

Czysty umysł

Na wiosnę w ogrodach przeprowadza się tzw. „wiosenne porządki”. Informatycy w swoich komputerach regularnie wykonują defragmentację dysku. W każdym większym sklepie na całym świecie od czasu do czasu następuje poważny remanent. A jak to jest z ludzkim organizmem? Czy my także czasem nie powinniśmy przeprowadzić małego remanentu, defragmentacji dysku czy „wiosennych porządków”? Na te pytania odpowiada Magdalena Wdowiak, trenerka nowoczesnych technik uczenia (się) i rozwoju osobistego, prowadząca firmę Mind Your Mind i autorskie szkolenia, m.in. „Pomóż Pamięci Pamiętać!”

Nasz umysł jest jak ogród

Ogród o wielkim potencjale, który może rozkwitnąć w każdej chwili, kiedy zasiliimy go energią, powyrywamy chwasty i zasiejemy dobre ziarno. Po co to jednak robić? I czy warto?

Od tego, jak pracuje ludzki umysł, zależy nie tylko wydajność naszej nauki, jak to się w pierwszej chwili może kojarzyć. Praca umysłowa to także praca naszej pamięci, nasza twórczość i kreatywność, zdolność do koncentracji, łatwiejszy i głębszy sen, sztuka radzenia sobie ze stresem i ciągłym napięciem nerwowym. To także nasza wrażliwość i empatia, pokład powstawania wszystkich ludzkich emocji i uczuć, miejsce, gdzie rodzi się harmonia, niektórzy mówią nawet: gdzie spotyka się dusza i ciało.

Nikt nie wie, gdzie tak naprawdę mieszka ludzki umysł i czy szukać należy go tylko w mózgu, czy też we wszystkich komórkach nerwowych ludzkiego organizmu. Jedno wiadomo na pewno: praca ludzkiego umysłu jest ściśle związana z kondycją fizyczną ciała człowieka. Jeśli ciało niedomaga – umysł powoli sztywnieje. Kiedy ciało jest zanieczyszczone i obciążone toksynami – wpływa to bezpośrednio na kondycję psychiki człowieka.

Dlatego tak ważnym jest, by pamiętać o oczyszczaniu ciała z wszelkich toksyn, nie tylko, by poprawić naszą kondycję fizyczną, ale i psychiczną!

To one są takimi chwastami dla naszego umysłu.

Toksyny! W szerokim tego słowa pojęciu.

Wiosenne porządki

Tak wiele mówi się o detoksykacji całego organizmu. Mało gdzie natomiast można znaleźć informacje o tym, że nasz mózg również potrzebuje oczyszczania. W naszym mózgu

także odkładają się toksyny. Niektóre z nich to tzw. neurotoksyny, o wysokim powinowactwie do komórek nerwowych, jak np. toksyny różnych gatunków bakterii z rodzaju *Borrelia*. Inne to krążące we krwi, ogólnoustrojowe metabolity i związki chemiczne, wchłaniane z pożywienia bądź z zanieczyszczonej wody czy powietrza, z którymi żywy organizm nie zawsze sobie radzi. Docierające z krwią, osiadają w neuronach, obciążając ośrodkę zarówno centralnego, obwodowego, jak i wegetatywnego układu nerwowego, tym samym spowalniając pracę całego mózgu.

Często w przypadkowy sposób trafiają tam, skąd nie mamy żadnej szansy się ich pozbyć.

– Wielu toksyn z naszego mózgu nie możemy usunąć, stosując jedynie samą dietę czy ogólną kurację oczyszczającą – mówi Elżbieta Januszewska z Instytutu Medycyny Holistycznej VEGA MEDICA w Warszawie. – Z reguły zatoksyczenie mózgu wymaga terapii kierowanej i kontrolowanej.

Alfabet detoksykacji

Podstawą Medycyny Detoksykacyjnej jest założenie, że przyczyną wszystkich schorzeń cywilizacyjnych są toksyny. „Jeżeli pozbedziemy się toksyn, a tkanki nie są uszkodzone bezpowrotnie, organizm uleczy się sam. Idea ta jest bardzo prosta, ale jej zasięg jest ogromny” – czytamy na oficjalnej stronie internetowej metody dr. Josefa Jonase’a. A uniwersalność tej metody polega na tym, że znajduje ona sposoby na kierowaną i w pełni kontrolowaną detoksykację mózgu niezależnie od rodzaju toksyn i przyczyny ich powstawania. Metodą tą można wyleczyć



Podczas snu nasz mózg się oczyszcza

osoby zatrute toksynami pochodzącymi nie tylko z pożywienia, z powietrza czy z wody, ale także metabolity pasożytów wewnętrznych.

Udowodniono naukowo, że toksyny wydzielane przez pasożyty do organizmu człowieka wpływają na pracę naszego mózgu. A jeśli są nieusuwane od lat, gromadzą się w komórkach nerwowych i zakłócają ich prawidłowe działanie.

Drożdżaki z rodzaju *Candida*, które na stałe bytują w naszym jelicie cienkim, na co dzień pomagają nam metabolizować związki ołowiu i w ten sposób usuwać go z naszego organizmu. Niestety, w swojej patologicznej formie zaczynają one metabolizować cukry proste w alkohol, który docieraając do mózgu, przyczynia się do powstania uzależnienia naszego organizmu od słodczy.

