



Starosłowiański masaż brzucha ⁽¹⁾

Choroby towarzyszą człowiekowi od początku świata. Tak było, jest i będzie. Również od zawsze ludzie bez względu na status społeczny, przynależność do rasy lub grupy etnicznej, bez względu na wiek, starali się walczyć z chorobami. Powstawały różne sposoby i metody. Niektóre przetrwały, o innych zapomniano. Dla jednych dawne metody są mądrością przodków, dla innych szarlatanerią i zabobonami. W Chinach i w Indiach na przestrzeni wieków potencjał intelektualny lekarzy był skierowany na zrozumienie mądrości prostego ludu i obserwacji sił natury. Dziś istnieją tam uniwersytety medyczne uczące lekarzy medycyny przodków zweryfikowanej przez współczesną wiedzę medyczną. W tych krajach są szpitale, gdzie dla dobra pacjenta, bez konfliktu interesów łączy się najnowocześniejsze zdobycze medycyny światowej z wielowiekową mądrością ludu

Nie jesteśmy gorsi

Przeciętny czytelnik zna pojęcia: Medycyna Chińska, Ajurweda, lecz mało kto wie co to Medycyna Słowiańska. Słowianie również obserwowali naturę i uczyli się od niej metod leczenia. Mieli, podobnie jak ludy Wschodu, wielowiekową wiedzę na temat pokonywania chorób. Niestety, medycyna klasyczna w tym rejonie świata nigdy nie miała zbyt wysokiego szacunku dla wiedzy bazującej na intuicji prostych ludzi.

Pod pojęciem Medycyna Słowian kryje się ziołolecznictwo, kręgarstwo, leczenie pijawkami, produktami pszczołarskimi (miód, pyłek, jad pszczoły), stawianie baniek, lewatywy, nakłuwanie ciała kolcami krzaków, leczenie modlitwą i wiele innych. Dawniej do ran przykładano przeżuty w ustach chleb wymieszany z pajęczyną, a to naturalny antybiotyk, protoplasta penicyliny (pleśń z chleba), odkrytej przez **Aleksandra Fleminga** w 1928 r. Jeśli do tych technik terapeutycznych dołożyć rozbudowaną diagnostykę, okazuje się, że mamy do czynienia ze spójnym systemem terapeutycznym. W pojęciu Medycyna Słowiańska wpisują się też różne formy masaży. Jednym z nich jest terapia narządów wewnętrznych jamy brzusznej - Starosłowiański Masaż Brzucha. Dla wielu Polaków większość metod leczniczych naszych przodków jest nieznaną i kojarzy się z „egzotyką”. W Polsce zanika powszechna wiedza o leczniczych właściwościach ziół. Bańki ogniowe stosowane jeszcze kilkadziesiąt lat temu w większości domów, obecnie budzą lęk, a pijawki i lewatywy - obrzydzenie. Zaś wiedza o tym, że można leczyć wiele chorób rozluźniając napięcia jamy brzusznej, dziś jest abstrakcją.

Tradycje zza miedzy

Inaczej wygląda to za naszą wschodnią granicą, gdzie

zawsze podchodzono z praktycznego punktu widzenia i z szacunkiem do medycyny naturalnej. Dla obywateli Ukrainy są to bowiem metody skuteczne, tanie i bezpieczne - pod warunkiem posiadania odpowiedniej wiedzy. Dlatego za akceptacją Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego jak i Ministerstwa Zdrowia uczy się tam medycyny naturalnej na studiach medycznych i na studiach podyplomowych lekarzy. Określenie „lekarz naturoterapeuta” jest tam czymś powszechnie spotykanym. We Lwowie i okolicach w większości aptek można kupić pijawki ze specjalistycznych hodowli.

Starosłowiański Masaż Brzucha jest na Ukrainie popularną formą terapii, wielu specjalistów określa go wręcz jako wiodącą formę medycyny komplementarnej. Sama nazwa świadczy o przywiązaniu do tradycji i mądrości przodków, do narodowej medycyny ludowej. Ludowi uzdrowiciele słowiańscy traktowali brzuch bardzo poważnie. Uciskali go dłońmi, rozgrzewali ciepłymi okładami, smarowali rycyną, nakłuwali żądłami pszczoł i mrówek, masowali glinianymi garnkami, przewiązywali prześcieradłami, wysypywali na niego ziarno i pozwalali kurom je wydziobywać (stymulacja brzucha dużą ilością mikrouderzeń). Wszystko po to, by przywrócić jego normalne funkcjonowanie. Uważali pęcherzyk żółciowy, łącznie z drogami żółciowymi za „Cesarza Brzucha”, dlatego zabieg na narządach jamy brzusznej, zwany **terapią wisceralną** zaczynali od niego. Twierdzili, że w *wątpiach* (starodawne określenie brzucha) tkwi klucz do odzyskania zdrowia, a miękki, ciepły brzuch, to podstawa dobrego funkcjonowania całego organizmu.

