

Výpisek z knihy „ Uzdravení bez léků a lékařů“

*Jak zvítězit nad stresem, úzkostí a depresí bez farmakoterapie*

**David Servan-Schreiber** - neurolog a psychiatr, otec tzv. medicíny emocí“,

Mezinárodní autorita v oblasti kognitivní neurologie a neurobiologie emocí.

Založil a vedl středisko komplementární medicíny při Pittsburské universitě.

Působí v USA, Francie.

Učil se také v Tibetu a u indiánských šamanů.

### **Emoční mozek – mozek v mozku**

Je vlastně limbický systém – mozek, který je součástí předního mozku. Je nejhluběji v mozku a také je vývojově nejstarší. Je centrem emocí a reflexů k přežití. Úplně nejhluběji je uložena amygdala (mandle) je to shluk neuronů, z něhož vycházejí veškeré reakce spojené se strachem.

Emoční mozek je velitelem, který průběžně dostává informace z různých částí těla a kontroluje všechno, co řídí psychickou rovnováhu, a velkou část fyziologie těla: funkci srdce, krevní tlak, hormonální sekreci, libido, trávicí funkce např. chuť k jídlu, spánek, imunitní systém. Udržuje rovnováhu různých funkcí tzv. *homeostázu* – dynamická rovnováha, která nás udržuje při životě. Z takového pohledu jsou naše emoce jen vědomým prožíváním velkého množství fyziologických reakcí, které soustavně hlídají činnost těla a upravují je podle vnitřního a vnějšího prostředí. E. mozek je tedy v těsnějším vztahu s tělem, a proto je snazší přistupovat k emocím prostřednictvím těla než prostřednictvím slova.

Z výzkumu mozku je patrné, že lidé, kteří prožívají emoční traumata tak oblast amygdaly – centra strachu, ale i centra zraku v mozkové

kůře jsou aktivována. To svědčí o tom, že lidé, kteří prožili traumata nebo se stali jejich účastníky se jim spíše vybavují obrazy onoho traumatu. Jakoby hleděli na fotografii oné scény. Brocovo centrum – centrum řeči jako by bylo umrtveno. Vždyť lidé, kteří zažijí nějaký šok z traumatu marně neříkají větu: „Nemám slov, abych popsal, co jsem prožil.“

Všechna traumata, která člověk prožije v biografickém životě nebo se otisknou z předešlých generací předků tzv. transgeneračně má v každé buňce svého těla.

Pokud chceme tyto traumata a jejich následky, které nejčastěji končí chronickým onemocněním odstranit, musí se pracovat na úrovni – těla, mozku a duše.

Př: s masáží, str. 26

## **Dva mozky – kognitivní a emoční**

Psychický život je výsledkem permanentní symbiózy obou mozků.

**Kognitivní mozek** - mozková kůra (neokortex-nový obal), je vývojově mladší. Je vědomý, rozumový, obrácený k vnějšímu světu. Uspořádání je složitější, do pravidelných šesti vrstev neuronů.

**Emoční mozek** – je nevědomý, zaměřený hlavně na přežití a je úzce propojený s tělem. Uspořádání e. mozku je mnohem jednodušší – neurony zde splývají. Zpracování informací je primitivnější a probíhá rychleji a je lépe přizpůsobené základním reflexům přežití. Proto např. u nás vyvolá úlekovou reakci, vidíme-li v temném lese na zemi kus dřeva, který se podobá hadovi. Liší se i tkání. Např. napadne – li virus herpes nebo virus vztekliny, zasáhne pouze e. mozek. Proto je prvním projevem vztekliny nenormální emoční chování.

Tyto dva mozky na sobě pracují nezávisle.

*A co se stane, když si nerozumějí?*

Oba mozky vnímají informaci přicházející z vnějšku téměř současně a pokud spolupracují cítíme vnitřní harmonii.

