

Starosławiański Masaż Brzucha – czyli chrońmy tradycję

Przełom roku 2014 na 2015 był dla mnie z wielu powodów niezbyt ciekawy. W znacznym stopniu przyczyniła się do tego moja kondycja psychiczna, która – mówiąc oględnie – nie była najlepsza. A kiedy w głowie jest źle, to i w życiu bywa podobnie. Na domiar złego zaczęły mi dokuczać problemy z ciałem. Jako pierwsza pojawiła się spora nadwaga, zaś później zaczęły mi puchnąć nogi. Za każdym razem, kiedy rozbierałem się wieczorem, zostawał na nich głęboki ślad po skarpetkach, chociaż starałem się kupować bezuciskowe.

Okazało się także, że ostro w górę poleciało ciśnienie, dochodziło do 190/140. Jak na moje warunki, było to i tak niezłe. Następnie zaczęło mnie coraz częściej kłuć w sercu. Co było jednak najbardziej dokuczliwe – to plamy na twarzy. Wystarczyły drobne emocje, a policzki stawały się czerwone. Również nos, jego koniuszek bezustannie pozostawał zarumieniony, niczym u zawodowego pijaka.

Nie powiem, żebym wylewał za kołnierz, ale jest też prawdą, że do alkoholizmu jest mi daleko. Za każdym razem, kiedy czułem na sobie spojrzenia innych, spinałem się jeszcze mocniej.

Wystający brzuch, czerwona twarz i pijacki nos. Niezależnie od tego bolało mnie całe ciało, wszystkie mięśnie, kręgosłup oraz stawy u nóg. Po przypadkowym skręceniu stopy, wykonałem zdjęcie rentgenowskie, na którym objawiła się kolejna ciekawostka, tym razem okazało się, że na obydwu piętach mam ostrogi piętowe. I faktycznie, kiedy rano wstawałem z łóżka, to każdy krok stanowił dla mnie wielkie wyzwanie.

Jako fizjoterapeuta wiedziałem, że ból ten nie jest do końca problemem ostróg piętowych, ale napięcia w tylnym paśmie mięśni kończyny dolnej i więzadła krzyżowo-guzowego. Robiłem odpowiednie ćwiczenia, ale pomagało mi to najwyżej do następnego ranka, najczęściej jednak bóle wracały już w ciągu dnia.

Pewnego razu stwierdziłem, że coraz częściej w nocy wstaję do ubikacji, a ilość oddawanego moczu nie jest zbyt duża. Oczywiście, z nikim o tym nie rozmawiałem, jak każdy prawdziwy mężczyzna nie poszedłem również do lekarza. Bo i po co? Żeby usłyszeć, że jestem chory, że przekroczyłem magiczną granicę, że teraz to już tylko... Nie ukrywam, że czułem się podle.

Przesilenie przyszło podczas wakacji 2014 roku. Znalazłem sposób na swoje emocje, po raz pierwszy w życiu zacząłem mieć wpływ na stany lękowe i depresję, z którymi borykałem się w zasadzie od dzieciństwa. Poprawiło mi się w głowie. Poprawiło się również w ciele, ale niezbyt dużo.

Od dawien dawna korciła mnie Ukraina, chciałem tam pojechać, poznać ludzi. I oto nadarzyła się okazja. Na terenie Polski jestem wykładowcą Mikrokinetyterapii, metody rehabilitacyjnej, której autorami są francuscy fizjoterapeuci, Daniel Grosjean i Patrice Benini. Metody tej mogą się uczyć i praktykować ją fizjoterapeuci oraz lekarze. I oto przyszła propozycja z Kijowa, abym poprowadził tam kurs. Okazało się wkrótce, że mój rosyjski jest na niezłym poziomie i przygoda rozpoczęła się.