Jak to działa

Z punktu widzenia wiedzy medycznej może dziwić fakt, iż intuicyjnie, bez znajomości wiedzy anatomicznej i fizjologicznej, bez znajomości patologii, dawno temu ludzie zbudowali tak prostą i skuteczną metodę terapeutyczną. **Podstawą Starosłowiańskiego Masażu Brzucha jest rozluźnianie napięć, przykurczów, spazmów na poziomie wszystkich struktur jamy brzusznej, poprawa cyrkulacji płynów ustrojowych (krew, limfa), poprawa pracy gruczołów wydzielania wewnętrznego układu pokarmowego (wątroba, trzustka, gruczoły żołądka, gruczoły jelit), poprawa pracy układu moczowo-płciowego, poprawa pracy układu nerwowego i wreszcie dzięki temu - poprawa samopoczucia.** To wszystko może wydać się wręcz nierealne, że zabiegi na brzuchu mogą dać tyle korzyści. Dlatego przed omówieniem zasad terapii jamy brzusznej, warto zapoznać się z tajemnicami jakiego ona kryje, bo wbrew pozorom to nie tylko trawienie pokarmów.

Zacznijmy od procesu trawienia. Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak jest skomplikowany. Układ pokarmowy jest „rurą”, do której przez jamę gębową „wkładamy” pokarm, następnie nasz organizm „wlewa” do niej kilka litrów wydzielin gruczołów wewnętrznych, przetwarza, rozkłada na czynniki pierwsze i wchłania to, co nam potrzebne do życia: cukry, białka, tłuszcze i witaminy. Pozostała niestrawiona reszta pokarmu jest usuwana przez odbyt - ostatni odcinek układu pokarmowego. Jemy codziennie, a ta skomplikowana „maszyna” pracuje nieustannie od naszych narodzin do śmierci. Żyjemy dzięki niej, bo dostarcza nam siły do życia. Zastanówmy się zatem, co mogłoby zaszkodzić w pracy maszyny genialnie zbudowanej przez Matkę Naturę.

Wszystkie narządy jamy brzusznej (poza nerkami) znajdują się w worku nazwanym otrzewną. Jest połączona z narządami wewnętrznymi za pomocą więzadeł i krezek, w których biegną naczynia krwionośne i nerwy. Według **prof. Calvina Coffey** z Uniwersytetu Limerick (Irlandia), krezki należy traktować jako odrębny jednolity narząd o niepoznanej jeszcze funkcji. Jego artykuł ukazał się w 2016 r. na łamach prestiżowego pisma „The Lancet Gastroenterology & Hepatology”. Odkrycie to zostało uwzględnione w atlasie anatomii „Gray's Anatomy” - podstawowej lekturze studentów medycyny. Świadczy to o tym, że jama brzuszna i całe ciało człowieka wciąż okrywa przed światem nauki swoje sekrety.

Każdy z narządów wewnętrznych jamy brzusznej jest zbudowany m.in. z mięśni gładkich, nie podlegających wolnej woli. **Zarówno worek otrzewnowy, jaki i więzadła, krezki oraz mięśnie gładkie trzewi są bardzo wrażliwe na emocje i napięcia płynące z psychiki.** W połączeniu z wieloma innymi czynnikami, powoduje to często powstawanie skurczy na poziomie tych struktur. A wtedy zdrowe lecz przykurczone narządy mogą wykazywać pozorne objawy chorobowe. To zjawisko jest określane jako dysfunkcja, a dysfunkcja nie jest chorobą. Ten stan można porównać do ściśniętej gąbki. Jej struktura jest nienaruszona, ale funkcja jest zaburzona i wystarczy rozluźnić gąbkę, by wszystko wróciło do normy. **Napięcia struktur jamy brzusznej nazywane również spazmami, mogą powodować zaburzenia pracy wszystkich układów znajdujących się w jamie brzusznej.** Te przykurczone miejsca podczas badania palpacyjnego są bolesne dla pacjenta. Istotą Starosłowińskiego Masażu Brzucha jest rozluźnianie przykurczy i napięć technikami delikatnych ucisków w wyznaczonej kolejności. Tak uruchamia się najstarszy mechanizm świata - zwany samoregulacją lub samouzradawaniem.

