

ALERGIE

Alergie je způsobena nesprávnou aktivací protilátek ze skupiny imunoglobulinu E pod vlivem daného alergenu. Spektrum projevů alergické reakce je velmi široké, od rýmy až po anafylaktický šok, který může končit i smrtí. **Alergie je bouřlivá lokální nebo systémová reakce na alergeny.**

Některé lokální symptomy jsou:

- zduření nosní sliznice (alergická rýma)
 - ekzém
 - vyrážka (kopřivka) a další kožní reakce,
 - bolesti v uších
 - zhoršení sluchu
 - dušnost a dechová nedostatečnost
 - otoky očí (alergický zánět spojivek)
 - zarudnutí a svědění kůže

Systémová alergická reakce se nazývá **anafylaxe**. V závislosti na mřež závažnosti může vyvolat

- kožní reakce
 - zúžení průdušek
 - otok
 - prudké snížení krevního tlaku
 - dokonce smrt

Alergie je jednou z poruch imunity a je úzce propojena s psychickými vlivy.

Někteří odborníci na psychosomatiku rozdělují alergie do třech kategorií a to:

PRVNÍ ÚROVEŇ - výziva a prostředí – rovina tělesná
(časté infekty či chronické infekční nemoci) - kdy je zevními vlivy narušováno zdravé fungování těla

- nesprávná výživa
- očkování ve velmi raném věku
- potraviny a kosmetické přípravky obsahující škodlivé přidatné látky
- chemické čistící a jiné prostředky
- nevhodné materiály, do kterých
- znečištěné životní prostředí, vzd

Tyto alergie je možné léčit odstraněním podnětu, který alergii vyvolal. Je třeba mít ale na paměti, že pokud je člověk dlouhodobě vystaven působením uvedených podnětů, je zde riziko narušení imunitního systému.

Tělo se vyčerpá neustálým bojem s patogenem a imunitní systém kolabuje. Alergie se tak prohlubuje a její léčení je pak obtížnější.

	Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen	Červenec	Srpen	Září	Říjen
Dřeviny										
Borovice				●	●					
Bříza		●		●	●	●				
Buk				●	●	●				
Cypřišovité				●	●	●				
Černý bez					●	●	●		●	
Dub		●		●	●	●				
Habr				●	●	●				
Jasan				●	●	●				
Javor				●	●	●				
Jilm		●		●	●	●				
Jírovec				●	●	●				
Lípa					●	●		●	●	
Líska		●	●	●	●					
Olše	●	●	●	●						
Ořešák				●	●					
Pajasan							●			
Platan				●	●	●				
Tis		●		●	●					
Topol		●		●	●					
Vrba		●		●	●	●				
Bylinky										
Ambrózie							●	●	●	●
Drnavec				●	●	●	●	●	●	●
Jitrocel					●	●	●	●	●	●
Kopřivovité					●	●	●	●	●	●
Merlíkovité					●	●	●	●	●	●
Pampeliška				●	●	●	●	●	●	
Pelyněk						●	●	●	●	●
Řepka		●		●	●					
Šťovík				●	●	●	●	●	●	
Trávy										
Bojínek					●	●	●	●	●	
Jilek						●	●	●	●	
Kostřava						●	●	●	●	
Kukuřice							●	●	●	●
Lipnice				●		●	●	●	●	
Medyněk					●	●	●	●	●	
Psárka				●		●	●	●	●	
Pýr						●	●	●	●	
Rákos					●	●	●	●	●	
Srha				●		●	●	●	●	
Žito				●		●	●	●	●	

Ono je velmi pohodlné svést příčinu alergie na důvody uvedené v první úrovni. Jenže tak jednoduché to opravdu není – většina nemocí a to včetně alergií, mají svůj původ v tom, že něco není pořádku v naší duši, tj. **vždy je třeba se zamýšlet nad tím, co způsobilo disharmonii v psychické oblasti.**

DRUHÁ ÚROVEŇ – mentální

Příčinu alergie můžeme hledat také v rovině mentální, kdy příčinou může být i mimo jiné

- vysoké pracovní vypětí a nedostatek času
- finanční a existenční problémy
- neurovnárané vztahy s lidmi
- mysl je neustále zaplňována negativními zprávami a podněty (násilné filmy, hlasitá disharmonická hudba, zprávy z masmedií)
- zapojování se do nezdravých debat, vnímání bolesti a negativních stránek světa
- neschopnost myslet sami na sebe a na svůj vlastní růst

Tak jako u většiny somatických potíží je na vině STRES. **Kde chybí psychická rovnováha a harmonie, je stejně disharmonický i imunitní systém.** Stres a disharmonie pak zesilují alergie vyvolané podněty v první skupině. Daný stav mozek fixuje a pak stačí jen podnět a mozek vyvolá alergickou reakci.

TŘETÍ ÚROVEŇ - hlubší duševní souvislosti

Příčinu alergie zde představuje vrozený, zděděný sklon k alergické reakci. Potíže nemocného mají souvislost s jeho známými i neznámými předky.

Stále více se hovoří o psychogenetice, která poukazuje na skutečnost, kdy životní příběh a nemoci postižených souvisejí s osudy předků mnohem více, než jsou si nemocní ochotni připustit.

Rodinná zatížení a těžké osudy, chybné vzorce chování v předcházejících generacích zde hrají velkou roli. Je známo, že se rodinou táhne např. sklon k lupence nebo k astmatu. Tento sklon může matka na dítě přenést už v prenatálním období. Vnější alergen, na který reaguje organismus člověka přecitlivěle, zastupuje něco, co je hluboko zasuté uvnitř v podvědomí člověka. Alergií se tak objevují problémy, které nedostaly prostor ve vědomí. To ovšem alergik netuší a tak za viníka je označen pes, kočka nebo pyl.

Ve skutečnosti vězí problém v lidech samotných, mohutně podporován civilizačními vlivy moderní doby.

Vyléčit alergie této úrovně výživou, zevním ošetřováním nebo i homeopatií lze velmi nesnadno. Při podání homeopatik, zejména u ekzému, může někdy naopak docházet ke zhoršování symptomů. V této úrovni však existuje účinná možnost, která pomáhá nalézt příčinu onemocnění a tím výrazně přispívá k léčbě potíží.

Touto možností je **odkrytí narušeného řádu v širší rodině a v životě nemocného a jeho znovunastolení.** Vnesení příčin onemocnění z hlubin psýchy do vědomí - etikoterapie - léčba návratem do řádu.

Práce s řádem rodinných systémů je v poslední době známa pod pojmem rodinné konstelace.



Otzázkы k zamýšlení:

- Na co jste alergičtí?
- Co vás sužuje?
- V jaké nepříjemné atmosféře žijete?
- Trápí vás rodinná situace?
- Jste pod stresem z termínů?
- Máte pocit, že vás nikdo nemá rád?
- Cítíte ve svém životě svobodu?
- Bojíte se dělat ve svém životě změny?
- Netrpíte nejistotou?
- Bojíte se budoucnosti?
- Netrváte si tvrdošíjně na svém?

DUŠEVNÍ PŘÍČINY POTÍŽÍ S ALERGIÍ

Obranyschopnost organismu je schopnost bránit se větřelcům, kteří útočí na organismus. Uzavírá organismus před nebezpečím. Dobrá imunita je projevem schopnosti v pravý okamžik říci ne, obrnit se a ubránit se proti přílišným požadavkům okolí. Neumíme myslit sami na sebe a na svůj vlastní růst.

Imunita pomáhá posilovat sebelásku a sebeláska posiluje imunitu. Imunita úzce souvisí s alergií.

Alergie **nastupuje ve spojitosti se strachem** a následnou obrannou reakcí. Děti trpí alergií, pokud žijí v prostředí hádek a konfliktů. Tímto způsobem se brání a snaží se na sebe upoutat pozornost, aby se rodiče spojili a hádky utichly. Pozornost rodičů je pak zaměřena na nemocné dítě, vztahy pak nejsou tak vyhrocené a rodiče se zklidní. Stavy alergiků se zlepšují a zhoršují v souvislosti s chováním rodičů, rodinnou pohodou nebo i s ročním obdobím, počasím. Dítě vycítí nesoulad.

Dalším faktorem pro spuštění alergie je **zapomenutá vzpomínka**. Například na nějaké nedobrovolné činnosti, kterým jsme se v minulosti bránili.

Přecitlivělost, agrese, obrana, výbojnost, strach ze života.

Je potřeba se ptát, na co je dotyčný alergický a právě tomu se otevřít a vpuštít toto téma k sobě a zpracovat ho.

Alergie mohou být způsobeny potlačením vnitřního pláče a křiku pro dlouhodobý nesoulad v rodině.

Může se to však opakovat již po více generacích.

Dost často se jako červená nit táhne v rodině násilný vztah a hrubost otce k matce.

Jestliže se totiž dlouhou dobu opakuje nějaký vzorec chování a emocí, stává se, že se nejdříve záležitost zapíše do buněčné struktury a následně i do DNA.

Proto se pak říká, že je nějaká nemoc genetického původu.

I s takovými problémy se ovšem dá pracovat! Můžeme je ovlivnit tím, že přepíšeme starou informaci novou - lepší.

Určitě je vhodnější pracovat s kvalitním terapeutem, který člověka povede a pomůže mu dostat se do podvědomí a nevědomí. Dlouhodobé nelibé programy tohoto typu je potřeba postupně vytáhnout na světlo a zvědomit je. Někdy to však může být běh na poněkud delší trať.

Jakýkoliv příznak nemoci, tedy i alergie, má zákonité opodstatnění, jímž k nám hovoří naše podvědomí.

Malý příklad: Alergická reakce na pyly, vejce či srst koček a psů má společný jmenovatel – sex. U pylů jde o rozmnožování rostlin, u vajec o nový život opeřence a kočky a psi reprezentují šelmy, tedy pudovost.

Majitel(ka) tohoto velmi běžného typu alergie má tedy hluboký psychický blok v oblasti sexu.

Nedokáže se zpravidla přirozeně uvolnit, v této otázce je nepřirozený(á) a hraje roli...

