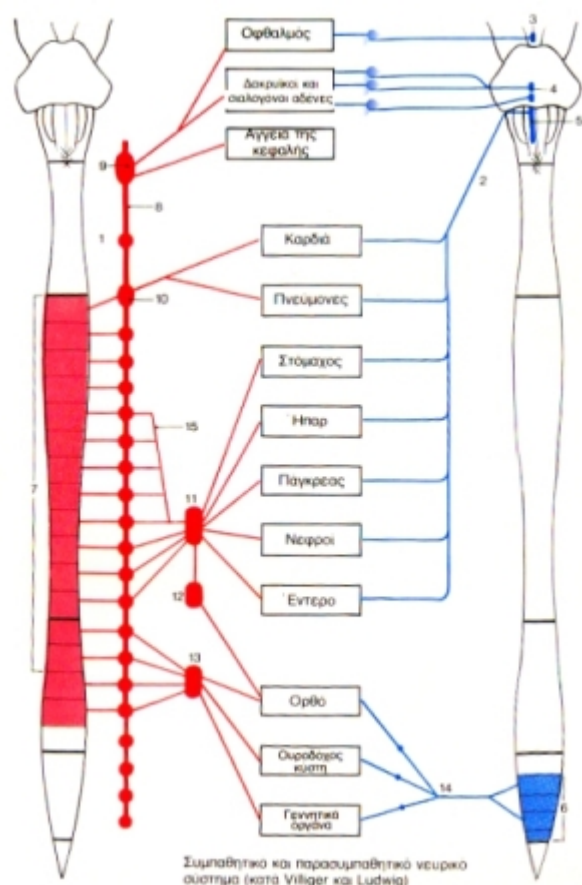


# Δυσλειτουργία του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος (ΑΝΣ)

Η δυσλειτουργία του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος (ΑΝΣ) ενδεχομένως να είναι το κεντρικό στοιχείο για την ελάττωση της ποιότητας ζωής ενός ατόμου και την ανάπτυξη σοβαρών ασθενειών. Η Κρανιοϊερή Θεραπεία (ΚΙΘ) έχει δείξει ότι ισορροπεί και διορθώνει δυσλειτουργίες του ΑΝΣ μέσω τεχνικών με ήπιους χειρισμούς.

Το νευρικό σύστημα μπορεί να αναλυθεί σε πέντε βασικά σκέλη, που εποπτεύουν τις αισθητικές λειτουργίες, τον προγραμματισμό, και την δραστηριότητα των μυών, την λειτουργία της μνήμης, τις συγκινησιακές λειτουργίες και την βασική επιβίωση.



**Το ΑΝΣ είναι μία συνιστώσα του σκέλους της βασικής επιβίωσης. Ελέγχει τις ζωτικές λειτουργίες του σώματος, ενεργώντας έτσι**

ώστε να διατηρεί την ομοιοστασία (μία σταθερή εσωτερική κατάσταση) καθώς και βέλτιστες συνθήκες για την λειτουργία των κυττάρων και των ιστών. Το ANΣ διαιρείται σε δύο μοίρες, η κάθε μία εκ των οποίων περιλαμβάνει κινητικές και αισθητικές συνιστώσες: **την συμπαθητική μοίρα (γνωστή ως πολέμα / φύγε / πάγωσε) και την παρασυμπαθητική μοίρα (γνωστή ως αναπαύσου / χαλάρωσε / ανανεώσου).**

Και οι δύο μοίρες νευρώνουν τα εσωτερικά όργανα, τους λείους μύες, τον καρδιακό μυ, τους εξωκρινείς αδένες και τα μεταβολικά κύτταρα. Η συμπαθητική μοίρα ελέγχει επίσης την ροή του αίματος, την δραστηριότητα των ιδρωτοποιών αδένων και τα τριχοθυλάκια.

Το ANΣ μεσολαβεί εν μέρει στην ρύθμιση των ανοσολογικών και φλεγμονωδών αποκρίσεων μέσα στο έντερο, στους πνεύμονες και στο δέρμα.

Οι μοίρες του ANΣ συνεργάζονται μεταξύ τους διαρκώς για να διατηρούν την βέλτιστη λειτουργία και να παρέχουν την πιο ισορροπημένη λειτουργία των συστημάτων του σώματος. Φυσιολογικά, όταν η μία μοίρα είναι πιο ενεργή τότε η άλλη μοίρα είναι λιγότερο ενεργή, όπως συμβαίνει με τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης. Εάν η αρτηριακή πίεση ανέβει αιφνίδια, αυξάνεται η δραστηριότητα της παρασυμπαθητικής μοίρας στην καρδιά κι ελαττώνεται η δραστηριότητα της συμπαθητικής. Αυτό επιβραδύνει τον καρδιακό ρυθμό κι επαναφέρει την αρτηριακή πίεση σε χαμηλά επίπεδα. Εάν η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλή, η δραστηριότητα της συμπαθητικής μοίρας αυξάνεται και η δραστηριότητα της παρασυμπαθητικής ελαττώνεται, γεγονός που βοηθάει στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Υπάρχουν φορές που μία μοίρα υπερλειτουργεί ή υπολειτουργεί μακροχρόνια. Η αιτία θα μπορούσε να προέρχεται από φυσικό τραυματισμό, στρεσογόνες εμπειρίες ή βιο-μηχανική καταπόνηση, για να αναφέρουμε κάποιες από αυτές. Το αποτέλεσμα είναι ένα σώμα που λειτουργεί σε μη βέλτιστη κατάσταση, με τα κύτταρα και τα συστήματά του να υφίστανται υπερβολική καταπόνηση και