Podczas kursu dla ukraińskich lekarzy od jednego usłyszałem pytania: *Czy znasz Starosłowiński Masaż Brzucha? Czy wiesz, co to jest zwieracz Oddiego?*

Przyznam szczerze, że wtedy pytania te zlekceważyłem, nie wydały mi się istotne. Poza tym, to JA miałem być tym, który uczył innych. Tak mi się przynajmniej wydawało. Temat jednak powrócił przy kolejnym wyjeździe. W trakcie zajęć jeden z kursantów nacisnął mi brzuch po-

wyżej pępka, poczułem ostry ból i usłyszałem: *Masz przykurcz zwieracza Oddiego, a więc żółć z wątroby i sok z trzustki nie wpływają swobodnie do dwunastnicy.* Chwilę później nacisnął mi brzuch z lewej strony pępka, znów mocno zaboląło. Tym razem usłyszałem: *Masz podwyższone ciśnienie, pijesz za dużo wody, a twoje jelito grube jest wypchane kamieniami kałowymi. Możesz mieć bóle w stawach dolnych kończyn, a zwłaszcza w prawej. Prawdopodobnie, jako dalszą konsekwencję przykurczu zwieracza Oddiego, masz również problemy z sercem.*

Nie ukrywam, że z wrażenia opadła mi szczeka. Wróciła pokora i pod koniec dnia poprosiłem o pełny zabieg. Trwało to około 50 minut, wieczorem miałem wypić olej z rycyny. Nie wypada pisać, co wydalilem z siebie i jakie towarzyszyły temu zapachy. Na drugi dzień przeszedłem powtórny zabieg i raz jeszcze wypięłem olej z rycyny. Trzeciego dnia był już tylko masaż brzucha. I nic nie bolało. Zdaję sobie sprawę, że ostrogi nie zniknęły, ale minęły poranne bóle pięt. Twarz mi zbladła, a nos zaczął nabierać normalnych barw. Czuję się znakomicie, miałem wrażenie, jakby spadł ze mnie ciężar. I wtedy zacząłem czytać książki oraz uczyć się tej techniki od specjalistów z Ukrainy.

Początkowo była to tylko teoria – do momentu, kiedy zaczęły powracać moje stare przyjaciółki: bóle w piętach, zaczerwienienie twarzy, klucie w sercu i nocne bieganie do ubikacji. Wówczas sam na sobie zacząłem regularnie wykonywać zabiegi. Poprawa nie była tak spektakularna jak poprzednio, ale już po tygodniu odczułem wyraźną różnicę. Od tamtej pory staram się codziennie – raz lub dwa razy – uciskać sobie brzuch. Trwa to niewiele ponad 5 minut, są dni, kiedy stare bolączki pukają do moich drzwi, ale wtedy pracuję więcej.

Od ukraińskich lekarzy dowiedziałem się, że prawdopodobnie było ze mną gorzej, niż mogłem przypuszczać. Powrót do równowagi wymagał cierpliwości oraz uporu.

Starosłowiński Masaż Brzucha, a bardziej naukowo: terapia wisceralna lub chiropraktyka brzucha – jest wielowiekowym dziedzictwem lu-

dów słowiańskich, zarówno zachodnich, zamieszkujących terytorium Niemiec, Polski, Czech, Słowacji, jak i południowych: Bułgarów oraz narodów dawnej Jugosławii, a także wschodnich, a więc mieszkańców Rosji, Białorusi i Ukrainy. Łączy nas wszystkich historia, często bolesna i pełna tragicznych chwil, ale również wspólne pochodzenie, podobne zwyczaje, obrzędy oraz wierzenia.

Ludność wiejska była na tych terenach w większości uboga, nie stać jej było na opłacenie lekarzy, musieli więc radzić sobie z licznymi chorobami sami. Chłopi musieli być praktyczni, oszczędni i pracowici. Rzadko mogli sobie pozwolić na bujanie w obłokach. Chorowali jednak tak jak reszta społeczeństwa, tylko że radzić musieli sobie sami. Dawniej lekarzy na wsi nie było, a gdyby nawet byli, to niewielu pozwoliłoby sobie na wizyty u nich i kupowanie leków. Szukali więc sposobów na poprawę zdrowia, uważnie obserwując przez długie stulecia siebie, a także otaczającą ich przyrodę.