Je zajímavé, že těmito alergiemi trpí lidé na Západě. Lidé necivilizovaní či primitivní takové projevy nemají.

Snad proto je tak obtížné alergie léčit. Chemické léky typu antihistaminik, bronchodilatancí či hormonů pouze tlumí alergické projevy. Podstaty se ani zdaleka nedotknou.

Homeopatické symptomatické léky (Poumon histamine, Pollens, Nux Vomica, Sabadilla, Allium cepa, apod.) obdobně působí jen na projevy, nikoli podstatu, alespoň však s tím rozdílem, že nepoškozují organismus.

Léčit alergie je možno psychoterapií, prací s podvědomím, konstituční homeopatií či autopatií.

Rozhodně je nutné si uvědomit (týká se to i některých lékařů), že příčina alergických potíží není v okolním světě, tedy v tzv. alergenech, nýbrž v nás samotných...

Rozhodně není dobré takzvaně tlačit na pilu.

ÚROVĚN DUŠE, ZATLAČENÍ EMOCÍ A ODPOVĚDNOST ZA DĚTI

Většinu věcí cítíme na úrovni duše a pokud je necháme projevit, problém nenastane.

V opačném případě, pokud něco skutečně dlouho potlačujeme a činíme to věcí nežádoucí, potíž je na světě.

Je nutné si ovšem uvědomit, že naše nesnáz není záležitostí lékařů, terapeutů ani léčitelů.

Odpovědnost za své problémy neseme my sami!

U dětí, pokud jsou ještě malé, neseme odpovědnost také my dospělí.

Jsme pouze jejich jakýmisi opatrovníky, kterým byly svěřeny do péče. A tu bychom, pokud možno měli projevovat s láskou a otevřeností. Jsou to čisté duše, které jsou zpočátku svého života na nás zcela závislé. Proto bychom se měli pokusit co nejméně jim ztrpčovat život, aniž bychom je nechali lézt po hlavách všech!

Je nutné jim dát hranice, citlivě a intuitivně s nimi komunikovat a vysvětlovat věci, pokud jim nerozumějí.

Vím, že to není zrovna jednoduché, jenže když tak nebudeme činit, můžeme jim způsobit v životě velké těžkosti. I třeba ty doprovázené právě alergiemi, astmatem, vyrážkami a podobně.

ALERGICI VNÍMAJÍ TLAK OKOLÍ

Alergik na základě nějakého tlaku zvenčí může cítit bezbrannost, pocit viny, je přesvědčen o vlastní bezvýznamnosti, nemá schopnost se bránit.

Zároveň může mít tendence strhnout nevědomě pozornost na svou osobu či si opakovat starou, zasunutou a bolestnou vzpomínsku.

Co se s tím dá dělat?

Je nutné, abyste přijali bez jakýchkoliv odsudků a předsudků situaci.

Prostě se tak z nějakého důvodu stalo a je nutné hluboce uložený program změnit.

Všichni se potřebujeme naučit přijímat názory druhých, je však velmi důležité, abychom nepotlačovali ty své.

Zkusme na sobě zapracovat, přijmout se takoví, jací jsme, milujme se se všemi svými chybami, budeme otevření a přístupní, ale zároveň se naučme říkat, co chceme i nechceme.

Měli bychom se naučit vyslovovat bez pocitu viny svůj názor, nenechat se využívat a ničit.

Je nutné vysílat lásku, ne nenávist a zlobu!

Prostě se naučit skutečně žít a užívat si každé chvílky v přítomnosti.

ALERGICKÁ RÝMA

Alergická rýma, která se projevuje téměř po celý rok jako reakce na dráždivé prvky, jako je prach nebo pyl a velmi často ji doprovází katar horních cest dýchacích, se dá samozřejmě léčit, ale chce to obrátit se na odborníka.

Nejlépe na člověka, který kromě bylin a jiných prostředků alternativní medicíny, třeba i homeopatie, využívá i některou z duchovních metod.

Je totiž zapotřebí vyladit nejen tělo, ale především duši a ducha, který vše zastřešuje.

Pokud člověk vylečí svou duši a potažmo své destruktivní emoce, uzdraví se i na těle.

Na alergickou rýmu se doporučuje pít čaj z kopřivy dvoudomé, nejlépe odvar z kořene, protože je menší pravděpodobnost alergické reakce.

Pijí se 3-4 šálky denně po dobu 2 měsíců.

Užívat můžete i odvar z šíšáku bajkalského v podobě 2 šálků za den, který harmonizuje imunitní systém a detoxikuje organismus od balastních látek.

SENNÁ RÝMA

Pokud trpíte sennou rýmou, při níž opuchnete, stále kýcháte či vám pořád teče z očí i nosu, popřípadě trpíte zánětem dutin, neustálým podrážděním očí a dokonce míváte dušnost podobnou astmatu, s výběrem bylin a celkové léčby byste se rovněž měli obrátit na odborníka.

Ještě několik měsíců před začátkem pylové sezóny se doporučuje nasadit přírodní léčbu z bezu černého, z kterého připravíte čaj a můžete popíjet 2-3 šálky nálevu denně.

Květ bezu působí potopudně a močopudně, používá se i při běžném nachlazení.

Opatrně, prosím, pokud právě na něj máte alergii.

ASTMA A DÝCHAVIČNOST

Při astmatu a dýchavičnosti, které se většinou rozvinou z alergické reakce, případně je může vyvolat i předchozí infekce, se dá rovněž využít alternativní medicíny, ovšem mohou se pouze zmírnit příznaky. Léčení trvalejšího charakteru je lepší svěřit do rukou odborníka.

Z bylin se může zevně využívat heřmánku.

Plnou hrst heřmánku přelijte jedním šálkem vroucí vody a nechte asi 10 minut přikryté vyluhovat. Poté víko zvedněte a inhalujte heřmánkové páry.

Při astmatu a dýchavičnosti je možné užívat čaj z tymiánu a kopřivy. Připravuje se běžným způsobem, tedy asi 10 gramů od každé bylinky smíchejte a zalijte 750 ml horké vody. Popijejte během celého dne.

Vynikající je též tinktura z tymiánu, nebo tymiánové kapky obsahující kromě tymiánu rovněž echinaceu, lichořeřišnici, heřmánek, měsíček, fenykl, případně šalvěj.

DÝCHACÍ OBTÍŽE A TLAK ČI TÍŽE NA HRUDI

Pokud se dostaví dýchací potíže a tlak na hrudi, které mohou být způsobeny infektem horních cest dýchacích a prodělanou chřípkou, může vám k úlevě pomoci kopřiva, tymián, echinacea a kalina. Tinktura z kaliny se v případě těchto problémů první tři dny užívá až šestkrát denně po lžičce a potom se dávkování sníží na 1 lžičku třikrát za den po dobu 1 týdne.

Lze užívat též tinktuру z pupenů černého rybízu, kaliny a rozmarýny, která léčí alergie, sennou rýmu a ekzémy i v chronickém stádiu.

BRONCHIÁLNÍ ASTMA

Jestliže vás trápí bronchiální astma, které u vás propuklo po opakování infekcí horních cest dýchacích či z častého nachlazení, budete určitě potřebovat posílit imunitu.

K tomu vám nejlépe poslouží echinaceová tinktura, která se užívá v množství půl čajové lžičky s trohou vody 2 - 3x denně.

EKZÉMY

V případě ekzémů, jež se vyznačují zarudlou, zanícenou a svědivou pokožkou, případně i malými puchýřky, vám přinesou úlevu přípravky, které je vhodné užívat minimálně po dobu 1 týdne.

Na omývání pokožky si zkuste uvařit odvar z máty peprné - vrchovatou čajovou lžičku máty přelijte šálkem vroucí vody a nechte 10-15 minut louhovat. Pak předeďte a nechte vychladnout. Dvakrát až třikrát denně omývejte postižené místo vychladlým odvarem.

Na kůži je rovněž skvělý řepík a z cizích rostlin pupečník asijský známý též jako gotukola nebo centella. Zasažené místo lehce zasypte práškovou drogou nebo si smícháním s vodou připravte pastu vhodnou k mazání 2-3x denně.

JAKÉ TINKTURY POMÁHAJÍ S ALERGIAMI?

V případě akutního alergického projevu slouží k okamžitému zklidnění tinktura z perily.

U perily křovité, známé též jako shiso či japonská bazalka, byl viditelně prokázán protiastmatický a záněty tlumící účinek. Perila však působí též při zahlenění a kašli, nevolnosti, úpalu nebo se používá pro vyvolání pocení a snížení křeče.

Pokud jste někdy vyzkoušeli umebošky, což jsou v mořské soli naložené čínské švestičky, které blahodárně působí na překyselený organismus a učiní ho více jang, budete mít se shisem nejvíce zkušenosti. Lístky japonského shisa se přidávají jako ochucovadlo i barvivo.

Perili využívá, například makrobiotický výživový systém, vycházející z japonské kuchyně.

Perilové listy se používají v tradiční čínské medicíně (TČM) k léčbě široké škály onemocnění.

V běžné asijské kuchyni slouží jako obloha, případně jako protijed při otravě potravinami.

Výtažky z listů mají antioxidační, antialergenní, protizánětlivé, antidepresivní a protinádorové vlastnosti.

Tradiční čínská medicína (dále TČM) tvrdí, že alergie způsobuje patogenní přemíra větru v organismu nebo kombinace větru a chladu či větru a tepla.

Často dochází k projevům alergie bez jakéhokoli předchozího varování.

Ale například v případě sezónních alergií, jako je senná rýma se nejčastěji diagnostikuje právě nerovnováha organismu, způsobená kombinací větru a vlhkosti.

TČM léčí různé druhy alergií rovněž bylinami a dále stravou a akupunkturou.

Vybírají se takové bylinky, které pomohou odrazit nápor větru, způsobující disharmonii v těle a jejím následkem alergii.

