**Kurs: Rozwój wewnętrzny, lekcja 2**

**2 STERSS = Zycie w pospiechu**, wśród wielu przykrych myśli czy informacji, czy życie z osobą chorą emocjonalnie czy uzależnioną od alkoholu czy używek czy tez już od dzieciństwa, wtedy słuszne a później nieświadomie „pielęgnowane” lęki w nas samych mogą nas „gonić” ciągłym lękiem. Dobrze jest sobie uświadomić, jak nasz organizm na to reaguje. Może będzie to również zachętą do „zabrania się za siebie”.

**Lęk**: **od mózgu do wnętrzności**

1) W momencie, gdy twoje oczy (czy uszy, nos czy usta) powiadomią twoje szare komórki o istnieniu niebezpieczeństwa, zaczyna się reakcja łańcuchowa, kończąca się niezłym bałaganem…

Szokująca informacja wzrokowa pojawia się w oku za pomocą 125 milionów stożków i sztabek. Ta informacja świetlna jest zamieniana na sygnały elektryczne, które odbijają się z prędkością 680 km/sec za pomocą ocznych nerwów. Oczne nerwy, 40 mm długie, to milion komórek nerwowych, które bezpośrednio się kontaktują z twoim mózgiem.

2) Sygnał lęku przekazywany jest do tylu - na dole twojej czaszki, gdzie kora wizualna go interpretuje. W momencie, gdy reszta twojego mózgu pojmuje, ze istnieje niebezpieczeństwo, następuje w organizmie ponad 1400 reakcji. Na szczęście uwalniana jest w tym czasie endorfina, wytwarzana sama przez ciało jako środek przeciwbólowy.

3)Następnie zaczyna dzwonić w podwzgórzu mózgu, który reguluje nasze zachowanie emocjonalne i który wysyła sygnał do podstawy mózgu, tzw. izby kontroli. I w kilka sekund ciało jest przygotowane do walki albo ucieczki. Jest uwalniany hormon noradrenaliny do serca, naczyń krwionośnych, skóry i jelit.

4) Bardzo ważny przekaz kierowany jest do nadnerczy, które uwalniają adrenalinę do krwi. Po paru minutach adrenalina objętościowo powiększa swa zawartość we krwi do 10 razy niż normalnie.

Rezultatem tego jest podwyższone bicie serca, podwyższenie cukru we krwi i cala energia jest kierowana na mięsnie. Obieg krwi jest kierowany na motorykę i podstawowe funkcje mózgu: źrenice się poszerzają i by przepracować zwiększony obieg krwi to funkcje żołądka są natomiast wstrzymywane.

5) W tym samym czasie z „izby kontroli” wstrzymywana jest praca układu trawienia i innych nie ważnych w tym momencie układów. Ale ważne jest uwolnienie hormonów, które powodują opróżnienie zawartości jelit aby zmniejszyć wagę ciała co jest niezbędne do ucieczki. Dlatego mięśnie jelita grubego przestają pracować i mamy biegunkę. Pocenie się jest również uwalnianiem wody z ciała w tym samym celu. Ponieważ krew jest pompowana do mięśni, naczynia krwionośne w mózgu się zmniejszają i proces myślenia logicznego jest niemożliwy. Jesteśmy gotowi tylko do ucieczki lub walki.

Używanie **cukru** i nadużywanie słodyczy jak ciasta, czekolad, różnych coli i słodkich napojów gotowych i wszelkich **alkoholi** czy produktów **fermentacyjnych** oraz **KRZYK**, również wprowadza wątrobę w stan ciągłego uwalniania cukru a przez to, nadwyrężając ją, wywołuje samo z siebie stany lękowe w naszej głowie. Ponieważ serce szybciej pracuje, szybciej zużywany jest wapń, już teraz z magazynu czyli ze szpiku kostnego, bo go za mało dostarczmy do pracy naszego organizmu w normalnym jedzeniu, ze względu na chaos w naszym życiu i tak to kości zaczynają boleć; niby reumatyzm a już nie wspomnę o samym sercu, pytającym ciebie: jak długo każesz mu jeszcze tak intensywnie pracować (?).

Czy będziesz od teraz nadal u dzieci rozwijał lęki i choroby a nawet już uzależnienia, dając im chętnie słodycze ?

**Teraz**: jeśli tej adrenaliny nie wybiegamy, nie wychodzimy to nas spina, mięsnie bolą, mamy może wtedy złe zdanie na temat nas samych (nic nam nie wychodzi, wszystko boli) i depresja „na rogu ulicy”, jemy byle co i, w ukryciu, anemia może się objawić. Częste stany lękowe rozregulowują wątrobę (zbyt często uwalniany jest cukier do krwi i powoli rozwija się cukrzyce) i w kolejności inne organy. Po porządnym lęku potrzeba TYGODNIA, by dojść do siebie (oczywiście konieczny codzienny godzinny stanowczy spacer na świeżym powietrzu/ lub inna praca fizyczna /codzienne słonce i trochę soku z cytryny uzupełnia witaminę D w szpiku kostnym) i ….by przywrócone zostały normalne funkcje ciała. Dopiero wtedy zaczynamy „zdrowo” myśleć. Funkcją „relaksu po polsku” (moje cd) jest uspokojenie i nauczenie swego ciała rozluźnienia. Rozluźnione ciało trudno wpada znów w panikę, jest zdrowe i zadowolone i ma potrzebę zdrowego jedzenia… a wtedy szybciej osiąga cele… różne ZDROWE cele….