

Geniální spolupráce

TŘI MOZKY V LIDSKÉM TĚLE A JEJICH SYNCHRONIZACE

Mluvíme-li o mozku, snad každému se vybaví mozek v hlavě. Ovšem existují také „mozek“ v srdci a střevní neboli břišní „mozek“. Srdce a střeva jsou totiž osídleny neurony stejně jako mozek, a pokud platí, že mozek je vědecky definován přítomností nervových spojení, máme v těle skutečně tři „mozková řídicí centra“, jež spolu neustále komunikují, fungují ve vzájemné závislosti, podpoře a synchronicitě.

Dokonalé spojení a spolupráce hlavy, srdce a střev je komplexní a fascinující systém, jenž hraje zásadní roli ve zdraví a celkové pohodě člověka. Pochopení a posílení tohoto spojení může zlepšit fyzické, duševní a emocionální zdraví, posílit energii a pomoci žít šťastnější, plnohodnotnější život.

Propojení mezi hlavou, srdcem a střevem je spojnicí mezi kognitivním, emocionálním a fyzickým já – tedy jak se tělesné myšlenky, pocity a činy navzájem ovlivňují a jak hlava (mysl), srdce a střeva spolupracují v koherenci jako jeden systém.

Toto spojení je zprostředkováno složitou sítí nervů, hormonů a neurotransmiterů, jež spolu komunikují především prostřednictvím bloudivého nervu, což je nejdelší hlavový nerv v těle. Vede z mozku do střev a hraje klíčovou roli v regulaci emocí, trávení a imunitních funkcí. Podle nejnovějších výzkumů spolu tyto tři mozky komunikují také prostřednictvím molekul, jež přenášejí informace a mají schopnost na sebe vzájemně reagovat a ovlivňovat chování, myšlenky a emoce. Proto je funkčnost a vzájemná spolupráce těchto tří center pro tělo nesmírně důležitá.

Spojení hlavy, srdce a střev ovlivňuje vše od fyzického zdraví až po duševní a emocionální pohodu. Pokud tyto tři mozky pracují v harmonii, člověk se těší lepšímu fyzickému i duševnímu zdraví, větší kreativitě, lepší výkonnosti, a dokonce silnějšímu pocitu štěstí. Pokud je však toto spojení v nerovnováze, můžeme pociťovat řadu potíží, včetně fyzických nemocí, poruch a duševních problémů.

Harmonie řídicích center

Když jsou tyto tři mozky v dokonalé harmonii, bez problémů spolupracují a podporují celkovou pohodu a vyrovnanost těla. Pokud myslíme racionálně a pozitivně (hlavový mozek), nejsme zahlceni myšlenkami, starostmi a stresem, cítíme se uvolněně – šťastně. Tím je spokojený i náš srdeční mozek, díky tomu máme chuť do života, jsme aktivní, napojení, staráme se o sebe, dobře a pravidelně jíme (střevní mozek), a jsme tím pádem zdravější, šťastnější, máme silnou imunitu a významnou adaptaci těla, která snáz odolává vnitřním a vnějším vlivům oslabujícím náš organismus.

Čím silnější je relaxační, uvolněný stav, tím více se projevuje souhra těchto tří

center a vyrovnanost fyzického i duševního zdraví. Pokud se organismus často nachází ve stresových situacích, dochází k asynchronní komunikaci těchto mozků a v těle vzniká disharmonie, jež nabourává přirozený řád jejich souhry. Když tedy stojíme před důležitým rozhodnutím nebo stresovou situací, synchronita a zapojení kombinované moudrosti mozků hlavy, srdce a střev, třeba skrze dech, meditaci nebo relaxaci, nám poskytne vyšší úroveň sebeuvědomění, propojení těla jako celku a povede nás k tomu, abychom se lépe rozhodovali a prožívali život z klidnější a uvolněnější perspektivy.