Využívá se například catnip japonský neboli japonská šanta (*Schizonepeta tenuifolia*, čínsky Jing Jie) a ledebouriela rozkladitá neboli hladýšovec (*Siler divaricata*, čínsky Fang Feng), které napomohou svými účinky na odvodnění snížit vlhkost v organismu a za tím účelem zprůchodnit a uvolnit dýchací cesty, včetně vedlejších dutin nosních.

K dalším bylinám s blahodárným působením na dýchací cesty po dobu alergie patří andělka čínská, pupeny magnólie a řepeň sibiřská neboli *Xanthium sibiricum*. Tato kombinace je známa jako odvar *Xanthium*, což je odvar z plodů této jednoleté rostliny.

KTERÉ ORGÁNY A MERIDIÁNY PODLE TČM ÚPÍ, KDYŽ ONEMOCNÍTE ALERGIÍ?

Především pokud máte alergii, znamená to, že máte nějakou základní slabost nebo nedostatečnost **plic** a oslabenou energii čchi **sleziny**.

Plicní čchi je zodpovědná za správnou funkci celého dýchacího systému, včetně nosních dutin. Slezinná čchi má pro změnu na starosti přepravu tekutin v těle, která když je narušena, dochází k oslabení trávicí funkce, což může vést k nadprodukci hlenu. Ten má potom tendenci se shromažďovat v plicích.

Tento nedostatek pomáhají dát do pořádku například pazvonek chloupkatý neboli Codonopsis (Dang Shen), atraktylis velkouborný neboli Atractylodes (Bai Zhu), pornatka neboli Poria (Fu Ling), a lékořice neboli Glycyrrhiza (Zhi Gan Cao).

Tonizují organismus a dochází tak k harmonizaci v orgánech i meridiánech plic i sleziny.

Hleny rovněž uvolňuje kůra citrusových plodů, takzvané Chen Pi (kůra manadarinky) či květy chryzantémky.

Proti slzení očí zabírají kasie - Cassia semena (Jue Ming Zi) a celkovou alergickou reakci pomáhá zklidnit jujube neboli cicimek (Da Zao).

CO RADÍ V PŘÍPADĚ ALERGIÍ ČÍNSKÁ DIETETIKA

Čínská dietetika doporučuje v každém případě omezit spotřebu mléčných výrobků.

Veškeré cukrovinky, mléčné výrobky a studené pokrmy mají tendenci zvyšovat produkci hlenu.

Pokud jsou vaše děti alergické, určitě bych jim po dobu sezonné senné rýmy nebo jakékoli alergie nedávala zmrzlinu, jogury, žádné další mléčné výrobky, ani sladkosti. Působí neblaze také na slezinu. Naopak bych radila jist hodně zeleniny v podobě salátů, popřípadě ovoce, na které nejste alergičtí vy, ani vaše děti. A když mlsat, tak nejlépe sušené ovoce.

V chladnějším období jsou výborné polévky nebo vařená zrna a zelenina. Když totiž zefektivníté své trávení, budete mít i nižší produkci hlenu.

AKUPRESURA A AKUPUNKTURA JE SKVĚLÁ K LÉČBĚ ALERGIE

Tradiční čínská medicína využívá k léčení alergií též akupunktury. Stimulují se body kolem nosu na dráze tlustého střeva, čímž se obvykle uvolní ucpaný nos a dojde ke kýchání, jakmile jsou jehly aplikovány.

Také si můžete sami dělat akupresurní masáž, kterou je dobré začít u nosních dírek, které stlačíte prsty - nejlépe oběma prostředníčky z obou stran.

Poté jedete krouživými pohyby podél nosu směrem ven až k vnitřním koutkům očí, kde opět stlačíte body, tentokrát na dráze močového měchýře.

Pak vyjedete prostředníčky nad obě obočí, obkroužíte je až ke spánkům a vracíte se zpět k nosním dírkám.

Tato masáž se doporučuje opakovat alespoň 12x, aby došlo k uvolnění a stimulaci potřebných akupresurních bodů.

Tento druh akupresury vám může pomoci i v případě, kdy cítíte, že na vás leze rýma a nachlazení.

CVIČENÍ, NÁPOMOCNÁ PŘI ZBAVOVÁNÍ SE ALERGIÍ

Také cvičení tai chi, chi kung nebo jógy vám může ulehčit od nepříjemných stavů při alergii.

V tai chi se cvičí cílené pohyby spojené se střídáním napětí a uvolnění, které společně s rotací páteře harmonizují proudění energie čchi v neridiánech, a tím i v orgánech.

Hluboké dýchání při cvičení chi kung či jógy zase pomáhá uvolnit různé spasmy a energetické blokády v těle, a tak napomáhá uvolnění, zlepšení trávení a výraznému posílení zdraví fyzického i psychického a samozřejmě celkové kondice.

Mnozí alergici jsou také schopni popsat moment nástupu jejich obtíží.

Obvykle jde ruku v ruce s obdobím neklidu, stresu, životních kotrmelců, vyčerpanosti.

Někdy se v takové situaci rozvíjí klasická infekční choroba. Jindy může jít o alergii.

Dobře situaci charakterizuje i známé rčení „jsem na něco alergicky“.

Mimoděk tak vyjadřujeme, že existuje řada jevů, které nás velmi dráždí.

A protože máme takto podrážděnou psychiku, může se její stav přenášet na chování našeho těla.

Za alergií na zvířecí srst může být strach z živočišného, ze sexuality.

Alergie na trávu a pyl může být způsobena nějakým problémem v lásce nebo z obav milovat druhé.

Alergie na prach může být vyjádřením strachu z něčeho špinavého.

Pokud je místem vaší alergické reakce střevo, jde patrně o alergii, která souvisí se schopností přijímat okolní svět.

Pokud se projevuje spíš na plicích, pak je potíž v mezilidských kontaktech a ve svobodě.

Jestliže jde o alergické projevy na kůži, může být v pozadí problém s kontaktem, blízkostí či projevy něhy.

Alergie

ale také např. kopřivka, je **příznakem nulové emocionální sebekontroly**.

Tzn. pokud v sobě takový člověk silně potlačuje své emoce a city, nezbývá jím nic jiného, než se projevit jinak.

Takovými potlačovanými emocemi může být lítost, pocit křivdy, podráždění, zloba.

Člověk, který trpí alergií, ve svém životě něco nebo někoho nesnáší, nepřijímá. Může to být jiný člověk, ale také nějaká životní oblast nebo situace.

Příčina není vnější, vždy ji najdete uvnitř sebe!

U dětí jsou alergické reakce časté. Alergická reakce dětí je odrazem chování rodičů.

Alergie je zhmotnělá agrese a to agrese namířená vůči sobě.

ZDROJ a doporučené články:

<http://empatia.cz/prehled-prycin-nemoci/alergie>

<http://styl.instory.cz/zdravi/754-psychicke-pricina-alergii-a-jak-s-nimi-zatocit.html>

<http://www.azrodina.cz/4870-pricina-ekzemu-a-alergii>

<https://www.terapeuteft.cz/blog/vliv-psychicky-na-alergie-vyrazky-ekzemy-a-jine-kozni-projevy/>

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-s-alergii>

<https://www.agapebrno.cz/Alternativni-medicina/Duchovni-pricina-nemoci/Alergicka-onemocneni--astma.aspx>

<https://magazin.biooo.cz/zdravi/zdravotni-problemy/jak-je-to-ve-skutecnosti-s-alergii/alergie-podle-tradicni-cinske-mediciny/?>

<https://www.celostnimedicina.cz/alergie-jiny-pohled.htm#ixzz5Fjg4AXof>

Angína

angína se latinsky překládá jako **TÍSEŇ**

- příčinou jsou **potlačované ohnivé emoce**
- odráží **stísněnost citového života**, bud' o svých pocitech mlčíme, potlačujeme nebo je vypouštíme v afektu
- je **znakem strachu a tísni**
- **dusíme v sobě něco**, co se nám vysloveně příčí
- předstíraný postoj „jasně, vše je v pohodě“
- **angína u dětí symbolizuje smutek z chování rodičů nebo jiných blízkých**, které dítě neumí vyjádřit, ale nelásku cítí

Při angíně nám něco svazuje hrdlo. Nemůžeme mluvit a polykat. Stažené hrdlo neumožnuje vydat hlásku bez bolesti.

BOLEST je vždy signál, že jsme něco dluho potlačovali, nechtěli se tomu věnovat, bránili se to pochopit.

V tomto případě se jedná o to, že jsme nemohli nebo nechtěli něco spolknout, dusíme v sobě něco, s čím bytostně nesouhlasíme a z nějakého důvodu nejsme schopni to vyjádřit nebo ten stav nemůžeme změnit.

Ona stísněnost může napovídat, že stejně stísněně se cítíme v životě, v partnerském vztahu nebo v citovém životě. Je jedno jestli se jedná o neprojevený smutek, který přerůstá v neuvědomovaný vztek (zánět), pokud své emoce potlačíme a neuvědomíme si je, ony se hromadí a výsledkem je angína = zanícené a stažené hrdlo, bolest, horečka, zvětšené a zanícené krční mandle. Všechny ty boly, které v sobě shromažďujeme, se kumulují a když už je jich mnoho, tělo se začne bránit angínou. Také polknutí svého názoru a především toho, který je spojen s emocí vzteku, nenávisti nebo beznaděje, nám může zůstat v krku jako zánět. Angína a s ní související bolest v krku **odráží často neschopnost se prosadit a vyjádřit své názory**. Jakoby jsme chtěli do světa vykřičet své křivdy a pocity, ale ze strachu je raději spolknete a mlčíte.

Angína je úzce spojena s potlačovaným strachem. Angína je potlačená citlivost, potlačené emoce a potlačená kreativita.

Zlobu, beznaděj, smutek a další emoce je nutné umět adekvátně ventilonat a vyjadřovat a ne polykat. To, co nás trápí nebo s čím nesouhlasíme, můžeme říct i bez emocí a s taktem. Říkejme svůj názor bez ohledu na reakce ostatních. No a co, že si myslí něco jiného než my. Nejde o to, někoho přesvědčit, ale naučit se mluvit otevřeně, v klidu a bez předsudků.

