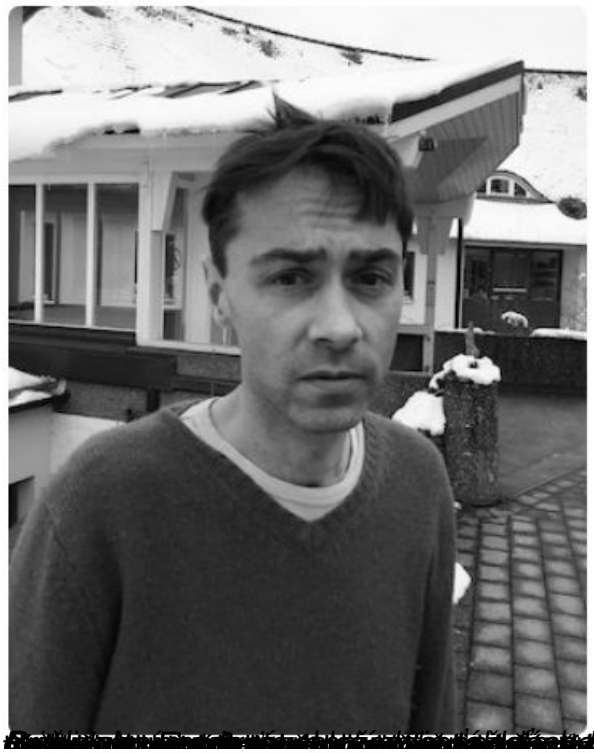
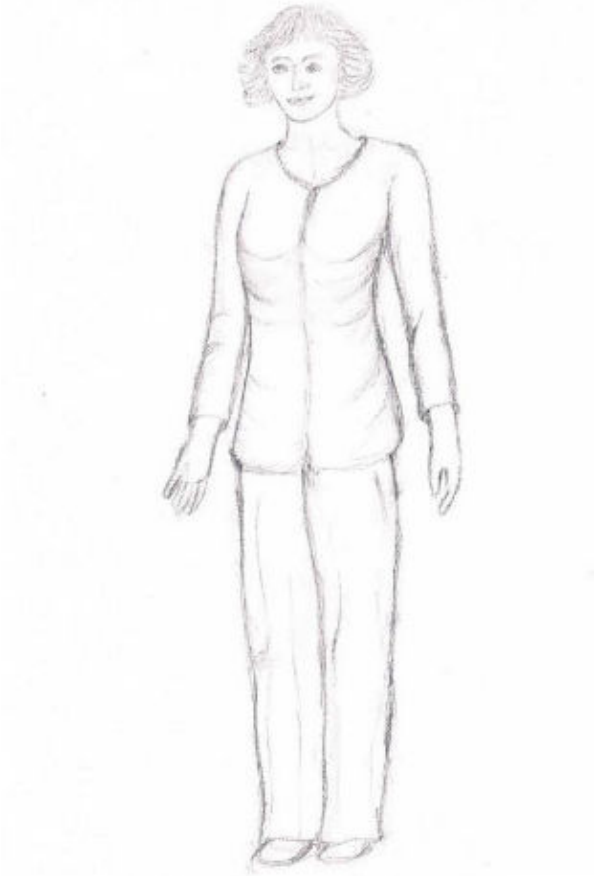
Zákony zdravia - V
Sila pnutia chrbtice a depresia

Článok Heinz Grilla uverejnený dňa 3. júna 2024 na jeho stránke:
po nemecky: https://heinz-grill.de/depression-wirbelsaeule-aktivitaeten/
po slovensky: https://heinz-grill.de/sk/depresia-chrbtica-aktivity/

Ako bolo napísané v minulom článku, najpodstatnejšia pružná sila pnutia chrbtice sa tvorí hlavne z jej stredu, teda obzvlášť zo spodnej a strednej hrudnej chrbtice. Keď je nasadenie v tejto oblasti veľmi dynamické a aktívne, krčný úsek chrbtice nadzmyslovo levituje nahor a spodná časť chrbta sa odľahčuje od svojich utláčajúcich a vyčerpávajúcich pocitov tiaže. Aké psychické aktivity vykonávané popri niektorých telesných cvikoch podporia túto pružnú silu pnutia zo stredných úsekov chrbtice? Aktivity, ktoré človek môže vykonávať, sa predovšetkým vzťahujú na telo a po ďalšie, vždy sú tiež vedomými, cieľovo orientovanými a mentálnymi alebo nadzmyslovými hnutiami. Teraz budeme venovať pozornosť práve psychickej aktivite.

Pružná sila pnutia chrbtice najviac trpí v dôsledku prejavov depresie. V obraze tejto choroby sa hlava javí ako zatlačená, ťažká a jednotlivcovi, ktorý trpí týmto stavom, nechýba iba pružná sila pnutia na vzpriamenie sa, ale aj záujem vstupovať do vzťahov s ostatnými. Mocne na neho pôsobí sklon stiahnuť sa, spojený s ťažkým trpiacim pohľadom, ktorý až takmer pohlcuje svetlo z okolia a mliaždi celé telo. Pri depresiách sa v prevládajúcej miere skutočne rozvíjajú ťažkosti s chrbticou, obzvlášť v dolnej časti chrbta a ďalej tiež artróza bedrového kĺbu.[1] Celá horná časť tela vplyvom gravitácie tlačí na spodnú a zabraňuje prirodzenému, živému, metabolicky interaktívnemu kolobehu stavebného chondroitín sulfátu s jeho amínovými a glukózovými zložkami, ako aj ďalších minerálov, ktoré sú dôležité pre spojivové tkanivo. Chrupavkové substancie a medzistavcové platničky sú typom spojivového tkaniva a vyžadujú určitý druh odľahčenia, aby si udržiavali svoju pružnú silu pnutia a mohli opäť ako špongia nasávať živiny. Pružné a dynamické svaly sú k tomu veľmi prospešné.