Każda z większych kultur rozwinęła własną medycynę, wszyscy z pewnością słyszeli o medycynie chińskiej, meridianach i związanej z nimi akupunkturze. Wielu słyszało o Tai Chi czy też Qigongu, czyli o uzdrawiającej gimnastyce chińskiej. Indie rozwinęły medycynę zwaną Ajurwedą oraz Jogę. Dzisiaj, zarówno medycyna chińska, jak i medycyna indyjska, nauczane są w akademiach medycznych. Nieco mniej wiemy o starodawnej medycynie obydwu Ameryk, zaś medycyna kultury arabskiej, będąca w znacznym stopniu kontynuatorką medycyny greckiej, wywarła przemożny wpływ na obecną medycynę europejską.

Jak na tym tle wypada wiedza z zakresu ludowej medycyny słowiańskiej? Niestety kiepsko. Nie wiemy zbyt wiele o tym, jak leczyli się nasi przodkowie. Medycyna słowiańska kojarzona jest w zasadzie z medycyną ludową. W Polsce pojęcie „medycyna ludowa” traktowane było i jest przez medycynę klasyczną z przymrużeniem oka, aczkolwiek po II wojnie światowej ziołolecznictwo wykładane było na uczelniach medycznych. Od zmian ustrojowych, kiedy nasz kraj otworzył się na Europę, w dramatycznym tempie zaczęła znikać wielowiekowa mądrość naszych dziadków i babć. Proste metody, którymi leczono się jeszcze

kilkadziesiąt lat temu, zeszyły obecnie do poziomu niebezpiecznej egzotyki. Traci na popularności nawet ziołolecznictwo, znikają sklepy ziołarskie, coraz mniej jest wykształconych fachowców w tej dziedzinie.

Zupełnie inaczej wygląda sytuacja za naszymi granicami wschodnimi. Tam mądrość ludową pielęgnuje się i kultywuje. Zarówno w Rosji, jak i na Ukrainie, medycyna ludowa wykładana jest na studiach medycznych. Lekarze w tych krajach z dumą podkreślają, że leczą metodami naturalnymi. Wielowiekowa mądrość przodków jest hołubiona przez tamtejszy świat nauki. Na przykład na Uniwersytecie Lwowskim, lekarze w ramach studiów podyplomowych uczeni są 28. metod leczenia naturalnego.

A jak to wygląda w Polsce? Gorzko przypominają się prorocze słowa naszego wieszczki Juliusza Słowackiego:

*Polsko! lecz ciebie błyskotkami łudzą;
Pawiem narodów byłaś i papugą;
A teraz jesteś służebnicą cudzą.
Choć wiem, że słowa te nie zadrżą długo
W sercu – gdzie nie trwa myśl nawet godziny:
Mówię – bom smutny – i sam pełen winy.*

W ostatnich czasach modne stało się krytykowanie medycyny i farmacji. Nie jestem przekonany, żeby była to właściwa droga. Farmacja nie jest wyspą zła na oceanie szczęścia i sprawiedliwości. Jak każda forma przemysłu dba o jak największą sprzedaż swych produktów, przeznaczając ogromne kwoty na silny i skuteczny marketing. Widać to po ilości aptek i reklam w mediach. Ale to nie farmaceuci kupują coraz większe ilości leków. W społeczeństwie polskim w temacie zdrowia zaczyna dominować apatia. Rośnie wiara w magiczną tabletkę. Gabinety lekarskie przepełnione są kolejkami pacjentów, a wizyta u specjalisty wiąże się najczęściej z wielomiesięcznym terminem oczekiwania.

Zamiast narzekać, krytykować i psioczyć na ogólną niesprawiedliwość i spiskową teorię dziejów, czyż nie lepiej wziąć własne zdrowie we

własne – dosłownie – ręce. Mahatma Gandhi, indyjski prawnik, filozof, lekarz i polityk, człowiek, dzięki któremu Indie odzyskały niepodległość, powiedział słynne zdanie: *Chcesz zmienić świat, zmień siebie, wtedy cały świat się zmieni*. A więc pomóżmy lekarzom, odciążmy ich od nawału pracy i zróbmy coś sami dla siebie, pomóżmy swemu ciału prostymi, tanimi i co najważniejsze bezpiecznymi metodami.