Zdroj:

<http://empatia.cz/prehled-pricin-nemoci/angina>

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-jake-potize-nam-odkryva> angina

<http://www.prirodnicestou.cz/angina-psychicke-priciny-nemoci/>

<http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-zdravi-zdravi/355287/nemoc-je-volani-duse-o-pomoc-co-zpusobuje-anginu-nebo-krecove-zily.html#372707>



ASTMA

Astmaticky reagující člověk **není s to jako příčinu svého onemocnění uvést některé životní problemy.**

Astma je nemoc spojená především **s potlačením a většinou i neuvědomělou agresí, která nám nedovolí se pořádně nadechnout, ale i volně vydechnout.**

Člověk pak vlastně dusí sám sebe a vše se v něm příčí.

Astma může i jakési „volání o pomoc“, ale dokonce i jisté **nevědomé manipulační záměry s cílem získat „moc“.**

SPOUŠTĚCÍMI FAKTORY mohou být:

- úzkost
- nevědomý protest proti celému světu
- neklid až nemohoucí zlost (dusí se vztekem) - beznaděj a bezmoc doprovázená vztekem
- pocit opuštěnosti a nevědomá snaha být ve středu pozornosti a dominovat
- ambivalentní potřeba blízkého kontaktu x touha po autonomii (potřeba blízkosti versus potřeba samostatnosti)
- pocity méněcennosti i pocity nerovnocenné existence
- ztráta blízké osoby
- neschopnost se uvolnit a dát věcem volný průchod
- přehnané nároky na sebe sama
- ale i neuspřádané vztahy v rodině (dusivá atmosféra- přehnaná láska (kde nás někdo dusí láskou)



Vše je spojeno s potlačením emocí, nemůžeme dýchat sami za sebe. Potlačujeme v sobě pláč a cítíme se nesvobodní.

OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ:

Cítíte ve svém životě svobodu?

Máte sami sebe dostatečně rádi?

Netrpíte pocitem méněcennosti?

Cítíte se ve svém těle dobře?

Nezlobíte se na celý svět?

Máte v sobě skrytu agresi?

Z MEDICINSKÉHO HLEDISKA se astmatikům doporučuje:

- vyvarovat se mléka a mléčných výrobků
- vyvarovat se čokolády a kakaa obecně
- při horečnatém onemocnění se vyvarovat, pokud to jde, antibiotik

MEDITACE

<https://uloz.to/lxCXjiiAqyEk/miroslav-zelenka-meditace-na-procisteni-caker-tela-a-bunek-mp3>

<https://uloz.to/Of5cksBt1J46/miroslav-zelenka-meditace-na-4-a-5-cakru-mp3>

<https://uloz.to/ln5oQt02xHq6v/miroslav-zelenka-lecebna-meditace-mp3>

CANDIDOZA – kvasinková a plísňová onemocnění

Z hlediska psychosomatiky je příčinou kvasinkových a plísňových onemocnění:

- snaha vyhýbat se konfliktům (Jaký konflikt u sebe nevidím? Jakému konfliktu se vyhýbám či si ho nechci přiznat?)
- nepřístupnost kompromisu
- neschopnost vyrovnávat se s cizími impulsy – neumíme vpouštět na duchovní rovině to, co je nám cizí – odsuzujeme, nepřemýšíme nad důvody
- výtok z pochvy souvisí především se závažnějšími a déle trvajícími potížemi v partnerském soužití – je to vnitřní pláš ženy, touha po láskyplném jednání
- vnitřní hněv na partnera (otce) – neschopnost přijmout ho takovým jaký je
- pocit, že si partnera žena nezaslouží – což znamená snížené sebevědomí a chybné sebepojetí
- přehnaná sebekritika a pocit vlastní nedostatečnosti
- strach z ženské role, strach z ublížení
- prožité a nevyřešené sexuální trauma
- zloba a vztek na někoho, kdo nám ublížil



K léčbě mykóz pomáhá **pozitivní myšlení**. Vneste do života **více optimismu** a světlých chvilek.

Postačí **žít více srdcem než rozumem a egem. Přestat plísni sebe i ostatní a nehodnotit negativně podmínky, v kterých se nacházíme**. A především **přestat kritizovat sebe i své okolí**. Dbejte více na šlechetnost svých myšlenek.

Vagina je domovem řady zdraví prospěšných mikrobů, které udržují přirozenou rovnováhu vnitřního prostředí. V případě, že se tato nerovnováha poruší, mohou se objevit kvasinky. K léčbě vaginálních kvasinkových infekcí můžete použít

JOGURTY nebo **PROBIOTIKA** (například kombucha). Důvodem této léčby je obnovení přirozené rovnováhy vnitřního prostředí v pochvě na základě „doplнení“ a podpory množení zdraví prospěšných bakterií.

Dalším přírodním prostředkem je

ČESNEK, který účinně působí proti plísňovým infekcím a především účinně působí proti mykózám nohou.

Také **OREGANOVÝ OLEJ** je účinné rostlinné antibiotikum a řada klinických studií prokázala, že účinně proti kvasinkovým infekcím působí

TEA TREE OLEJ. Ten byl experimentálně testován v léčbě vaginálních mykóz způsobených jak kmeny *Candida albicans*, které dobře reagují na léčbu ostatními antimykotiky (flukonazol a itrokonazol), tak kmeny, které jsou na tato antimykotika rezistentní.

Také **KOKOSOVÝ OLEJ**, který obsahuje mastné kyseliny se středně dlouhými řetězci, účinně likviduje plísň. Tyto zvláštní druhy tuků působí nejen proti plísni, ale také proti virům a bakteriím a jsou vhodné pro léčbu plísni na nehtech dolních i horních končetin i k léčbě řady dalších plísňových chorob.

KOPROVÝ OLEJ má antibakteriální účinky, které se dobře uplatní i při léčbě plísňových onemocnění, a může se tak stát dalším vhodným kandidátem na výrobu přírodních prostředků proti mykózám.

ČLÁNKY

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/vaginalni-mykoza-aneb-kdyz-vas-klin-pali-svedi>

<http://candida-dieta.cz/priprava-na-dietu/priprava-mysli-pred-dietou/psychosomaticke-principy/>

<http://www.skola-pro-zeny.cz/psychosomatika-pri-vzniku-kvasinkove-infekce/>

<http://empatia.cz/prehled-princip-nemoci/kandidoza>

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-s-mykozami>

DEFEKTY KŮŽE

= tvorba pancíře, vyzbrojování hranic, strach ze zranění, ohraňčení ve všech směrech, již nic nevpouštět a nevpouštět.

Skrze defektů kůže na nás moudrost těla promlouvá a říká. „Změň, člověče svou křečovitou snahu oddělit se od okolí“.



Kůže symbolicky tvoří hranici mezi JÁ a sociálním prostředím, je místem kontaktu a navazování kontaktu, nositelem libých pocitů (dotek).

Na kůži se pak somatizují vnitřní i mezilidské konflikty nebo „jen“ slouží jako jakési projekční plátno komunikace s (blízkými) lidmi.

Některé životní zážitky mohou vyvolat intenzivní potřebu „obrany a vyzbrojování“ těchto hranic. SVĚDĚNÍ pak z psychosomatického hlediska znamená pokyn, abych se víc zabýval sám sebou, Cítím se zanedbaný, potřebuji blízkost a dotyk.

Na prvním místě signalizují poruchy na kůži nesprávné přístupy k okolí a ODDĚLOVÁNÍ SE.

Důvodem je STRACH a tělo vedené strachem ze zranění kolem sebe vystaví zed', která brání nepříjemným či ohrožujícím podnětům vstoupit dovnitř.

Onemocnění kůže je tedy třeba chápat v souvislosti s prožíváním (zejména s tématem sebevědomí) a kontaktem a komunikací s druhými.

Defekty kůže jsou viditelné pro ostatní, takže postižený musí zpracovávat vedle onemocnění samotného také reakce okolí, což má vliv i na mezilidské vztahy a zvyšuje to strach z kontaktu s ostatními lidmi.

Častá vnitřní zranitelnost bývá u takto trpících typicky maskována sebevědomím a společenskostí. Za drsnou slupkou se často skrývá něžné, křehké často i oslabené jádro, které většinu své životní energie věnuje OCHRANĚ SVÝCH HRANIC.

Proto také člověk postižený problematickou kůží většinou nemívá mnoho sil na boj se svou nemocí.

Je proto dobré objevit své vlastní citlivé jádro, zbavit se strachu, vymezit se a ohraňčit vůči okolí jiným neagresivním způsobem a pak může krunýř odložit a nechat zase proudit energie dovnitř i ven.

Chvalte dobré vlastnosti, sebe i okolí. O špatných hovořte přímo.

„Otrávená“ a přetížená JÁTRA nám signalizují přemíru toxinů v organismu, ale i „OTRÁVENOST“ MAJITELE TĚLA ze životních situací.

ŽLUČNÍK zase v sobě nahromadí jen „zhuštěnou a zkamenělou“ žluč, ale i VZTEKY, HNĚVY A KŘIVDY.

PŘEKYSELENÍ ORGANIZMU je faktor, který přispívá i k tomuto onemocnění, není sice jediný, ale upravený stravovací režim dalším projevům může zamezit.

Doporučené články a zdroje:

<https://www.vitalia.cz/clanky/kuze-a-psychika-jsou-uzce-propojeny/>

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-s-lupenkou>

<http://zdravi.doktorka.cz/psoriaza-pohledu-tradicni-cinske/>

<https://www.novinky.cz/zena/zdravi/432814-jak-ucinne-na-lupenu-nejlepe-celostnim-pristupem.html>

DEPRESE

– z latinského deprimo = snížit, potlačit.

Jsem-li deprimován, jsem ztísněný (ztísněn, svázán) a také utlačován, ale také něco potlačuji.

Vezměme si projevy deprese

- pocit skleslosti a pasivity až po celkovou apatií
- ochromení veškeré aktivity
- tísňivé nálady
- člověk se cítí svázán
- trápí ho silné pocity viny
- sebevýčitky a snaha o nápravu

Z fyzických projevů pak zde můžeme najít:

- únavu až vyčerpanost
- poruchy spánku
- nechutenství nebo přejídání se
- zácpa
- bolesti hlavy
- bolesti v kříži
- bušení srdce
- poruchy menstruace.

