascynująco. Według Medycyny Chińskiej z 12 głównych meridianów rozprowadzających energię Chi po organizmie, 8 dotyczy meridianów obsługujących narządy jamy brzusznej. Z kolei według

Ajurwedy, starożytnej medycyny Indii z 7 czakramów, 3 dolne znajdują się właśnie w brzuchu. Japonia mówi o centrum równowagi i mocy człowieka - Harze znajdującej się poniżej pępka.

## **Podsumujemy**

Podsumowując. Zarówno z anatomicznego, fizjologicznego, emocjonalnego, jaki i energetycznego punktu widzenia brzuch jest bardzo ważny. Powinien być miękki, ciepły i luźny. Powinna przepływać przez niego swobodnie energia oraz wszelkie płyny ustrojowe: krew, limfa, żółć, sok trzustkowy, sok jelitowy. Wszelkie napięcia fizyczne i emocjonalne zaburzają równowagę, pogarszając kondycję układów i narządów jamy brzusznej. Dbajmy więc o nasze brzuchy!

**Władysław Batkiewicz, autor książki „Starosłowiański Masaż Brzucha”.**

**[www.staroslowianskimasazbrzucha.pl](http://www.staroslowianskimasazbrzucha.pl)**