υπερκόπωση. Το σωματικό stress μπορεί να καταστεί τεράστιο, οδηγώντας σε καταστάσεις που κυμαίνονται από ήπια χρόνια άλγη έως καταστροφικές νόσους.

Όλα τα όργανα, τα αγγεία, οι αδένες, τα νεύρα και τα κύτταρα του ANΣ καθώς και κάθε άλλου μέρους του σώματος περιβάλλονται από την περιτονία. Το κρανιοϊερό σύστημα (ΚΙΣ) είναι ένας εξειδικευμένος περιέκτης, που περικλείει το υγρό, και τους ιστούς του εγκεφάλου αλλά και του νωτιαίου μυελού, μέσα σε τρεις συνεχόμενες και αλληλένδετες στιβάδες περιτονίας, δηλαδή το σύστημα των μεμβρανών που περιβάλλει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

Η παρασυμπαθητική μοίρα επίσης αναφέρεται και ως “κρανιοϊερή μοίρα” του ANΣ επειδή τα κινητικά κύτταρά της εκφύονται από το εγκεφαλικό στέλεχος και την ιερή μοίρα του νωτιαίου μυελού. Τα δύο πνευμονογαστρικά νεύρα αποτελούν τα κυριότερα παρασυμπαθητικά νεύρα. Η πορεία τους προς τα σπλάχνα ξεκινάει από το εγκεφαλικό στέλεχος. Εξέρχονται από το κρανίο διερχόμενα μέσω των σφαγιτιδικών τρημάτων (δύο οπές στην βάση του κρανίου) και οδεύουν προς τα όργανα. Μη φυσιολογική καταπόνηση της περιτονίας πιθανώς να υφίσταται οπουδήποτε κατά μήκος της πορείας των πνευμονογαστρικών νεύρων, επηρεάζοντας το εγκεφαλικό στέλεχος και τον νωτιαίο μυελό και καταλήγοντας σε αλλοιωμένη δομή και περιορισμένη λειτουργία των ιστών με τους οποίους επικοινωνεί.

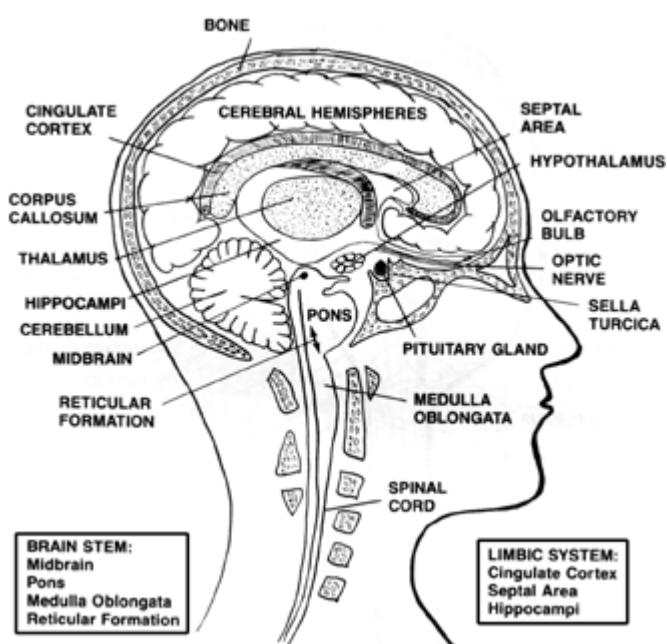
**Οι τεχνικές της ΚΙΘ εφαρμόζονται για να εντοπίσουν και να μειώσουν επιβλαβείς καταπονήσεις – τάσεις της περιτονίας.**

Καθώς η περιτονία επανέρχεται στο φυσιολογικό πρότυπο και την φυσιολογική κίνηση, η νευρολογική καταπόνηση μπορεί να υποχωρήσει και να μειωθούν οι επιβλαβείς υπερεκτάσεις των λείων μυών, του καρδιακού μυ, των αδένων, των αιμοφόρων αγγείων και των οργάνων. Σε απάντηση, τα αισθητικά ερεθίσματα από τα σπλάχνα προς το νευρικό σύστημα μπορούν να βελτιωθούν σε μεγάλο βαθμό.