A protože **nemocný je jak pachatel, tak oběť v jedné osobě**, je třeba hledat příčiny deprese především u sebe.

Jednou z příčin by mohla být potlačována AGRESE:

navenek nevybitá agrese se proměňuje ve fyzickou bolest, protože to, co si neprožijeme ve vědomí, si dříve nebo později vynutí právo na svou existenci oklikou před tělesné (nebo psychické) symptomy, kdy je člověk nucen prožívat a uskutečňovat to, co vlastně nechtěl.

Blokování (potlačování) agrese se proto zaměří dovnitř toho, kdo ji vysílá.

Výsledkem jsou pak pocity viny, fyzické projevy bolesti.

Agrese je většinou spojena s nežádoucí energií – jenže je to jen forma životní energie a aktivity.

Ten, kdo potlačuje svou agresi, místo aby ji kultivoval, potlačuje svou energii a aktivitu.

Agrese je rovněž extrémní formou odmítnutí ODPOVĚDNOSTI.

Depresívni jedinec ne-žije, živoří.

Odmítnutí aktivně se vyrovnaná s vlastním životem se vrací v pocitech viny.

To znamená, že strach převzít odpovědnost stojí v popředí deprese, zvláště tehdy, kdy jedinec vstupuje do nové životní etapy. Příkladem může být poporodní deprese.

V depresi je jedinec připraven o vše živé (pohyb, změna, družnost, komunikace), zůstává jen apatie, strnulost, myšlenky na smrt.

Depresívni jedinec má strach ze života, tak ze smrti.

Život vyžaduje aktivitu, přináší s sebou i vinu a odpovědnost – pokud se této odpovědnosti člověk vyhýbá, zůstane stát na místě – jenže nemůže zpět (stát se dítěte, o jehož potřeby bude vždy postaráno, upnout se na někoho, kdo bude tyto potřeby zajišťovat – proto i strach ze samoty) a nechce dopředu.

Deprese zviditelňuje neschopnost žít i umřít. Jak z toho: převzít odpovědnost za svůj život, integrovat do vědomí i odmítané vlastnosti (stín).



**Kdo se bojí, že bude trpět,
už trpí, protože se bojí.**

Michel Eyquem

EPILEPSIE - padoucnice

Co je epilepsie?

Nervové buňky nebo neurony si za normálních okolností posouvají informace jedna na druhou.

Při epilepsii dochází k poruše vzniku a vedení nervových impulzů v nervových buňkách mozkové kůry. Podstatou samotného onemocnění jsou **nadměrné výboje neuronů**, které jsou pak zodpovědné za záchvaty.

Podstata epilepsie není dodnes zcela objasněna. Ví se však, že za jejím vznikem stojí několik rizikových faktorů.

K těm největším patří:

GENETICKÁ PREDISPOZICE – ne všechny, ale některé druhy epilepsie se dle moderní medicíny nejasným způsobem dědí a vyskytuje se v rámci rodin.

Genetika se však dnes považuje jen za částečný důvod rozvoje epilepsie a téměř vždy se předpokládá ještě jiná, přidružená příčina.



Psychosomatika uvažuje o tom, že **příčinou by mohly být i nevhodné vzorce chování zděděné z původní rodiny**. Je to proces snižování obrovských vnitřních napětí, kdy všechny pojistky současně shoří.

PRENATÁLNÍ POŠKOZENÍ

- poškození mozku, i ty lehké, které vznikají v děloze z nedostatku kyslíku nebo živin se dnes považují za rizikový faktor rozvoje epilepsie hlavně u dětí.

PORANĚNÍ MOZKU

-všechny poranění mozku se po vyhojení stávají potencionálním zdrojem epileptických výbojů.

CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA

- anamnéza cévní mozková příhoda je také rizikovým faktorem epilepsie.

JINÁ ONEMOCNĚNÍ

- záněty mozku, mozkových blan nebo AIDS taktéž provázejí epileptické záchvaty, nelze opomenout ani alkoholismus, nedostatek spánku, požití alkoholu, sledování světelních záblesků, fyzické a psychické vyčerpání apod.

PROJEVY EPILEPSIE jsou různé. Ve většině případů se jedná o křeče, bezvědomí, pády. Na dobu záchvatu si člověk nepamatuje. Dále se mohou objevit částečné záchvaty, kde je člověk při vědomí, pouze prožívá třes určité části těla, nebo mráknuté stavы, kdy je vědomí zachováno, pouze si člověk nepamatuje, co dělal. Také může jít o záchvat, který provází čichové nebo zrakové halucinace – v závislosti na tom, která část mozku je výboji zasažena.

DUŠEVNÍ PŘÍČINY

Epilepsie se může objevit u lidí,

- kteří odmítají život, určitým způsobem jsou perzekuováni, někým nebo něčím pronásledováni; toto pronásledování může být spojeno i se sebou samými
- kteří neustále kritizují sebe sama nebo analyzují minulost, kterou nelze změnit
- trestají sami sebe svou nedůvěrou v sebe, za prohraný BOJ se sebou samým, který nikdy nemohou vyhrát = násilí na sobě
- kterým chybí sebeláska (a tím pádem i lásku ke světu)
- vnitřně sami se sebou zápasí a jsou k sobě nelítostní - epileptik BOJuje svými záchvaty proti svému okolí - BOJuje sám proti sobě i celému světu a BOJ se = výsledkem je stres
- při nedostatku spánku
- při dlouhodobém stresu nebo silném stresu
- kteří se cítí pronásledovaní

Epileptik potřebuje hodně lásky a porozumění. Neměl by žít uprostřed rodinných hádek, stresů a rozbroujů. Také strach a obavy podporují jeho záchvaty. Práce na sebelásce je velkým pomocníkem.

Na fyzické úrovni je dobré předcházet riziku záchvatů. Vyléčit buňky způsobující epilepsii nemocný sice nemůže, je však dobré vyvarovat se situací, které záchvaty vyvolávají.

Neměl by se pít alkohol, je důležité dodržovat pravidelný spánek, zdravou životosprávu a snažit se vyhýbat se psychickému a fyzickému vyčerpání.

Epileptik by měl učit se vypustit, snažit se o vrcholné zážitky jinak, umět si počínat nevázaně a bez kontroly i při vědomí, přijmout úkol přecházet hranice mezi světy, učit se meditovat.

Epilepsie ukazuje na to, že je třeba vzít život do vlastních rukou a řídit vědomě to, co se mi děje.

Spíše doplňkově a podpůrně lze užít některých metodik, například meditace a jógy – snižují stres a napětí, což může příznivě ovlivnit počet záchvatů.

Dále lze uvažovat o aromaterapii, což je léčba založená na příznivém účinku vůní esenciálních olejů. Může sice působit relaxačně (klidní například levandule či heřmánek), existují však i látky, které mohou naopak nervový systém dráždit – z těchto látek bych jmenoval zejména yzop, rozmarýn, šalvěj či fenykl. Tyto zmíněné látky jsou tudíž u epileptiků zcela nevhodné a nesmějí je používat.

Vedle chemických léků na epilepsii existují i přírodně přípravky, které dokáží zlepšit průběh onemocnění:

Noni (Morinda citrifolia) – pomáhá zlepšovat mnoho symptomů, které vznikají při opakovaných záchvatech.

Rozchodnice růžová (Rhodiola rosea) – navozuje dobrou náladu a působí proti stresu tím, že zvyšuje vyplavování serotoninu.

Ginkgo Biloba – pomáhá správnému prokrvení orgánů a tedy i mozku.

Komplex vitaminů B a hořčík – zabraňují vzniku tonických křečí, podporují správnou funkci nervového systému.

Pokud se projeví epilepsie u dětí, je v prvé řadě zpytovat vlastní svědomí. Děti jsou napojeny na rodiče. Jako houby do sebe sají všechny emoce a ty potom somatizují.

CHŘIPKA

je reakce na tlak, předsudky a negativní myšlenky.

Ovládá nás STRACH, citové rány a pocity křivdy.

Negativními myšlenkami, předsudky jsme zamořili své myšlení. Velkou roli zde hraje také pocit méněcennosti či nedoceněnosti.

To vše potom naruší naši obranyschopnost a snižuje imunitu.

CHŘIPKA NENÍ NACHLAZENÍ

Příznaky	Nachlazení	Chřipka
Teplota	méně často (do 38 °C)	vysoká (i přes 39 °C)
Bolest hlavy	zřídka	výrazná
Rýma	často	někdy
Kýchání	často	někdy
Kašel	mírný	suchý, dráždivý, vyčerpávající
Bolest v krku	často	někdy
Bolest kloubů a svalů	mírná	velmi výrazná
Celková únavá, slabost a vyčerpanost	mírná	výrazná od počátku, může trvat 2–3 týdny
Komplikace	zánět vedlejších dutin nosních, zánět středního ucha	zánět plíc, zánět srdečního svalu – to ohrožuje i život
Léčba	jednoduchá a krátkodobá	může být komplikovaná a dlouhodobá

OTÁZKY k zamýšlení

Máte sami sebe dostatečně rádi? Netrpíte pocitem méněcennosti? Máte důvěru ve svůj život? Jak se vás dotýká kritika okolí? Jste schopen/a přijímat a zpracovávat situace, které nás potkávají? Zlobíte se na sebe? Od čeho chcete utéct do nemoci? Radujete se ze života? Myslíte pozitivně?

PROJEVY CHŘIPKY z hlediska psychosomatiky

HOREČKA

je konflikt uvnitř nás, který pálí, protože jsme ho neřešili

BOLEST KLOUBŮ A SVALŮ

signál, že jsme něco dlouho potlačovali, nechtěli se tomu věnovat, bránili se to pochopit. Klouby a svaly jsou o pohybu, což znamená, že my stojíme na místě, jsme ztuhlí (strachem) a odmítáme změnu, strkáme hlavu do písku namísto toho, abychom se k problémům postavili čelem.