Nervový systém a tři mozky

Hlavový mozek je centrální řídicí středisko pro tělo a zcela klíčový pro autonomní nervový systém (ANS), jenž hraje hlavní úlohu při udržování stabilních podmínek uvnitř organismu (homeostáza). Nezávisle na vědomí ovlivňuje vnitřní orgány, hladkou svalovinu, cévy, žlázy a řídí různé tělesné funkce – například dýchání, trávení a optimální srdeční činnost.

ANS má dvě hlavní větve: sympatický nervový systém (SNS), který se zabývá stresovými situacemi, aktivuje organismus k obraně, či útěku. Mluví se o něm jako o systému „bojuj, nebo uteč“. Jeho opakem je parasympatický nervový systém (PNS), který řídí odpočinek a regeneraci. Říká se mu systém „odpočinku a trávení“.

Tyto dva funkční systémy závisí na informacích, jež hlavový mozek dostává ze srdce a střev, a na tom, jak účinná je komunikace mezi těmito třemi mozgovými centry. V dnešní moderní společnosti jsme od srdečního a střevního mozku bohužel odpojení a doslova žijeme v „hlavě“, v hlavovém mozku.

Tato neschopnost integrovat emocionální a intuitivní zpracování s mentálním zpracováním vytváří v našem systému



Michal Valenta

Věnuje se lektorské činnosti v oblasti přístrojů celostní medicíny. Založil centrum Oberonic.

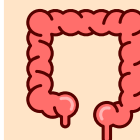
Tři mozky JAK SPOLU FUNGUJÍ



Hlavový mozek je zodpovědný především za kognitivní funkce, jako jsou myšlení, uvažování, učení a paměť. Má 86 miliard neuronů, buněk, jež zpracovávají a přenášejí informace. Je to také místo, kde se rozhodují a řeší „problémy“, protože zpracovává interpretaci signálů přijatých z těla.



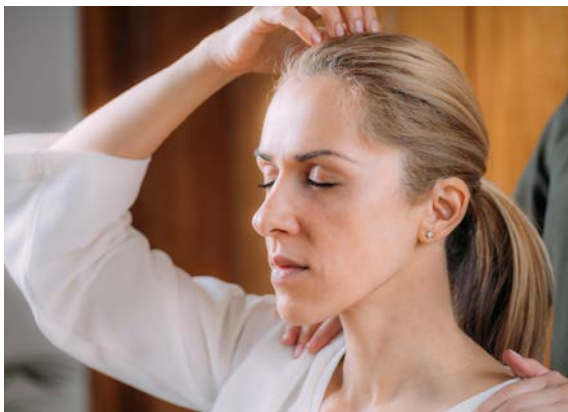
Srdeční mozek je zodpovědný za emoční funkce a vhledy – vyjadřování, regulaci emocí, empatii a prožívání sebe sama. Roli také hraje v sociálních interakcích a celkovém chování. V srdci se nachází více než 39 milionů neuronů a vytváří největší elektromagnetické pole v lidském těle.



Střevní (břišní) mozek je zodpovědný za fyzické funkce, jako jsou trávení, vstřebávání a vylučování. Podílí se také na intuici a funkci imunitního systému. Skládá se ze dvou nervových center – myenterického a submukózního (podslizničního) – které společně tvoří samostatný enterický nervový systém s přibližně 100 miliony neuronů (více než mícha).