W swojej pracy trenerskiej niejednokrotnie spotkałam się w szkole z przypadkami tzw. nadpobudliwych dzieci, które cierpiały na nieleczoną od lat robaczycę. To powodowało nerwowość, kłopoty z koncentracją, agresję, czasem nawet moczenie nocne, co w konsekwencji pociągało za sobą kaskadę problemów psychicznych i społecznych u tych dzieci. Trzytygodniowa terapia odrobaczająca działała cuda! A to głównie za sprawą oczyszczenia całego organizmu, w tym również i mózgu.

Znam także przykłady osób dorosłych, wśród przyjaciół powszechnie uznawanych za łakomczuchów, które po terapii kierowanej przeciwko kandydozie, potrafiły bez problemów skończyć ze starym „nałogiem”. Oczyszczenie mózgu z toksyn pozwala na nowo odechnąć pełną piersią. I zacząć myśleć inaczej!

Jesteś tym, o czym myślisz

Toksyny zatrzymujące umysł człowieka to także te, powstające w wyniku naszego negatywnego myślenia. Odkąd dr Masaru Emoto jako pierwszy pokazał światu, że myśl człowieka może się materializować, a jego zdjęcia kryształów wody obiegiły całą kulę ziemską – nikt z grona poważnych naukowców nie odważy się podważyć teorii: myśli w ludzkiej głowie materializują się w postaci związków chemicznych. Tak jak pozytywne myślenie sprawia powstawanie konkretnych związków biochemicznych w naszym mózgu, tak i negatywne myślenie podobnie. Gdy myślimy źle o sobie czy o czymkolwiek

innym, w naszych pótkulach mózgowych pojawiają się tysiące cząsteczek chemicznych, które natychmiast wchodzi w reakcje z obecnymi wcześniej w neuronach innymi cząsteczkami, co w konsekwencji pociąga za sobą lawinę reakcji całej naszej psychiki i samonakręcającą się spiralę coraz gorszego samopoczucia. Na przestrzeni lat ten proces się napędza i stąd jego tendencja do wzmacniania wraz z upływem czasu. Następuje nieświadome zawężenie postrzegania i myślenia, a w głowie powstaje coraz więcej szkodliwych toksyn.

Zatrzymanie tej lawiny wymaga od nas świadomej pracy i wysiłku umysłu, które biegną w kierunku twórczego produkowania myśli pozytywnych. I często nie jest to proste, choć na szczęście zawsze możliwe. Ważne, by z myślenia pozytywnego zrobić nawyk! Dlaczego nie wzbudzać w sobie na co dzień radości, nadziei, wiary i optymizmu?

Co wysyłasz – wróci do ciebie

To reguła bezwzględnie panująca na Ziemi. Wystarczy uśmiechnąć się do kogoś na ulicy, by się o tym całkowicie przekonać.

A jak sobie pomóc i przerwać złe samopoczucie, w dodatku obarczone świadomością, że im dłużej trwa, tym więcej szkodliwych substancji tworzy się w naszym organizmie?

Wymaga to bycia z samym sobą szczerym i uzmysłowienia sobie własnych emocji, przeżyć czy skłonności. Kiedy zdajemy sobie sprawę ze swych cech charakteru, emocji i zachowań, jesteśmy już w połowie drogi do osiągnięcia stanu psychicznej równowagi. Możemy wtedy świadomie wprowadzać zmiany i pracować nad rozwojem osobowości. A także skorzystać z pomocy Terapii Kwiatowej.

Przez brytyjskiego lekarza Edwarda Bacha zanieczyszczenia organizmu wynikające z negatywnego wpływu stresu czy emocji na nasz mózg traktowane są równie poważnie, jak zatrucia związane z obecnością w naszym organizmie metali ciężkich! Obciążenia w emocjach często blokują pewne obszary w mózgu, co z kolei obarcza cały organizm i obniża sprawność naszej pracy umysłowej. Dopiero harmonia w emocjach sprawia, że na polu fizycznym również obserwowana jest poprawa. W Terapii Kwiatowej dokładne rozpoznanie swojego samopoczucia jest kluczem do wybrania właściwej esencji lub do stworzenia odpowiedniej



Nasz mózg przypomina skomplikowany komputer, musimy zadbać, żeby od czasu do czasu mózg się zregenerować

mieszanki ekstraktów roślinnych w celu przywracania równowagi emocjonalnej i lepszego radzenia sobie z wyzwaniami dnia codziennego.

Dobroczynny sen

Wiele jeszcze innych metod medycyny naturalnej zasługuje na uwagę w kontekście detoksykacji, włączając akupunkturę, akupresurę czy całą gamę różnych masażów ciała. Jednak – choć wszystkie one są pomocne i dają widoczne rezultaty – żadna z nich nie zastąpi terapii najstarszej na świecie: głębokiego snu nocnego. Jak twierdzą amerykańscy naukowcy z Brown University, jego główną rolę jest oczyszczanie hipokampa (część anatomiczna mózgu), pełniącego funkcję podręcznego notatnika pamięci, by nie był zbyt przepełniony zbędnymi informacjami. Prawdopodobnie właśnie podczas snu następuje ostateczne uwolnienie mózgu z niepotrzebnych zapisów i traumatycznych przeżyć. Można by uznać, że choć sam sen może jeszcze nie jest wszystkim, to wszystkie terapie bez prawidłowego snu – są niczym! Czyżby więc mogło być tak, że podczas nocy nasz mądry mózg sam uruchamia „defragmentację dysku”? Że nie czeka na sygnał z naszej strony, tylko sam steruje procesem detoksykacyjnego odciążania i uwalniania?

A jeśli tak jest naprawdę, to czy nie warto świadomie mu pomóc i czasem dokonać „wiosennych porządków”?

■ Magdalena Wdowiak

Fot. Katarzyna Piotrowska, rys. Marcin Rokosz