NECHUTENSTVÍ, ZVRACENÍ, ZAŽÍVACÍ POTÍŽE

snaha vyhnout se konfliktům - raději všechno rychle spolknu a ono se mi to v žaludku hromadí, těžkne a najednou to chce vše ven.

KAŠEL

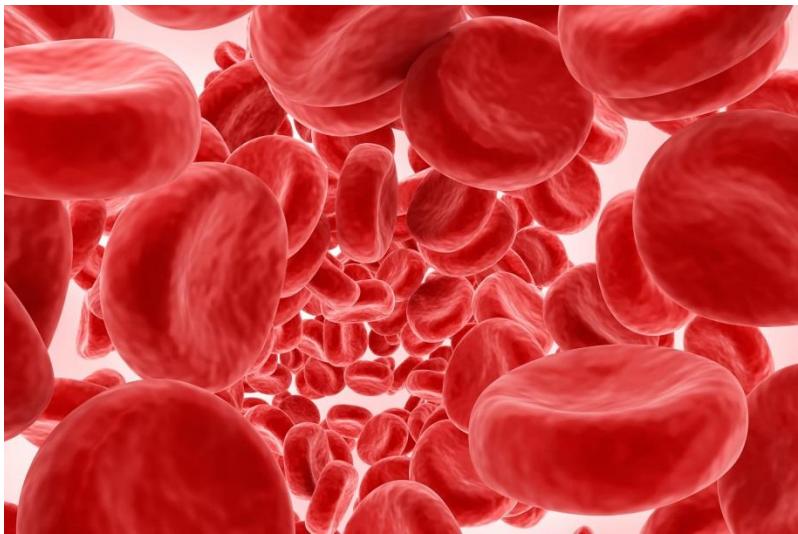
výzva naučit se sdělovat druhým lidem své názory, nehromadit v sobě agresi. Nechtít se na vše vykašlat, ale hledat přijatelné formy řešení.

ZIMNICE

Mentální třes. Touha stáhnout se do sebe. Tvrzení typu „Nechte mě na pokoji“. Jsem vždy v bezpečí.

ZÁVRAŤ

Nedostatek vnitřní rovnováhy, pocit, že se mi dostává málo pozornosti. Chtěl bych, aby se všechno točilo kolem mě. Chybějící sebedůvěra.



KREV JE PROJEVEM JÁ

- krevní oběh je uzavřený a jeho tématem je spojovat, zprostředkovávat, život, zásobovat, pohybovat se kolem středu.

Krev je kapalná, vazká a viskozní CIRKULUJÍCÍ tkáň. Je složená z tekuté plazmy a buněk, tj. červených krvinek, bílých krvinek a krevních destiček. HLAVNÍ FUNKCÍ KRVE JE DOPRAVIT ŽIVINY, a to kyslík, glukózu a stopové prvky do tkání a odvádět odpadní produkty. Funkcí krve je

také transport buněk a různých substancí, jako jsou aminokyseliny, lipidy, hormony mezi tkáně a orgány.

Představuje náš proudící život – kruh životní energie

- je materiálním nositelem života
- symbolizuje individualitu (Slunce)
- symbolizuje dynamiku člověka (Mars)
- symbolizuje lásku k životu – životní radost – radost obíhající v lidském těle
- je považována za nositele podstaty každé bytosti (Mojžíš: Neboť duše velikého těla jest v krvi jeho)

Problémy se srážlivostí krve pak naznačují, že si zakazujeme prožitky a radosti. Ztráty krve nám ukazují na naši ztrátu radosti ze života. Chudokrevnost ukazuje na delší nespokojenost v životě a hledání opory a jistot.

TROMBOCYTY = krevní destičky jsou malé destičkové buňky, které procházejí krevním oběhem a hrají důležitou roli v procesu hojení, tvoření krvních sraženin a dalších tělesných funkcí. Je-li jich v krvi málo, mohou způsobovat:

- příliš dlouhé krvácení malých řezných ran = odchod životní energie
- krvácení z nosu = ztráta moci (ne-moc), ztráta sebejistoty, snížená sexualita
- krvácení dásní (zejména po čištění zubů) = ztráta vnitřní stability, sebejistoty a důvěry, nedostatek životní síly, nedostatek vitality
- extrémně silná menstruace = potlačování až odmítání ženské role, nedostatečná otevřenosť pro něco nového, strach z odpovědnosti
- krev v moči nebo ve stolici = stolice symbolizuje peníze a hmotnou oblast, strach z materiálního strádání, strach z opuštěnosti, strach ze svých stinných stránek. Neochota pochopit a něco změnit.
- nevysvětlitelné jizvy a skvrny na kůži – petechie = neochota zabývat se sám sebou – útěk od sebe

AKUTNÍ TROMBOCYTOPENIE pak může znamenat zejména nedostatek životní energie a strach z neustálého nebezpečí vykrvácení a ztráty vitality.

V pozadí je nespokojenost a klid a nedostatečná životní radost (otrávenost životem). Nemalou roli zde také může hrát i neschopnost zvládat svůj život a s tím spojené pocity dušnosti (dušení životem, nemoci se svobodně nadechnout).

CÉVNÍ SYSTÉM (krevní oběh) pak představuje zprostředkování a komunikaci.

Proudění krve uvnitř těla je schopnosti změny, přizpůsobení a flexibility. Život je změna a ustrnutí na omezených názorech, předsudcích, neschopnost přijímat nové, lpění na starém a neschopnost přijmout nové se potom projeví i na poruchách krve, která v tomto případě ukazuje na to, že je třeba vyjít z onoho zhuštění a nechat život, radost, i změny plynout. Ukazuje na to, že je třeba vnímat obyčejné věci, nebát se řešení problémů – přijímat je jako výzvy k pokročení na své cestě, nesrovnávat se s ostatními, ale posilovat sebepoznání a sebelásku.

LARYNGITIDA - ZÁNĚT HRTANU

probíhá samostatně nebo jako součást zánětu horních cest dýchacích. Projevuje se chrapotem, ztrátou hlasu, suchým kašlem (většinou štěkavým), pálením v krku, dušením v důsledku otoku hrtanu.

ZÁNĚT = Zánět je prvním odrazem boje člověka se světem. Ukazuje na duševní nespokojenosť s tím, co nám život připravil a co si od nás žádá. Je obvykle vyjádřením našeho boje s ostatními lidmi. Zánět je nevyjádřená zlost a do této kategorie spadá i bez-naděj.

KRK = je o bránění se zážitkům, které si nechceme připustit.

OTOK = Otoky jsou bolestné myšlenky, kterých se nemůžeme zbavit. Každá myšlenka, která je zadřžována, nám může způsobit otok a napuchnutí. Myšlenky, které nám vadí a jsou negativní, mohou způsobit i zánět.

KAŠEL = Nahromaděná agrese, která se dere ven. Kašel souvisí s minulostí, kdy do sebe necháme padat křivdy a ublížení, které neumíme zpracovat. Vzpomeňme na české rčení „Neštěkej po mě“, když na nás někdo „štěká“.

CHRAPOT = "Neschopnost řeči", pocit bezmoci, pocit, že už není, co říci, vnitřní konflikty.

Zánět hrtanu bývá často důsledkem **strachu něco říci** někomu, kdo reprezentuje autoritu.

Je to možná náš odpor vůči autoritám nebo strach, že budeme potrestáni.

Bojíme se promluvit nahlas a vše uchováváme v oblasti krku.

Zadusíme v sobě, co chceme říci a cítíme **hněv**, že se nemůžeme vyjádřit.

To znamená, že laryngitida se objevuje většinou v době, kdy máme velký vztek – takový vztek, že se nám ani nedáří mluvit natož křičet.

Chrapot znamená mlčení – tělo vysílá signál, aby hlas umlklo, že není radno mluvit.

Přičinou pískotu a zánětu hrtanu bývá strach a také nadměrná touha vyniknout či za každou cenu uložit slova ostatním do myšlenek.

Tabulka 2: Diferenciální diagnostika akutní epiglotitidy a akutní subglottické laryngitidy

Příznaky	akutní epiglotitida	akutní subglottická laryngitida
Etiologie	bakteriální	virová
Kašel	není, dítě se pro bolest boji kašlat	suchý, štěkavý, drážlivý, intenzívny, spíše neproduktivní
Poloha	nejčastěji vsedě v předklonu, vleže se dítě dusí, brání se položení	není využíváno, neovlivňuje dýchání
Teplota	výšší, 38–40 °C	normální nebo lehce zvýšená, 37–38 °C
Polykání	výrazně bolestivé, dítě nepolyká, často sliny vytékají z úst	bez obtíží, nebolestivé
Dýchání	opatrné, povrchní, dítě se na dýchání soustředí	usilovné, zatahování měkkých částí hrudníku
Stridor	bublavý zvuk nahromaděného hlénu v inspiraci i exspiraci	výrazný inspirační
Bolest v krku	výrazná	spíše není
Věk	děti 2–7 let	děti od 5. měsíce do 6 let
Průběh	rychlý, náhle během několika hodin nebo i desítek minut, když během dne	nastupuje pozvolna, nejčastěji zhoršení obtíží v noci, časté recidivy
Sezonost	zvýšený výskyt není vázán na žádné roční období	chladnější měsíce (listopad až duben)
Hlas	často afonie, pokud mluví, hlas je tichý	chrpat, dysfonie, někdy až afonie
Vzhled dítěte	nápadně klidné (není schopno udýchat zvýšenou námahou), nebrečí, unavené, schvácené z usilovného dýchání, má úzkostlivý výraz	výrazně motoricky neklidné, bledé, úzkostlivé, pláčlivé
Prevence	očkování proti Haemophilu (součást očkovacího schématu v ČR)	žádná není
Lokální nález	zarudlá, oteklá epiglottis, stagnace slin	katáralní zánět, jinak chudý
Léčba	v PNP zajištění dostatečného dýchání; navazuje ATB terapie v nemocničním zařízení	parenterálně kortikoidy, inhalacně adrenalin

Co dělat při akutní laryngitidě nebo epiglotitidě?

