

Wojna o spokój



ZDJEĆIE: INA LEKIEWICZ LEVY, APASZKA: HERMÈS, TOP: FRUITY BOOBY, KOLCZYKI: VINTAGE / 4ELEMENT.

Relaks, poczucie bezpieczeństwa i harmonii. Okazuje się, że za większość pozytywnych emocji odpowiada jeden nerw,

NERW BŁĘDNY,

ten sam, który czuwa nad prawidłowym trawieniem, oddychaniem czy biciem serca. Wiemy o nim coraz więcej. I coraz skuteczniej możemy o niego dbać.

Maleńka elektroda wszczepiona w okolicę szyi wysyła delikatne impulsy elektryczne wprost do nerwu błędnego. Inna, umieszczona na uchu, potrafi go stymulować przez skórę. I nie jest to kolejny pomysł szalonego miliardera, ale rezultat badań nad VNS (Vagus Nerve Stimulation). Atestowane, zatwierdzone przez FDA i zarejestrowane w Europie urządzenia są już dostępne dla tych, którzy cierpią na depresję, padaczkę czy doświadczyli udaru. To jednak dopiero początek, bo świat nauki potrzebuje dużo czasu, choćby na badania kliniczne, by metoda dotarła do szerszych kręgów. A chodzi tu o leczenie zespołu jelita drażliwego, chorób autoimmunologicznych czy stanu zapalnego w ogóle. Ten ostatni zbiera największe żniwo i jest przyczyną ponad połowy zgonów na świecie. Jest wspólny dla tak wielu różnych chorób, jak astma, otyłość, choroby serca, cukrzyca, reuma-

toidalne zapalenie stawów oraz proces starzenia. Tu każda nowinka ze świata nauki, która buduje nadzieję na realną pomoc, szybko zyskuje ogromny rozgłos. W nauce rozpoczął się więc czas nerwu błędnego, a w mediach społecznościowych zawrzało. Tylko na TikToku #vagusnerve miał w zeszłym roku ponad 185 milionów wyświetleń. Skąd ta gorączka? Subtelny, lecz niezwykle potężny element ciała – nerw błędny. Najdłuższy i być może najważniejszy dla zachowania wewnętrznej równowagi fizycznej i psychicznej. Rozległy jak najstarsze drzewo, łączy umysł z ciałem, wpływając niemal na każdy aspekt samopoczucia. Od nastroju, poprzez trawienie, aż po blask skóry i proces starzenia. Jest dziesiątym nerwem czaszkowym (stąd jego skrócona nazwa X) i rozpościera się od pnia mózgu, biegnie przez szyję, klatkę piersiową aż do jamy brzusznej. – Z łaciny *nervus vagus* to nie

innego jak nerw wędrujący. I rzeczywiście wędruje dość daleko, bo wychodząc z pnia mózgu, obejmuje trzy czwarte całego ciała. Zbiera informacje ze wszystkich narządów wewnętrznych i przekazuje je do mózgu: 80 procent informacji pochodzi właśnie od niego, a tylko 20 procent z mózgu – mówi Katarzyna Nowacka, holistyczna kosmetolog, specjalistka w dziedzinie psychosomatyki. W rzeczywistości nerw X to para nerwów, które nieustannie wymieniają informacje między mózgiem a resztą ciała. Stanowi on główną magistralę przywspółczulnego układu nerwowego, odpowiedzialnego za stan relaksu i regeneracji. Jego zadaniem jest przywracanie harmonii po stresujących sytuacjach i zatrzymywanie reakcji „walcz lub uciekaj”. Co fascynujące, nerw błędny działa jak dwukierunkowa autostrada informacyjna, przekazując sygnały czuciowe z ciała do mózgu i ruchowe z mózgu do

>

ciała. Dzięki temu reguluje tak ważne funkcje, jak rytm bicia serca, ciśnienie krwi, oddech, trawienie, reakcje immunologiczne, nastrój, a nawet odruch kaszlu i połykania. Większość jego włókien to włókna czuciowe, co tylko podkreśla rolę nerwu X jako głównego źródła informacji o naszym wewnętrznym świecie. Jego wpływ na pracę mózgu i postrzeganie otoczenia jest ogromny. Według fizjoterapeutów to nasz szósty zmysł.

Choć nerw błędny wciąż generuje więcej pytań niż odpowiedzi, pojawiają się przełomowe prace naukowców, terapeutów i neurologów. Wśród nich najważniejsza: teoria poliwalna opracowana przez psychiatrę prof. Stephena Porges z Uniwersytetu Indiany. W nowatorski sposób zmienia rozumienie funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego, w którym podstawą jest działanie nerwu błędnego. Kluczowe jest założenie, że wbrew dawnym poglądom nerw ten składa się z dwóch funkcjonalnie odmiennych części: brzusznej i grzbietowej, stąd nazwa: „poli” (wiele) i „wagalna” (od łacińskiej nazwy nerwu błędnego: *vagus*). Teoria opisuje trzy najważniejsze stany naszego układu nerwowego. Pierwszy i jednocześnie ten, w którym czujemy się najlepiej, to tak zwany stan zaangażowania społecznego. Związany z brzuszną częścią nerwu X – zapewnia poczucie bezpieczeństwa, odprężenia i sprzyja nawiązywaniu przyjaźni. Daje zdrowie, wzrost i regenerację organizmu. Jest upragnioną harmonią, do której dążymy wszystkimi możliwymi sposobami. Aktywacja tej części nerwu potrafi hamować inne reakcje, na przykład związane ze stresem czy traumą. Kolejny to stan mobilizacji, który w obliczu zagrożenia aktywuje reakcję „walcz lub uciekaj”, a wreszcie trzeci i ewolucyjnie najstarszy: stan zamrożenia. Związany z częścią grzbietową nerwu błędnego, w obliczu skrajnego niebezpieczeństwa „zamraża ciało” i przekierowuje na przetrwanie, prowadząc między innymi do apatii i zachowań depresyjnych. I tu pojawia się obietnica. Bo jeśli problemy fizyczne i psychiczne przebudzowanego i zestresowanego organizmu w dużej mierze wynikają z chronicznego stanu walki i zamrożenia, to celem zabiegów i pracy z ciałem powinna być pomoc w przejściu od walki do zaangażowania społeczne-

