

Jak żyć, żeby być zdrowym?

Rozmowa z Krzysztofem Skibińskim, specjalistą od akupresury i bioenergoterapii

Co trzeba zrobić, żeby być zdrowym człowiekiem?

Zdrowy organizm to taki, w którym prawidłowo funkcjonuje system nerwowy, system krwionośny i limfatyczny. Wtedy możemy mówić o zdrowiu. Wiadomo, że krew odżywia organizm – tak w skrócie możemy powiedzieć. Produkty po przemianie materii są absorbowane przez układ limfatyczny. Nad tym wszystkim czuwa system nerwowy, który zezwala albo nie na dojście krwi i płynów limfatycznych do komórki, tkanki itd. Ta równowaga może zostać zachwiana przez bakterie, toksyny, kontuzje, stresi – wtedy pojawiają się objawy choroby w danym obszarze ciała. Może to być organ wewnętrzny albo zewnętrzny, kiedy mówimy o chorobach dermatologicznych lub wyłączany jest system nerwowy – wtedy mówimy o kontuzjach systemu nerwowego. Następuje zachwianie równowagi. Powinniśmy więc tak żyć, tak pracować, tak się odżywiać, tak się ruszać, tak dbać o szeroko rozumianą naszą biologię, by być człowiekiem zdrowym.

Jakie jest powiązanie pomiędzy układem krążenia a układem nerwowym?

Trudno w jednym zdaniu wytłumaczyć to powiązanie. Krew pobiera z naszego żołądka, z układu trawienia określoną ilość substancji odżywczych, rozprowadza po całym systemie mięśniowym, ale nie możemy zapominać o tym, że system nerwowy jest również integralną częścią systemu mięśniowego, tam znajdują się nerwy czuciowe. W systemie mięśniowym są również nerwy czuciowe, które odpowiadają za ruch, zezwalają człowiekowi na pracę mięśni itd. Jeżeli krew nie dostarczy w odpowiednim czasie odpowiedniej ilości konkretnych substancji odżywczych do mięśnia, odpowiedniej ilości tlenu – system nerwowy przestanie prawidłowo działać.

Takimi najbardziej spektakularnymi wolańiami systemu nerwowego o tlen, o pożywienie, o luz w mięśniu są przykurcze,

bóle stawów, podwijania stóp, wywijania palców. System nerwowy jest pierwszym sterownikiem, który chce wyłączyć albo przeciążony staw, albo mięsień. A kiedy system nerwowy przestaje działać, blokuje przepływ krwi, przepływ tlenu i dany organ, dowolna część ciała człowieka, która jest właśnie zmęczona, niewłaściwie odżywiona, ulega przyblokowaniu. Żeby do tego nie dopuszczać, trzeba zadbać o równowagę. Tak jak w silniku jest suw pracy, suw ssania i potem suw wydechu – to nic innego jak oczyszczanie organizmu poprzez płyny limfatyczne, płyny ustrojowe. Czyszczą one nasz organizm, pozwalając na dalszą jego pracę.

Czy mógłby Pan podać jakiś przykład powiązania układu krążenia ze stresem? Jeżeli odczuwamy duży stres, co się dzieje z układem krążenia?

Jest jeden punkt, którego medycyna klasyczna nie jest w stanie odblokować. To punkt stresu, czyli splot słoneczny. Punkt splotu słonecznego znajduje się nad żołądkiem na końcu mostka. Gdy człowiek się denerwuje, ten punkt splotu słonecznego wytraca swoją energię i system nerwowy człowieka obkurcza się. Praktycznie poprzez system nerwowy następuje obkurczenie mięśni brzucha. Mamy wówczas skurcz, krew jest wciskana do naczyń dużych i zaczyna się tzw. stres na poziomie ciała. To powoduje drżenie rąk, powiek, inne dziwne drgania. W sposób uproszczony można powiedzieć, że krwi w obiegu małym, czyli górnym, jest za dużo, a poniżej jest zbyt mało. W tym czasie nie dochodzi do przepływu krwi do układu tętnic biodrowych, chwieją nam się nogi, ręce, zaczynamy płytko oddychać i mówimy, że jesteśmy pod wpływem dużego stresu. Jeżeli takie niedotlenienie trwa zbyt długo, zaczyna chorować najpierw skóra, a rozpatrując człowieka jako owal, wszystko idzie do centrum, czyli do kręgosłupa. Następuje obkurczanie, aż w końcu nie potrafimy sobie z tym poradzić. Jeżeli stres jest spotęgowany

i człowiek bardzo długo w tym stresie żyje, to może spowodować bardzo wiele chorób, np. wylew krwi do mózgu, zawał serca. Serce cały czas stara się tłoczyć krew; można je przyrównać do pompy, która pcha krew, natomiast odbiór tej krwi jest utrudniony. Wtedy następuje zbyt duża różnica między ciśnieniem tętniczym a żylnym, co zakłóca prawidłową pracę serca, a to z kolei pociąga za sobą różnego rodzaju komplikacje, np. następuje migotanie przedsionków.

Jak współpracują ze sobą układ krążenia i układ limfatyczny?