- 1) Zachovějte klid.
- 2) Při laryngitidě nechte dítě dýchat studený vzduch (otevřete okno, mrazák) a na krk mu přiložte obklad.
- 3) Vypodložte mu hlavu polštářem.
- 4) Podejte mu léky na snížení teploty.
- 5) Pokud dojde k zhoršení stavu, volejte ZZS.
- 6) Pokud má dítě příznaky epiglotitidy, uložte ho do polosedu a volejte ZZS.

Příznaky obou onemocnění se objevují náhle a rychle se rozvíjejí.



NEBOJ SE POMOCI!

33. Laryngitida a epiglotitida

Celý článek: www.prpom.cz/laryngitida-a-epiglotitida



Laryngitidy u dětí jsou většinou problémem matky. Dítě je jako houba, která saje její emoce a jeho tělčko není schopno náropy emocí zpracovat. Proto většina nemocí dětí zrcadlí spíše problémy matky.

Ale jak jsem řekla většinou. Dítě nežije jen v rodině a problémy, většinou s autoritou, se mohou objevit i v kolektivu (školka, škola). Strach z autority, ze selhání před vrstevníky, bezmocnost, vyvolávají zlost na sebe i na ostatní. Zlost, kterou dítě většinou nemůže otevřeně vyjádřit, protože se bojí.

OTÁZKY:

Bojíte se budoucností? Čeho konkrétně?
Bojíte se promluvit nahlas? Nevíte, jak svůj nesouhlas vyjádřit jinak?
Dusíte v sobě vztek a nedokážete to vyjádřit nahlas?
Máte nedostatek lásky?
Trestáte sami sebe? Za co?
Proč se na sebe zlobíte?

Každé zastavení člověka tím, že mu tělo vezme hlas, vede k pokoře a zpomalení v životě a jednání.
Předejít zánětu hrtanu je možno tím, že nalezneme rovnováhu mezi prací a odpočinkem.

Budeme se snažit říkat všechny své názory nahlas a zbavíme se obav a strachu z vyjádření.
Krásná láskyplná slova plná obdivu a úcty pohladí hlasivky. Každé krásné slovo pohladí naše hlasivky i toho druhého člověka.

Také ustupování a ostýchavost mohou vést ke ztrátě hlasu, protože všechna slova uvíznou v hrtanu.
Více se prosadit a uvolnit nahromaděnou energii může vše vyřešit.

Maminky se musí naučit svůj strach adekvátně vyjádřit a naučit tomu i své děti. Také by neměly zapomínat samy na sebe a trošku se rozmažovat třeba tím, že si zajdou na masáž nebo jen tak si udělají hodinku jen pro sebe.

Dětem někdy chybí dostatečná slovní zásoba pro vyjádření svých strachů, ale existuje spousta činností, jak ten první přetlak vypustit tak, aby nadělal co nejmenší škodu na dětském tělísčku a dětské psychice – bubnování, malování prsty, boxování do polštáře. Má-li dítě starosti, je třeba ho vyslechnout. Posloucháme tak, aby se dítě nemuselo dívat na nás nahoru – kontakt by měl být z očí do očí a proto je třeba se snížit na úroveň dítěte.

V prvé řadě je třeba dítě naučit dýchat břichem – dobrá je poloha vleže a na hrudník položit knihu, tak si dítě může kontrolovat, že vzduch jde nejdříve do břicha a až potom do hrudníku při nádechu.

Při výdechu vypouštíme vzduch nejdříve z hrudníku a potom z břicha.

Dobré je prodýchávat krční čakru.

Obojí je možné natrénovat při meditaci.

Ke stažení jsou k dispozici meditace na:

<https://uloz.to!/ixCXjiAqyEk/miroslav-zelenka-meditace-na-procisteni-caker-tela-a-bunek-mp3>
<https://uloz.to!/Of5cksBt1J46/miroslav-zelenka-meditace-na-4-a-5-cakru-mp3>
<https://www.ulozto.cz/!EP2aDm8jX28b/miroslav-zelenka-meditace-na-odblokovani-pate-cakry-mp3>

Na fyzické úrovni je vhodné vlhké a teplé prostředí. Výborné jsou zvlhčovače, které naplníme vincentkou nebo slanou vodou. Nechci zde dělat reklamu, ale velmi se mi osvědčil zvlhčovač vzduchu sencor ShF 900.

Výborné jak pro děti, tak i jejich maminky jsou solné jeskyně – odpočinou si oba a ionty soli udělají své.

Zdroje:

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-s-otoky>
<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-s-laryngitidou>
<http://empatia.cz/duchovni-priciny-nemoci/prehled-duch-pricin-nemoci>

MOČOVÝ MĚCHÝŘ – LEDVINY

INFEKCE všeobecně může být brána jako zhmotnělý konflikt.

Problémy s močovým ústrojím, stejně jako s ledvinami, vychází většinou z problémů ve vztažích – nejčastěji partnerských.

LEDVINY
jsou ve své tělesné funkci zeslabovány nebo posilovány kvalitou našich **PARTNERSKÝCH VZTAHŮ** s nejbližšími i s ostatními lidmi, zvířaty a rostlinami.

Ledviny představují partnerství, nikoliv sexuální. Jde o přátelství, pracovní partnerství. Je to **ZÁKLADNÍ FORMA STYKU S LIDMI**.

Každý z nás má své polarity - dvě strany mince. Hledáme partnery, kteří jsou opační, aby nás vyvažovali.

Úplný člověk by měl být vyvážen v jinu a jangu i v rysech povahových.

Partner symbolizuje to, co se nám líbí = Láska. Tam, kde je nastaveno zrcadlo, shledáváme pak nenávist.

Je potřeba neustále si uvědomovat své chyby a přijímat východiska ze zrcadlového obrazu.

Pokud k tomu nedojde, problém se může zhmotnit až k kámen.

LEDVINY OSLABUJE

- zlost na partnera,
- pomlouvání
- ústy ventilovaná nechuť snášet společný, často nelehký, život
- stále dokola připomínané pocity ublížení
- nečistý vztah
- nevěra.

Ledviny zobrazují mezilidské vztahy. Ledviny filtrují to, CO JSEM A NEJSEM SCHOPEN V RÁMCI VZTAHŮ S JINÝM ČLOVĚKEM PŘIJMOUT. Nejsou-li toho schopny, pak vznikají kameny, cesta se

ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

10 tipů k prevenci

Základní hygienická pravidla

Nezadržujte moč v těle a nepoužívejte neprodyšné spodní prádlo.



Myrhový olej

Stimuluje imunitní systém, působí antibakteriálně a antiparaziticky.

Probiotika

Zařadte do svého jídelníčku fermentované zelí a probiotický jogurt.



Hřebíčkový olej

Má protizánětlivé vlastnosti a působí proti bolesti.

Česnek

Přispívá k celkově lepší funkci imunitního systému.



Vitamin C

Dopřejte si každý den ovoce i zeleninu.

Brusinky

Neslazený brusinkový džus je jedním z nejznámějších pomocníků v případě urogických problémů.

Čaj z petželové nati

Má dezinfekční účinek.



Zůstaňte hydratováni

Kromě vody můžete svůj pitný režim obohatit o čerstvé ovocné i zeleninové šťávy.



Kapky Lichořeřišnice

Jedná se o kapky, které jsou k dostání v též každé lékarně.

LÉČBA +

- Dostatečné množství tekutin
- Vyprazdňovat močový měchýř
- Užívání antibiotik

- Léky proti bolesti
- Vyhřívací podložka
- Brusinky

2018

blendea®

www.blendea.cz

přehradí, dojde k městnání, kolice. Vzniklý tlak kameny uvolní a problém se dostává navenek. Lidé, kteří se drží nepodstatných, zastaralých věcí, mají kameny.

ZÁNĚT LEDVIN

upozorňuje na konflikt v oblasti partnerství a vyrovnávání protikladů. Je to výzva pochopit partnerství a svou pozici v něm – úkolem je naučit se dávat.

Jak již bylo řečeno, ledviny jsou odrazem našich vztahů = jak milujeme, tolerujeme, respektujeme.

Bolest v zádech při zánětu ledvin je VYSLANÁ ZLOBA NA DRUHÉ A PŘÁNÍ ODPLATY, kterou jsme vyslali ústy a ona se k nám po oběhnutí zeměkoule zpátky vrátila.

Úkolem je tedy změnit svou svízelnu situaci. Setrvává-li člověk ve vztahu nelásky, který ho ničí, neměl by posílat svou zlobu dál, neobviňovat druhé a vynucovat si politování, protože za svou nemoc si člověk většinou může sám, protože nechápe svou situaci a setrvává v negativním postoji k druhým.

MOČOVÝ MĚCHÝŘ

v sobě hromadí odpadní látky a vylučuje je z těla ven. Problémy s močovým měchýřem nabádá ke zbavení se myšlenek, které nepotřebujeme. Tlak moči se zhoršuje v těžkých psychických situacích - strach z očekávání, stres. Každý tlak si říká o uvolnění a proto dochází k somatizaci psychických problémů.

Močový měchýř představuje také naši **schopnost vymezit si své území**. Problemy s močí a tedy i s močovým měchýřem se budou týkat našich emocí spojených se vztahem k našemu teritoriu. Strach a vypětí dlouhodobě močový měchýř oslabují.

Noční pomočování je odrazem problému v rodině a nutno se ptát, proč se dítě cítí pod tlakem a vynucuje si čuráním řešit své problémy v době, kdy je mu to příjemnější. Jde o mocenský prostředek k ovládání okolí. Nedokáže se v rodině prosadit normálně, je po celý den pod tlakem rodičů, sourozenců a učitelů. Jinou formou vybití je pláč. Nejčastěji nacházíme problém mezi matkou a dítětem u ambiciozních učitelek. Je-li matka úzkostná, snaží se dítě ze sevření uniknout pomočováním, astmatem či ulcerózní kolitidou. Dítě se cítí v tomto prostředí méněcenné a neschopné splnit očekávání svých rodičů.