Rosjanin, profesor Nauk Medycznych, mistrz sportu sumo, trener i masażysta sportowy Aleksander Agułow przez wiele lat jeździł po rosyjskich wsiach, spisując metody, jakimi leczyli się nasi przodkowie. Informacje, które zebrał wzbogacił wiedzą medyczną i dzięki temu świat ujrzał genialnie prostą i niezwykle skuteczną metodę powrotu do zdrowia. Dzisiaj profesor Agułow prezentuje ją w Rosji i wielu innych krajach.

Profesor Iwan Nieumywakin, człowiek, który za młodu pracował jako lekarz z radzieckimi kosmonautami, a obecnie jest jednym z największych autorytetów leczenia metodami naturalnymi w Rosji, jako pierwszy zabieg w swej klinice proponuje najczęściej terapię wisceralną, czyli Starosłowiański Masaż Brzucha.

Na Ukrainie podpułkownik Wasilij Baszniak, profesor medycyny, szef Wojskowej Służby Medycznej, od połowy lat 90. ubiegłego wieku popularyzował tę technikę leczenia w środowisku lekarzy i wojskowych.

Nikołaj Nasikowskij z Kijowa popularyzuje ją, zakładając Stowarzyszenie Terapeutów Manualnych, zajmujące się kształceniem specjalistów, które obecnie liczy ponad 500 osób.

Neurochirurg, profesor medycyny Łukjan Andrijuk, szef Katedry Rehabilitacji i Medycyny Niekonwencjonalnej Uniwersytetu Lwowskiego, prowadzi szkolenia ze Starosłowiańskiego Masażu Brzucha pod nazwą *akupresury narządów wewnętrznych jamy brzusznej*, jako jedną z 28. metod leczenia naturalnego na studiach podyplomowych dla lekarzy.

Kiedy zacząłem interesować się Starosłowiańskim Masażem Brzucha, okazało się, że spotykałem w Polsce osoby, które pamiętały z dzieciń-

stwa podobne zabiegi na brzuchu, wykonywane przez ich rodziców. Dochodziły do mnie głosy, że na Podbeskidziu, Kielecczyźnie i w okolicach Częstochowy żyją jeszcze ludzie, którzy znają i pamiętają te techniki. Więc w Polsce terapia wisceralna również była znana i praktykowana. Ale jako nienaukowa, trącająca zabobonem i znachorstwem zniknęła niemal całkowicie.

Ludzie na wsiach wypracowali metody i sposoby pomagania sobie w różnych potrzebach. Niektóre mogą wyglądać dziwnie, ale są skuteczne. Jako przykład podać można sposób udzielania pomocy po upadku na pośladki, którą opisał Nikołaj Nasikowski w książce *Co robić, jeśli zaczynają niepokoić nerki?* Chłopi zauważyli, że po takim upadku częstą dolegliwością są bóle brzucha. W medycynie ludowej przypadłość tę określano mianem „oberwania brzucha”. Co w takim przypadku robili? Kładli cierpiącą osobę na łóżku, zaś pod głowę i nogi podkładali poduszkę, a całe ciało – poza brzuchem – przykrywali sianem. Na goły brzuch wysypywali ziarno i puszczały kury. Kury wydziołyby ziarno z brzucha, a chory na drugi dzień wstawał uwolniony od dokuczliwej dolegliwości.