Prvními průkopníky v objevování střevního mozku byli vědci William Bayliss a Ernest Starling, kteří před více než sto lety zjistili, odkud vycházejí signály řídící střevní pohyby. Měli tušení, že střevní trakt může být nezávislou jednotkou, jež má samostatný nervový mechanismus. Provedli tedy experiment, kdy psovi odřízli všechna nervová spojení k dalším orgánům a centrální nervové soustavě. Tím se do střev nedostávaly žádné informace z mozku ani míchy. Potom vyvinuli tlak na střevo, a to zareagovalo vlnou napětí a uvolnění. Bylo tedy jasné, že tuto práci musejí vykonávat nezávislé, samostatné nervy.

chronický stres a napětí – přemíru aktivity SNS. „Uvážneme v hlavě“ a při interpretaci svých životních zkušeností se spoléháme na reaktivní mysl (hlavový mozek), která většinou spouští obavy a strachy. Žijeme v hlavě ve svých schématech, programech a nastaveních, jež nám brání napojit se na centra v srdci a střevech a narušuje schopnost změny a vzájemné koherence tří: mozek-srdce-střevo.



Přirozená moudrost těla

Německý filozof a spisovatel Friedrich Nietzsche řekl: „Ve vašem těle je víc moudrosti než ve vaší nejhlubší filozofii.“ Tělo se rodí s vrozenou moudrostí, ve vzájemné harmonii a propojení hlavy, srdce a střeva. V této vzájemné spolupráci ví, co je pro nás dobré a co špatné, ví, jak se samo léčit, jak aktivovat vnitřního léčitele, doktora.

To tělo dává neustále najevo určitými signály, kterými nás vede. Dospělá mysl (hlavový mozek) tuto vrozenou moudrost ohrožuje kvůli nastavení, jež si postupem života naprogramovala. Například bolesti hlavy nám tělo říká: „Zpomal, odpočívej, máš toho plnou hlavu, jsi dlouhodobě v napětí, snažím se s tebou mluvit, posloucheáš mě?“

Pokud aktivní a vedoucí úlohu hraje především hlavový mozek, mysl okamžitě reaguje: „Aha, bolest, to znám, vezmu si prášek a bude to dobrý, to zvládnou, musím toho ještě hodně udělat – jedeme dál.“ Bez zdravé synchronizace hlavy, srdce a střeva nám tedy neumožňuje fungovat podle nejvyššího potenciálu pro regeneraci, uzdravování a seberozvoj, jež přináší jinou perspektivu a tím i větší životní harmonii.

Klíč je srdce

Srdeční mozek je náš emocionální mozek. Je sídlem vědomí sebe sama. Dalo by se říci, že srdce je naše „pravé já“ – ovšem pod rouškou různých programů a masek. Ne nadarmo se říká: „Poslouchej a následuj své srdce.“ Hlavní funkcí srdečního mozku je právě ukotvení ostatních dvou mozků. Když jsou hlavový a střevní mozek plně ukotvené srdečním mozkem, nervový systém se uvolní a tělo je schopné přejít

z režimu „boje a útěku“ do režimu „odpočinku a trávení“.

Když náš nervový systém funguje v tomto režimu (parasympatiku), organismus je schopný regenerovat, léčit se a začít žít v klidném a relaxačním stavu – začíná se uzdravovat. Vědci dokonce zjistili, že nervová spojení v oblasti kolem srdce vysílají více signálů do hlavového mozku, než vysílá hlavový mozek do srdce. Moderní kvantová fyzika dokonce poukazuje na to, že má srdce šesttisíkrát silnější energetické pole než hlavový mozek.

Srdce v těle působí jako synchronizační síla, je to ústřední nositel emočních informací i dalších osobnostních klíčů člověka. Je centrem našeho bytí a vyzařuje svoji božskou podstatu v neustálé přítomnosti. Proto se říká, že bytí v srdci je základ všeho vědění, propojení, veškeré inspirace a pochopení našeho světa v nás.

Posílení komunikace

Synchronizovat tři mozky můžeme skrze jemné poklepávání a dech. Poklepávání totiž stimuluje elektromagnetická pole v těle a iniciuje změny k nastolení větší rovnováhy a uzdravení. Stačí postupně jemně poklepávat nad temenem hlavy, nad hrudní kostí a nad pupkem a při tom klidně dýchat nosem – nádechem a výdechem postupně propojovat tato tři centra a vnímat postupné obnovování zdravé komunikace mezi třemi mozky, a tedy větší koherenci mezi intelektuální, emocionální a intuitivní moudrostí.