Właściwe funkcjonowanie narządów jamy brzusznej uzależnione jest również od prawidłowej cyrkulacji krwi i limfy. Rolą układu krwionośnego jest doprowadzanie do każdej tkanki i komórki ciała krwi, a z nią tlenu, substancji odżywczych, witamin i hormonów oraz usuwanie z nich dwutlenku węgla. Przez serce przepływa dziennie ok. 9500 litrów krwi krążącej systemem tętnic, żył i przez system naczyń włosowatych, określanymi pojęciem mikrokrążenia. **W świetle badań naukowych ostatnich lat, zaburzenie mikrokrążenia jawi się jako jedna z najważniejszych przyczyn chorób cywilizacyjnych.**

Wątroba, przez którą przepływa w ciągu doby ok. 2600 l krwi, pełni w organizmie ponad 500 funkcji. Za pomocą żyły wrotnej docierają do niej substancje wchłonięte w jelitach, oczyszcza ona krew, przetwarza wiele związków chemicznych i magazynuje. Przez nerki przepływa dziennie ok. 1500 l krwi. Nerki filtrują średnio 180 l moczu pierwotnego, z którego organizm wydalą ok. 1,5 l pod postacią moczu.

Do gruczołów układu pokarmowego zalicza się ślinianki jamy gębowej, gruczoły żołądka, wątrobę, trzustkę i gruczoły jelit. Każdy z nich dostarcza do układu pokarmowego wydzieliny, których znaczenie jest przeogromne. Największe z narządów to wątroba i trzustka. Wątroba wydziela żółć (do 1,5 litra na dobę), a trzustka sok trzustkowy (do 4 litrów na dobę), obydwie te wydzieliny wpływają do dwunastnicy (pierwszy odcinek jelita cienkiego, w dalszej kolejności znajduje się jelito czcze i kręte), przez brodawkę większą Vatera, w której znajduje się zwieracz Oddiego. Aby zasadniczy proces trawienia odbywający się w jelicie cienkim (do 2 litrów wydzielin gruczołów jelitowych) przebiegał prawidłowo, potrzebna jest w nim odpowiednia ilość i proporcje soku trzustkowego i żółci. Przykurcz zwieracza Oddiego, będącego mięśniem gładkim, powoduje zmniejszenie ilości żółci i soku trzustkowego w jelicie cienkim. Może to spowodować zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej i całego procesu trawienia oraz wchłaniania substancji odżywczych. Zakwaszenie organizmu, według Światowej Organizacji Zdrowia, może być przyczyną 80% chorób. W dalszej konsekwencji przykurcz zwieracza Oddiego może doprowadzić do powstawania kamieni żółciowych i zatrucia ciała. Dlatego prawidłowe napięcie jego mięśni gładkich jest tak ważne dla całego organizmu.

Do przewodu pokarmowego wpływa około 10 litrów wydzielin gruczołowych, z których większość ulega powtórnemu wchłanianiu w jelitach. Cała jama brzuszna jest więc miejscem nieustannej cyrkulacji dużej ilości płynów. Można zadać pytania: czy przykurcze i spazmy struktur jamy brzusznej nie pogorszą owej cyrkulacji? Czy przez to nie pogorszy się praca układu żołądkowo-jelitowego i moczowo-płciowego? Czy zaburzone mikrokrążenia w jamie brzusznej, a przez to złe odżywienie tkanek ciała może wpłynąć na pogorszenie zdrowia? Odpowiedź nasuwa się sama. W Starosłowińskim Masażu Brzucha ważny jest fakt, że jest zaliczany do metod profilaktyki zdrowotnej, a jego rolą jest przywrócenie organizmowi stanu równowagi, w którym leczy się sam.

Kondycja układów jamy brzusznej wpływa bezpośrednio i pośrednio na mięśnie i stawy. Wynika z tego, że przyczyną bólu kręgosłupa lub kończyn mogą być zaburzenia pracy i przykurcze narządów brzucha. Cdn.

Władysław Batkiewicz

www.staroslowianskimasazbrzucha.pl

Władysław Batkiewicz - fizjoterapeuta, wykładowca mikrokinetyterapii (w Polsce i na Ukrainie) oraz Starosłowińskiego Masażu Brzucha, członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Manualnej oraz Ukraińskiego Stowarzyszenia Narodowej Manualnej Terapii. Współzałożyciel Stowarzyszenia Zgodni z Naturą