Η ενίσχυση της κινητικότητας και η εξισορρόπηση του ΚΙΣ είναι

επίσης δυνατόν να αυξήσουν την ικανότητα του εγκεφαλονωτιαίου υγρού να απομακρύνει τα προϊόντα του μεταβολισμού από τους ιστούς του εγκεφάλου, και του νωτιαίου μυελού, ενώ μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στα κύτταρα. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να βοηθήσουν να διορθωθεί και να βελτιωθεί η λειτουργία του ANΣ, γεγονός που μπορεί να προάγει σημαντικά την υγεία και την ζωτικότητα.

Οι συνήθεις αιτίες καταπόνησης της συμπαθητικής μοίρας είναι το stress, οι χρόνιες νόσοι ή λοιμώξεις, ο ουλώδης ιστός, το τραύμα και το άγχος. Άλλη αιτία είναι η επίδραση κάποιας εξαιρετικά στρεσογόνου κατάστασης που το σώμα είναι ανίκανο να επεξεργαστεί επαρκώς. Η καταπόνηση της συμπαθητικής μοίρας μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργία κεντρικών περιοχών επεξεργασίας των ερεθισμάτων του ANΣ (μέσα στον εγκέφαλο και στον νωτιαίο μυελό), ιδιαίτερα τμημάτων του μεταιχμιακού συστήματος (περιοχή επεξεργασίας των συναισθημάτων και της μνήμης), του υποθαλάμου (περιοχή εσωτερικών ρυθμίσεων) και του δικτυωτού σχηματισμού συστήματος του συναγερμού (περιοχή ζωτικών λειτουργιών). Μία χρόνια εσωτερική κατάσταση μάχης, φυγής και φόβου είναι δυνατόν να παρουσιαστεί, επιφέροντας αδυσώπητες προκλήσεις που οδηγούν σε δυσλειτουργία και ασθένεια.



Η ΚΙΘ μπορεί να βοηθήσει στην διόρθωση της δυσλειτουργίας του ΑΝΣ μειώνοντας τις επιβλαβείς βιο-μηχανικές δυνάμεις που καταπονούν την αρμονική κίνηση των σωματικών υγρών και των ιστών. Για παράδειγμα, η καταπόνηση του σωλήνα της σκληράς μήνιγγας (των στιβάδων μεμβράνης του ΚΙΣ που περιβάλλουν τους ιστούς του νωτιαίου σωλήνα) ενδεχομένως να προκαλέσει στα κύτταρα της συμπαθητικής μοίρας ερεθισμό και υπερδιέγερση, οδηγώντας σε χαοτική νευρολογική επικοινωνία και σπλαχνική δυσλειτουργία.



### **ΣΚΛΗΡΑ ΜΗΝΙΓΓΑ**

Άλλο παράδειγμα είναι η μη φυσιολογική υπερέκταση των μυών στην βάση του κρανίου, η οποία μπορεί να καταπονήσει τα πνευμονογαστρικά νεύρα και να περιορίσει την ικανότητα του σώματος για αναγέννηση και ίαση.

Ένα τρίτο παράδειγμα είναι όταν εγκαθίστανται στους ιστούς πληροφορίες δυσάρεστες του παρελθόντος, και με τις 2014κατάλληλες συνθήκες προκαλούν αναδρομές. Οι αναδρομές συνήθως εμφανίζονται ως απάντηση σε κάποια μορφή αισθητικού ερεθίσματος, που επιφέρει αντίδραση στους “κατεσταλμένους ιστούς” και το ΑΝΣ. Αυτό προκαλεί την λειτουργία μηχανισμών σε ορισμένα κύτταρα, με έναν τρόπο που απροσδόκητα πυροδοτεί την ανάκληση παρελθόντων συμβαμάτων.

Με την αυθόρμητη θεραπευτική διαδικασία που ονομάζεται

σωματοσυναισθηματική απελευθέρωση (SomatoEmotional Release), η ΚΙΘ βοηθάει το σώμα να βρει εκείνα τα μοντέλα κίνησης των ιστών, που μπορούν να ελευθερώσουν και να ενσωματώσουν οχληρούς κυτταρικούς μηχανισμούς, ώστε να επανέλθουν σε φυσιολογικά επίπεδα οι νευρολογικές, αγγειακές, βιο-μηχανικές και βιοχημικές διεργασίες.

**Εφόσον συνολικά η υγεία επιτυγχάνεται στο πλαίσιο των παραμέτρων που θέτει η λειτουργία των οργάνων και των συστημάτων που ελέγχονται από το ΑΝΣ, η προαγωγή της λειτουργίας του ΑΝΣ κατ' αυτόν τον τρόπο βοηθάει το σώμα να ανέλθει στα δικά του βέλτιστα επίπεδα ζωτικότητας, ευεξίας, ισορροπίας, αυτοδιορθώσεως και αρμονίας.**

**Από τον Tad Wanveer, LMT, CST-D του Ινστιτούτου Upledger**