Układ limfatyczny to jest strażnik naszej odporności i jest on odpowiedzialny za wiązanie wszelkiego typu toksyn w naszym organizmie i wprowadzanie ich do węzłów chłonnych, gdzie znajdują się limfocyty, które zwalczają bakterie i wirusy. Mówię o takich chorobach jak zapalenie gardła, grypa, kiedy pacjent nie jest nawet w stanie ruszyć ręką, leży, narzeka na bóle mięśni, ponieważ węzły chłonne naraz ulegają powiększeniu. Gdy puchną, uciskają system nerwowy, system mięśniowy i np. kark, barki są wyłączone z ruchu, bo człowiek przy temperaturze 40°C nie jest w stanie nawet ruszać powiekami. Tak pracuje system limfatyczny – limfocyty walczą z zakażeniem, z bakterią, z wirusem, które tę chorobę wywołały. System limfatyczny z układem krwionośnym jest powiązany poprzez układ filtracyjny, który umiejscowiony jest w nerkach. Krew, limfa oczyszcza się w naszych nerkach, oddaje toksyny (mamy z tego mocznik), a czysta krew i limfocyty oczyszczone wracają z powrotem do układu. Słabsze biologicznie krwinki, głównie eryocyty, są magazynowane w śledzionie i tam zostają zniszczone.

Wspomniał Pan o układzie hormonalnym. Jak współpracuje układ krążenia i układ hormonalny?

Należy sobie uzmysłowić, że układ hormonalny nie służy tylko do rodzenia dzieci. Układ hormonalny ma początek energetyczny w przysadce mózgowej, taki mały element rządzi całym układem hormonalnym. Tam jest główny sterownik energetyczny całego naszego układu hormonalnego. Bódcce stamtąd idą przez przytarczycę, tarczycę, gruczoły mlekowe, trzustkę, korę nadnercza, mają ujście i zakończenie w całym układzie rozrodczym.



Jeżeli wymienione kanały energetyczne połączymy w jedną całość, to możemy mówić o zdrowym, sensowym działaniu układu hormonalnego.

Jeżeli mamy na przykład kłopot z cukrzycą, wiadomo, że zaburzona jest praca trzustki. Trzustka nie podaje insuliny, a więc hormonu; można sobie wyobrazić, że cukier pływa jak emulsja we krwi. Tym również steruje nasza przysadka. Jeżeli ktoś źle oddycha, wówczas nie uruchamia mięśni brzucha, krew w tętnicy głównej jest blokowana i mamy niedokrwienie pęcherza, jajników, macicy. Powstaje problem braku krwi w układzie rozrodczym. To niedokrwienie powoduje jakby oziębłość układu rozrodczego i tak powstaje zespół zimnej pochwy, brak czucia pochwowego. Układ hormonalny, jak każdy inny w naszym organizmie, jeśli jest niedokrwiony, nie pracuje prawidłowo. Jeżeli choruje tarczyca, choruje cały układ hormonalny. W leczeniu układu hormonalnego metody energetyczne, które stosuję w swoim gabinecie, są bardzo skuteczne. Medycyna rozpatruje choroby wybiórczo, np. jeśli wypadają włosy, podaje się magnez i wapń, tymczasem trzeba wzmocnić układ hormonalny. Po co podawać wapń, jeśli jest i tak nieprzystawalny przez organizm? Musi być wyprodukowana odpowiednia ilość hormonów (nazwijmy je wapniowymi), wyprodukowanych przez przytarczycę, żeby wapń był absorbowany przez krew. Jeśli ten proces jest zaburzony, mogą to być początki osteoporozy – krew pobiera sobie wówczas wapń ze stawów. Skoro nie pobiera z układu trawienia, bo praca przytarczycy jest zablokowana, bierze sobie z tego miejsca, z którego może.

Mówimy o niedoczynności tarczycy, kiedy człowiek je niewiele, a jest bardzo otyły. U człowieka, który może zjeść bardzo dużo i cały czas jest szczupły, mówimy o nadczynności tarczycy. To oczywiście pewne uproszczenie.

Jak nadwaga wpływa na niewydolność układu krążenia?

Jeżeli jesteśmy więksi, to serce musi więcej „obsłużyć”, a samo nie rośnie i tu jest problem. Masa ciała uciska układ krwionośny, krew musi się przepychać przez warstwy odkładane w postaci tłuszczu. Na początku serce pracuje bez zarzutu, ale potem zaczynają się zwaćcać przestrzenie międzykrążkowe, na kręgosłupie pojawiają się uciski. System nerwów obwodowych blokuje pracę mięśni i zaczynamy chorować.

Organizm jest całością i tylko tak go należy traktować. Co to tak naprawdę oznacza?

I tu wracamy właściwie do pierwszego pytania – co to jest zdrowie? Zdrowie będziemy mieć wtedy, gdy procesy odżywiania, pracy organizmu i jego oczyszczania będą szły równomiernie, tak jak natura nas stworzyła. Jeżeli te procesy będziemy zaburzać, to będziemy chorzy. Lepiej stosować zioła, używki naturalne, suplementy skomponowane przez specjalistów z dziedziny ziołolecznictwa, witaminy, które są szybciej odbierane przez układ trawienny i rozprowadzane po organizmie niż stosować leki syntetyczne, mocno inwazyjne.

■ Rozmawiała Beata Nowacka

fot. Katarzyna Piotrowska str. 78

fot. R. M. Kosiński str. 79