go. W ten sposób można osłabić, a nawet wyeliminować wiele problemów zdrowotnych, które wcześniej traktowano jako osobne schorzenia. Terapeuci używają tu metafory „głów Hydry”, która nawiązuje do mitologicznej walki Heraklesa z Hydram, kiedy odcięcie jednej głowy potwora skutkowało pojawieniem się kilku kolejnych. Podobnie objawowe leczenie pojedynczych problemów i schorzeń może przynosić tymczasową ulgę, ale nie zlikwiduje źródła problemu. „Mityczna Hydra to metafora frustracji wynikającej z leczenia jednego objawu, w miejsce którego pojawia się następny lub kilka kolejnych” – pisze Stanley Rosenberg w książce *Terapeutyczna moc nerwu błędnego* (Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego). Autor i specjalista terapii czaszkowo-krzyżowej wymienia najważniejsze problemy fizyczne, które łączy nerw błędny: chroniczne napięcie

*Przewlekły stres oznacza
zaburzoną pracę
nerwu błędnego, który
inicjuje kaskadę zmian.
Pobudzony do walki
układ immunologiczny
wprawia w ruch swoje
tryby i wypuszcza
krążące w całym ciele
prozapalne cytokiny.
Te ostatnie mają wpływ
na obniżenie odporności,
funkcjonowanie jelit,
a przez to na skórę
i rozwój choćby trądziku,
egzemy czy przedwczesne
starzenie. Pojawiają się
zaburzenia hormonalne,
kłopoty z pamięcią
i wreszcie gorszy nastrój
oraz relacje z bliskimi.*

mięśni, migreny, bóle stawów, zaburzenia trawienia, częste infekcje i przeziębienia, problemy dermatologiczne i te związane z oddychaniem. Skupienie się na poprawie funkcjonowania układu nerwowego, a szczególnie części brzusznej nerwu błędnego, może osłabić lub wyeliminować wiele z tych dolegliwości.

Przewlekły stres oznacza zaburzoną pracę nerwu błędnego, który inicjuje kaskadę zmian. Pobudzony do walki układ immunologiczny wprawia w ruch swoje tryby i wypuszcza krążące w całym ciele prozapalne cytokiny. Te ostatnie mają wpływ na obniżenie odporności, funkcjonowanie jelit, a przez to na skórę i rozwój choćby trądziku, egzemy czy przedwczesne starzenie. Pojawiają się zaburzenia hormonalne, kłopoty z pamięcią i wreszcie gorszy nastrój oraz relacje z bliskimi. Jak więc sobie pomóc? Wśród sposobów na stymulację nerwu błędnego jest kilka ciekawych, pod którymi podpisują się eksperci. Zaczniemy od najdelikatniejszego i najprostszego, czyli automasażu uszu i szyi specjalnymi olejkami na bazie rumianku, lawendy i jałowca. To propozycja amerykańskiej marki Osea, której hitem stał się olejek z linii Vagus Nerve. Jest też autorska metoda masażu, która wycisza grzbietową część nerwu błędnego, a jednocześnie aktywuje brzuszną. – Masaż poliwalny to technika stworzona przez Magdalenę Nagajek. Polega na głaskaniu, delikatnym ucisku oraz wykonywaniu powolnych ruchów, w bardzo określonej sekerii, z odpowiednią muzyką w tle i z użyciem oleju. Ruchy krążą wokół czaszki, całej głowy wraz z karkiem, grzbietem, aż do linii zakończenia żeber. Sięgamy więc do połowy ciała, aż do miejsc, do których wiedzie nerw błędny. Masaż nazwałabym nie tyle pobudzaniem, co regulowaniem pracy nerwu – tłumaczy Katarzyna Nowacka. W pracy z nerwem błędnym terapeuci często wykorzystują oddech, to najbardziej bezpośrednia metoda wpływająca na jego stan. Regulacja oddychania jest przecież kluczową funkcją kontrolowaną przez nerw X. Podstawą jest tu świadomy oddech koherentny, czyli powolne, spokojne nabieranie i wypuszczanie powietrza w ciągu 5-6 sekund. Można również wesprzeć się tradycyjną metodą oddychania zaczerpniętą z jogi – pranajamy. Tu również oddech ma być powolny i spokojny, ale jednocześnie angażujący mięśnie przepony. Są jednak jeszcze prostsze sposoby fizyczne i społeczne regulujące pracę nerwu błędnego i przywracające układowi nerwowemu ukojenie – spacer, krótki spacer w pełnym słońcu, prysznic naprzemienny zimną i ciepłą wodą, taniec, a po nim wspólny posiłek z przyjaciółmi.■