Można by tu krzyczeć z przerażenia na temat niebezpiecznych dla zdrowia zabobonów, ale jeśli przyjrzymy się temu z fizjologicznego punktu widzenia, to temat staje się interesujący. Narządy jamy brzusznej umieszczone są w „worku” zwanym przez medycynę *otrzewną*. Jest ona przyczepiona do ciała i poprzeplatana wewnątrz krezkami i więzadłami. Na krezkach w otrzewnej „zawieszono” są wszystkie narządy wewnętrzne jamy brzusznej. W momencie upadku na pośladki krezki, na jakich zawieszony jest w worku otrzewnowym żołądek, jak i pozostałe narządy jamy brzusznej, naciągają się, co wywołuje u poszkodowanego ból. Towarzyszą temu zaburzenia w krążeniu krwi i limfy oraz powstają podskórne krwiaki.

Delikatne uderzenia dziobem kury w brzuch chorego przywracały w jamie brzusznej krążenie krwi, powstałe zaś siniaki „wyciągane” były na powierzchnię ciała. Receptory skóry w wyniku stymulacji przyspieszały w podrażnionych narządach wewnętrznych przemianę materii

oraz przyczyniały się do łagodzenia procesów zapalnych. Rozciągnięte tkanki powoli ulegały skróceniu, tym samym inicjując proces samoleczenia.

Pewna starsza pani, która urodziła się na Kielecczyźnie, opowiadała mi o innym ciekawym sposobie leczenia bólu brzucha. Jak każde dziecko, dużo biegała, skakała, grała „w gumę” lub bawiła się skakanką. Po takim dniu, pełnym ruchu, niekiedy bolał ją brzuch. Wtedy tata kładł ją na łóżku i masował go. Jeden ruch szedł w kierunku od podbrzusza do mostka, a drugi z boków brzucha do pępka i dalej do mostka. Tak masował ją przez kilka minut, następnie na noc owijał ręcznikiem, który zawiązywał na brzuchu. Po takim zabiegu dziewczynka od rana mogła spokojnie skakać na nowo.

Jeszcze inny przykład zastosowania polskiej medycyny ludowej, dotyczący także *bolesnego brzucha*: cierpiącemu dziecku kładziono na brzuch pieluchę, następnie na nią rozgrzaną gorącym żelazkiem kolejną pieluchę i to wszystko przykrywano grubym ręcznikiem. Po jakimś czasie ból ustępował. Frapującym pytaniem jest, dlaczego termofor (tak skądinąd popularny) nie przynosi identycznej ulgi, jak rozgrzana pielucha?

Kiedy rozmawiałem ze starszymi ludźmi na temat medycyny ludowej, która dla obecnej młodzieży jest już egzotyką w pełnym tego słowa znaczeniu, przyszła mi do głowy myśl, że jesteśmy prawdopodobnie przedstawicielami jednego z ostatnich pokoleń, które pamięta jeszcze „stare dobre czasy” i że należy tę mądrość i wiedzę przekazywać młodym. Tradycje należy szanować, nie wolno o nich pod żadnym pozorem zapominać. Ktoś kiedyś powiedział, że *narody, które zapominają swoich tradycji, giną*. Kultura słowiańska, w tym kultura polska, zasługuje na szacunek.

Swego czasu spotkałem się z ciekawą definicją nauki. Mówi ona, że: *Nauka jest sztuką obserwacji zjawisk występujących w przyrodzie i próbą ich zrozumienia oraz wytłumaczenia dostępnymi metodami*. Medycyna jest jedną z takich nauk.

Współczesna nauka europejska zdominowana jest filozofią francuskiego filozofa, matematyka i fizyka Kartezjusza (René Descartes), którego sentencja: *Cogito ergo sum – myślę, więc jestem* – wyznaczyła kierunki rozwoju współczesnej nauki. Kartezjusz zakładał, że istnieje tylko to, co można logicznie wytłumaczyć. Wykluczył zatem wszystkie inne formy zdobywania informacji. Rozsądkowe myślenie jest więc jedynym źródłem prawdy, które posiadamy. Można by tutaj zastanowić się, czy zadawanie pytań nie jest kontynuacją procesu myślenia, czy myślenie nie jest sztuką zadawania pytań? Ale co zrobić z pytaniami, które dotyczą zjawisk powszechnie występujących, ale trudnych do wytłumaczenia z poziomu logiki?