Když se člověk dostane do velkého stresu emoční mozek „vypojí“, prefrontální kůru, nejvyvinutější část kognitivního mozku, a tato část mozku ztrácí schopnost řídit naše chování. Převahu získávají reflexy a instinktivní chování.

Rozeznáváme dva typy emočního zkratu:

**A) stresová posttraumatická porucha** – projevuje se po závažném traumatu např. po znásilnění, nebo zemětřesení atd.

**B) záchvaty úzkosti** – panické ataky

Fyzické projevy ataky jsou tak silné, že se tito lidé obávají infarktu. Limbický systém – emoční mozek znenadání ovládne všechny tělesné funkce – srdce buší, žaludek se svírá, nohy a ruce se třesou, po celém těle vyráží pot. Současně se prudkým vyloučením adrenalinu potlačí kognitivní funkce. Kognitivní mozek nespátřuje žádný důvod k vyvolání poplašného stavu, ale pokud zůstane vlivem adrenalinu „odpojen“, nedokáže dát na situaci rozumnou odpověď. Lidé, kteří takové ataky prožili, je popisují takto: „Měl jsem úplně prázdnou hlavu, nemohl jsem myslet. Uvědomoval jsem si jediné: „Umíráš, zavolej hned záchranku“.

Kognitivní mozek ovládá vědomou pozornost a schopnost regulovat emoční reakce, dokud nepřesáhnou určité meze. Pokud jsou příslušné emoce dlouhodobě potlačovány tak to vede k nemocem ze stresu jako je: vysoký krevní tlak, deprese, poruchy imunity, únavový syndrom, DM, rakovina....

## **Srdce a mozek**

Jestliže emoční mozek nefunguje, jak má, srdce trpí a nakonec se vyčerpá, platí to ale i opačně. Můžeme hovořit o nedělitelném „systému srdce - mozek“. Kdyby existoval lék, který by uváděl v soulad vnitřní vztah mezi srdcem a mozkiem, měl by blahodárné

účinky na celý organismus. Zpomaloval by stárnutí, snižoval stres a únavu, potlačoval úzkost a chránil před depresemi.

Emoce pociťujeme v těle, ne v hlavě. Srdce má svoji poloautonomní neuronovou síť, která je propojena s mozkem. Srdce také produkuje hormony. Vytváří si svoji vlastní zásobu adrenalinu, který se uvolňuje, když srdce potřebuje podávat maximální výkon. Tvoří a vylučuje hormon ANF, který reguluje krevní tlak a reguluje uvolňování oxytocinu.

Když se naučíme kontrolovat srdce, naučíme se ovládat i emoční mozek a naopak.

Z mechanismů, které spojují srdce a mozek, hraje zvláštní důležitou roli autonomní nervová soustava, která se skládá ze dvou větví:

- A) **Sympatikus** – zrychluje tep, hraje roli „plynu“, uvolňuje adrenalin a noradrenalin, kontroluje reakce útoku či útěku
- B) **Parasympatikus** – zpomaluje tep, hraje roli „brzdy“, uvolňuje acetylcholin

Přímým odrazem komunikace emočního mozku se srdcem je normální variabilita srdečního rytmu. Jinými slovy - jak komunikuje emoční mozek se srdcem poznáme podle variability srdečního rytmu.

Obě větve ANS se stále udržují v rovnováze, stále zrychlují a stále zpomalují frekvenci srdce, proto interval mezi údery není nikdy stejný.

Variabilita je sama o sobě zdravý jev, poněvadž svědčí o dobrém fungování „brzdy a plynu“ a tím i celé fyziologie.

Je špatné, když srdce tluče pravidelně jako metronom – bez jakékoliv odchylky TO JE VÁŽNÝ STAV. Srdce tluče naprosto přesně před smrtí.

Posílení variability srdečního rytmu nás chrání před IM, ictem, depresemi, náhlým úmrtím atd.