Oblíbené je i relaxační dechové cvičení, kdy se nadechneme nosem a celý pomalý výdech směřujeme pozorností nejprve do srdce, další výdech do břicha a další do hlavy a postupně všechna tři centra propojujeme. Můžeme si pomoci i vizualizací a v představě tato tři centra v těle propojovat v jeden celek. ●

Objev malého mozku v srdci

V roce 1991 objevila skupina vědců z univerzity v Montrealu specifické nervové buňky neboli sensorické neurony, jež tvoří komunikační síť mezi srdcem a mozkem. Výzkumníci pod vedením J. Andrewa Armoura zjistili, že tyto specifické srdeční buňky, jichž je odhadem 40 tisíc, umožňují skrze nervový systém neustále komunikovat s mozkem o různých změnách hormonálních a chemických procesů v těle. Informují například o krevním tlaku, srdeční frekvenci, při stresových situacích korigují tvorbu hormonů (adrenalin, noradrenalin), při relaxačních stavech pomáhají budovat silný imunitní systém.

Zdá se, že tyto buňky jsou i klíč k inteligenci srdce. Jejich prostřednictvím může srdce komunikovat s ostatními orgány, řídit je a přizpůsobovat k optimálnímu fungování organismu. Signály přicházející ze srdce do mozku ovlivňují nejen autonomní nervový systém, ale cestují také do vyšších center v mozku, jež jsou zodpovědné za vnímání a emoce. Srdce je tedy smyslový orgán, který hraje klíčovou roli při kódování, zpracování informací, dokáže se učit, pamatovat si a samostatně se rozhodovat.

Po objevu tohoto „malého mozku v srdci“ se slova jako intuice, samoléčení, moudrost srdce stávají skutečností a identifikují se s východním pojetím celostní medicíny o jeho důležitosti a propojení s celkem.

Analýza funkčnosti propojení hlava-srdce-střevo

Koherenci těchto tří center lze měřit například pomocí analýzy variability srdeční frekvence (HRV), což je změna časových intervalů mezi jednotlivými po sobě jdoucími srdečními údery. Snížená HRV odráží nedostatečné fungování a propojení hlavového, srdečního a střevního mozku – tím je tělo přetížené, ve stresu a regulační systémy nefungují, jak mají. Kompletní analýzu HRV na špičkové úrovni dělají některé přístroje na principu jednobáňového EKG, například přístroj Heart Vision, jenž dokonale analyzuje funkční stav organismu i propojení těchto tří center.

ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody do vašeho bytu či domu



Přínosy ionizace

- » zlepšení dýchání
- » odstranění prachu
- » zlepšení koncentrace
- » zlepšení pracovní výkonnosti
- » kvalitnější spánek
- » zmírnění časté únavy
- » podpora růstu rostlin

stříbrná, černá, bílá
cena 3.690 Kč/ks
dekor dřeva
cena 3.990 Kč/ks



Filtr není třeba nikdy vyměňovat! Stačí ho jen jednoduše vyjmout a otřít.

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí poléťavý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísň a jiné alergen. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



Nejprodávanější značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2025 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 6572 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózy. Spokojeni jsou též s jejím tichým chodem.

Víte, proč se na horách, v lese či u moře cítíte tak dobře? Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že v našem bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než venku?

V bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život

V interiérech dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let

u tekoucí vody či táborového ohně. Tato místa nás podvědomě přitahují, velmi rychle si na nich odpočineme, lépe se nám dýchá i spí. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Získejte zdarma osvěžovač a čistič Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč.

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoliv jinde. Navíc zabraňuje růstu plísní, omezuje výskyt bakterií a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí při objednávce zadat kód:

**kód
VV4**

volejte zdarma 800 112 111 | www.ionic-care.cz