Historia nauki zna jeszcze inną jej definicję, tym razem greckiego filozofa Sokratesa: *Wiem, że nic nie wiem*, a więc zakładam, że mogą istnieć zjawiska, których nie można wytłumaczyć z punktu widzenia posiadanej w danej chwili wiedzy. Filozofia ta jest mi osobiście znacznie bliższa. Pokrywa się również ze słowami naszego wieszczki Adama Mickiewicza z wiersza „Romantyczność”: *Czucie i wiara silniej mówi do mnie niż mędrca szkiełko i oko*.

Filozofia Sokratesa zakłada mądrą pokorę w stosunku do rzeczywistości. Poważna choroba wymaga oczywiście wizyty u lekarza specjalisty i kontynuacji określonej przez niego formy leczenia. Bo medycyna i farmacja bazują na potężnej wiedzy, popartej niezliczonymi badaniami. Naiwnością, a nawet głupotą byłoby odrzucanie ich. Ale jednocześnie warto zrobić wszystko, aby w ramach mądrej i bezpiecznej profilaktyki starać się zachowywać własne zdrowie tak długo, jak to możliwe. Zajmuje to stosunkowo niewiele czasu, jest docelowo tanie, a może dać sporo radości oraz motywacji do działania.

Istotą Starosłowiańskiego Masażu Brzucha jest rozluźnianie pod wpływem ucisków struktur układu żołądkowo-jelitowego: odźwiernika żołądka, zwieracza Oddiego, zastawki krętniczno-kątnicznej, krezki, esicy oraz jelita cienkiego i grubego, a także zastojów obiegu krwi oraz limfy. W medycynie ludowej nazywano to „zdejmovaniem spazmów i bólów brzucha”.

Wszystkie narządy jamy brzusznej są bardzo wrażliwe na różnego rodzaju emocje. Każdy silny stres, każda forma lęku czy też agresji powoduje ich przykurcze, które zaburzają pracę całego układu trawiennego i mogą być jedną z przyczyn wielu poważnych zaburzeń całego ciała. Chłopi, bez znajomości anatomii i fizjologii, uciskali brzuch w okolicach, gdzie według obecnej wiedzy medycznej, dochodzi najczęściej do groźnych dla zdrowia przykurczów i zastojów.

I tak: odźwiernik żołądka reguluje przesuwanie treści pokarmowej z żołądka do dwunastnicy, nasyconej każdego dnia 2 litrami soku żołądkowego.

Przez zwieracz Oddiego wchodzi do dwunastnicy: przewód żółciowy wspólny (około 1 litra żółci na dobę) oraz przewód trzustkowy (około 2 litrów soku trzustkowego na dobę). Jego dysfunkcja zaburza pracę wątroby i trzustki oraz całego procesu trawienia w jelitach.

Zastawka krętniczno-kątnicza oddziela jelito cienkie od grubego – jej dysfunkcja powoduje zaburzenie przesuwu treści pokarmowej do jelita grubego.

Esica, jako ostatni odcinek okrężnicy, kieruje masy kałowe do odbytnicy. Na tym odcinku jelita grubego często dochodzi do niedrożności jelit, zwanych potocznie skrętem kiszek.

Właściwie przeprowadzony masaż brzucha rozluźnia te napięcia. Mogą go stosować zarówno specjaliści z zakresu pracy z ciałem, jak i normalni zjadacze chleba na potrzeby własne i swojej rodziny. Starosłowiański Masaż Brzucha, to technika łatwa do nauczenia się i skuteczna jako forma profilaktyki zdrowotnej, odtruwania organizmu oraz powrotu do równowagi w wielu jednostkach chorobowych.

Profesorowie Nieumywakini (Rosja), Agułow (Rosja), Andrijuk (Ukraina), Baszniak (Ukraina) i Nasikowskij (Ukraina) zgodnie twierdzą, że jakąkolwiek formę leczenia organizmu należy rozpoczynać od terapii narządów jamy brzusznej, zwanej na Ukrainie Starosłowiańskim Masażem Brzucha (SMB).