**Léčba – navození stavu koherence** (souvislost, spojitost)

- 1) **Obrácení pozornosti do vlastního nitra** – *to, co nás zneklidňuje může chvíli počkat, to proto, aby srdce a mozek se znovu uvedly do rovnováhy.*
- 2) **a/Dva pomalé hluboké nádechy** – okamžitě stimulují parasymptikus a rovnováhu trochu vychýlí k fyziologické normě.  
**b/Hluboký pomalý výdech**  
**c/na 1-2 doby zádrž**  
**d/ nádech**
- 3) **Obrátit pozornost k hrudníku** -k oblasti srdce a dýchat jako by přes srdce, hluboké pomalé dýchání a soustředit se na dýchání (jakoby se srdce koupalo ve vaničce, nechalo se unášet)
- 4) **Navození pocitu tepla a expanze** – navození pozitivních emocí buď vzpomínkou nebo představou. Rychle navodí přechod variability srdečního rytmu do fáze koherence, což má odezvu v emočním mozku a stabilizuje ANS.

## Zdravý životní styl

Měli bychom zapracovat na všech třech úrovních:

**TĚLO** – cvičení- třikrát týdně 20 minut. Je nutné začít zvolna a nechat se vést vlastním tělem. Cílem je dostat se do stavu“proudění“. Toho docílíme udržením hranic svých schopností a nesnažit se tuto mez překročit. Každodenní otužování, poklepávání na brzlík, správné dýchání, poklepy na meridiánech- metoda EFT, akupunktura.

**PSYCHIKA** – nácvik koherence srdečního rytmu, dodržování denního režimu – 8 hodin spánku, 8 hodin práce, 8 hodin odpočinku, simulace svítání – existuje způsob, jak chod vnitřních hodin sladit, hypothalamus (malý orgán v emočním mozku), který přesně řídí sekreci hormonů a neurotransmiterů, str. 90-97. Dále je důležité žít přítomností, meditovat.

**STRAVA** – dostatek minerálů, vitamínů, tekutin....., používat doplňky stravy

### Mozek a strava

*Hippokrates říkával:“ Ať je ti potrava lékem a lék potravou.“  
To bylo přede dvěma tisíci čtyřmi sty lety.*

Mozek je složen ze 2/3 z mastných kyselin, které jsou základní složkou membrány neuronů.

Pokud jíme nasycené tuky – máslo, sádlo, jejich tuhost se odráží i v tuhosti neuronů

Pokud jíme nenasycené tuky – oleje ...obal neuronů je měkčí

**OMEGA 3 – kyselina linolenová**, je pro mozek nejdůležitější, je obsažena

a) živočišný zdroj : ryby z chladných vod – losos, makrely, sardeli, sardinky, sledě, tuňák, treska, pstruh (nejlépe volně žijící), srnčí, kančí, protože jedí travu a listy rostlin.

b) rostlinný zdroj: lněné semínko a lněný olej, řepkový olej, konopný olej, ořechy, listy rostlin, tráva, čerstvá zelenina obsahuje prekurzor omega3, špenát, mořské řasy, listy šruchy (Řecko)

**OMEGA 6 – kyselina linolová**, vyšší množství způsobuje záněty v těle. Proto maso z chovu se má jíst pouze třikrát týdně a ne tučné, protože obsahují více omega 6. Oleje obsahují více omega - 6, kromě lněného, řepkového, konopného. Abychom udrželi správný poměr OMEGA-3 a OMEGA-6 měli bychom v kuchyni používat řepkový olej.

Abychom si byli jisti, že každý den dostáváme dostatečné množství rybího tuku OMEGA -3 je lepší ho konzumovat jako potravinový doplněk a ještě přidat vitamíny – B,E,C,D, selen, zinek. Snižují rizika celé řady chronických a těžkých nemocí. Omega – 3 posiluje variabilitu srd. rytmu a chrání srdce před arytmiemi a depresemi.

Dostatečné množství OMEGA - 3 dlouhodobě zvyšuje produkci neurotransmiterů energie a dobré nálady v emočním mozku.