PŘI OSLABENÍ MOČOVÉHO MĚCHÝŘE POZORUJEME:

- poruchy vodního a minerálního hospodářství
- onemocnění močových cest - písek, kameny
- nedoslýchavost
- záněty spojivek
- záněty čelních dutin
- kazivost řezáků nebo jejich chybění, zvýšená kazivost zubů
- bolesti hlavy vpředu a v týle
- bolesti páteře
- křečové stavby
- alergie
- metabolické poruchy
- impotence
- osteoporóza, paradentóza, vadné držení těla, skoliozy
- frigidita
- ploché nohy, uvolněné kotníky, stáčení špiček nohou dovnitř, zvýšená kazivost zubů.

PROBLÉMY S MOČOVÝM MĚCHÝŘEM A MOČOVÝMI CESTAMI SIGNALIZUJÍ

- rozzlobenost na partnera nebo vůbec opačné pohlaví, obviňování všech
- zadržování něčeho, co bychom chtěli říct
- téma, o kterém se s partnerem neumíme bavit (řešíme takovéto situace mnohem déle v sobě, přemýšíme nad nimi nejen vědomě, ale zůstávají s námi dlouho i podvědomě)
- trvalé lpění a zatvrzelost - přestože jsme danou situaci mohli už dávno vyřešit, vystavujeme se zbytečnému vnitřnímu tlaku, který potom vede k vnitřnímu pláči
- problém se zaujetím vlastního místa, neschopnosti bránit svůj prostor
- ztráta schopnosti se radovat, protože mám pocit, že nemám vlastní prostor jen pro sebe, nebo protože cítím, že mi chybí svoboda volby, v rodině nebo v partnerském vztahu
- strach o svoje blízké, o partnera a děti - jde o velmi silný strach, který pramení z přehnaného lpění na těchto osobách

Řešení z hlediska emočního je – konečně si promluvit o tom, co mě trápí – bez emocí a obviňování. Být upřímní sami k sobě a potažmo k ostatním.

Opustit staré vzorce chování a pracovat na svém sebepojetí a emočním vyladění.

Doporučeny jsou Rodinné konstelace - umožňují podívat se na vztahy z jiného úhlu pohledu než vidíme běžně a lépe tak pochopit i druhou stranu. Z psychoterapeutických metod bude vhodná metoda Kineziologie-One brain, metoda RUŠ, etikoterapie nebo EFT (metoda emoční svobody).

Z nutričního pohledu je doporučeno střídat kyselé a zásadité potraviny. Při silných potížích náhlého překyselení či pálení při močení i jedlou sodu (1-2 lžičky dvě hodiny po jídle) k neutralizaci ph moči. Z potravin vyřadit na čas citrusové plody, které oslabují obzvlášť v zimním období ledviny a celý močový systém. Jediný vhodný je v malých dávkách citron a citronová šťáva. Omezení mléčných výrobků a mléka, které zahleňují a díky nimž se infekce všeobecně drží v těle déle. Velmi vhodná je pečená zelenina, např. pečená hokkaido, červená řepa. Střídat bublinkové vody s neperlivými. Brusinky a borůvky jsou považovány za účinné pomocníky v prevenci proti zánětům močového měchýře a zároveň jejich doplňkové užívání během probíhající infekce zabrání dalšímu rozšiřování infekce. Užívat je tyto bobule možné buď ve formě džusů, přidávat do smoothie, v sušené formě nebo ve formě kapslí (Urinal forte).

Z produktů na ledviny a močový měchýř je vhodné nasadit Renol nebo Diocel, které posilují a harmonizují dráhu ledvin a močového měchýře a nemají žádné nežádoucí účinky, protože se jedná o bylinné tinkture.

ČLÁNKY:

- <http://www.cloud9institute.cz/jednotlivec/clanky/celostni-medicina/zanet-moc-cest-psychosomatika-cast-1>
- <http://empatia.cz/duchovni-principy-nemoci/ledviny-mocovy-mechyr>
- <https://www.celostnimedicina.cz/zanety-mocovych-cest.htm>
- <http://www.krizovatkyzdravi.cz/clanky/nemoc/zanet-mocoveho-mechyre/>
- <https://www.znamyterapeut.cz/zajima-vas/zanet-mocoveho-mechyre-a-mocovych-cest/>
- <http://www.krizovatkyzdravi.cz/clanky/nemoc/zanet-mocoveho-mechyre/>
- <https://www.znamyterapeut.cz/zajima-vas/zanet-mocoveho-mechyre-a-mocovych-cest/>

RÝMA, NACHLAZENÍ

Podívejte se na to, co o těchto problémech říká psychosomatika:

RÝMA

Člověk má plný nos něčeho, věci se daly do pohybu, vnitřní proces čištění, ústup z hrozivých situací, DRŽET SI LIDI OD TĚLA.

Rýma znamená emocionální chaos. Neuspořádané myšlenky a vnitřní chaos vytváří hlen. Pokud vysychají sliznice, znamená pro nás život jen povinnosti bez radosti. Nedokážeme rozpoznat, co je v našem životě důležité a co v něm nepotřebujeme. Neumíme si odlehčit odhozením nepotřebných záležitostí.

Akutní rýma je pláčem duše. Je to malý viditelný vzdor vůči všemu. V hlavě máme chaos, nevíme, co je opravdu důležité a proti všemu se bouříme.

Rýma nás v souvislosti s nachlazením a teplotou nutí k odpočinku, který nám přináší možnost utřídit si myšlenky.



Psychosomatická terapie:

Popřemýšlejte, zda netrápíte sami sebe vnitřním nepokojem a nespokojeností. Nezpochybňujte své myšlenky, najít to důležité a ostatního se zbavit. S láskou přistupovat k sobě samým i k věcem, které nelze změnit. Co je spouštěcím vašich problémů? Nepotřebujete více odpočinku? Pokud se přidá i zánět dutin, popřemýšlejte, na co nebo na koho jste alergičtí, že už ho nemůžete ani cítit. Důležitou cestou k vyléčení je vždy cesta do svého nitra, kde najdeme odpovědi na otázky týkající se dané nemoci. Pokud se nemůžete nadechnout, zbavte se tedy především pocitu méněcennosti, případně všech negativních myšlenek a tím pomůžete sami sobě k volnějšímu dýchání. Dát sami sobě dostatek svobody přináší i svobodu nadechnout se!

ANGÍNA

Nemůžu nebo nechci něco spolknout, výzva naučit se projevovat agrese a bránit svou kůži, otevřeně a statečně odmítat. Příčinou angíny jsou potlačované ohnivé emoce.

Znamená to, že člověk v sobě dusí něco, s čím bytostně nesouhlasí, ale z nějakého důvodu to není schopen vyjádřit, má pocit smutku, že to musí snášet. Většinou jde o neprojevené smutky, které v sobě hromadíme z nepěkného chování a neláskyplných postojů druhých lidí, které ale neumíme nebo nemůžeme změnit.

Angína u dětí je projev smutku a bolesti z chování rodičů nebo jiných blízkých, které dítě neumí vyjádřit, ale nelásku cítí. Mandle jsou kontrolkou sleziny, a stavu naší lymfy a ukazuje na sílu imunitního systému.

UŠI

Člověk si vše se sebou vyřizuje uvnitř sám, výzva naslouchat vnitřnímu hlasu a projevovat se hlasitě navenek. Uši jsou spojeny s tím, jak nasloucháme a jak chceme naslouchat.

Většinou malé děti trpí problémy se zánětem středního ucha. Jejich rodiče se možná často dohadují a dítě to prostě nechce už slyšet, tak se u něho projeví zánět. Uši také znamenají umět ostatním naslouchat. To je pro některé lidí velký problém. Jsou hluší k problémům ostatních, a tak se pak sami potýkají s problémy se svým sluchem.

Pokud se vztek spojí s tím, že nechceme něco slyšet, je bolest uší okamžitou odezvou našeho těla. Nechci nic vidět a nechci nic slyšet, často slyšíme od našich dětí. Chtějí prožívat pouze lásku.

Chceme slyšet především dobré zprávy. Také nadávky a výhrůžky neradi slyšíme, místo nich bychom raději slyšeli pochvaly a uznaní.

Uši nám ukazují, co nechceme slyšet, co nám nedělá dobře, když nás někdo obviňuje nebo nám něco vytýká.

Horečka spojená se zánětem ucha, v kterém je hnis, ukazuje na to, že jsme se pokoušeli něco udělat s tím, co se nám nelíbí, ale nepodařilo se nám to.
Hnis v uchu je spojený s naší zlobou za zlé zraňující věty, které slyšíme.

BRONCHITIDA

Plíce a dýchaní jsou spojené s výměnou energie s druhými lidmi. Jak se přitom dokážeme nadechnout a jakou máme sebedůvku. Dusíme sami sebe, nemůžeme se nadechnout? Nebo někdo jiný dusí nás? Jak se k nám ostatní chovají? Dostáváme dostatek prostoru k tomu, abychom se mohli svobodně nadechnout? Neomezuje nás někdo? Umíme najít rovnováhu mezi dáváním a braním? Trpíme strachem ze života? Jak jsme na tom se sebehodnocením?

Bronchitida může značit i potřebu pouze přijímat a nevydávat, snahu po dominaci a ODDĚLENÍ SE od ostatních.

U dětí mohou být záněty plic spojeny s nedostatkem lásky, pohlazení, jež jsou nahrazeny materiálními věcmi, které dítě pro svůj život nepotřebuje. Dítě volá po pozornosti, po lásce a po tom být přijímáno v bezpodmínečné lásce. Pokud se mu jí nedostává, dusí se a začíná mít potíže s dýcháním.

Psychosomatická terapie:

Naučit se vybojovat konflikty na verbální rovině. Důvěřovat si. Nevyhýbat se konfliktům. Statečně přijímat výzvy. Nechat se podněcovat novými a cizími tématy.

Pravdou je, že děti většinou somatizují své rodiče – takže bych se zamyslela i nad tím, zda něco z toho, co je napsáno výše, se netýká i mě samé.

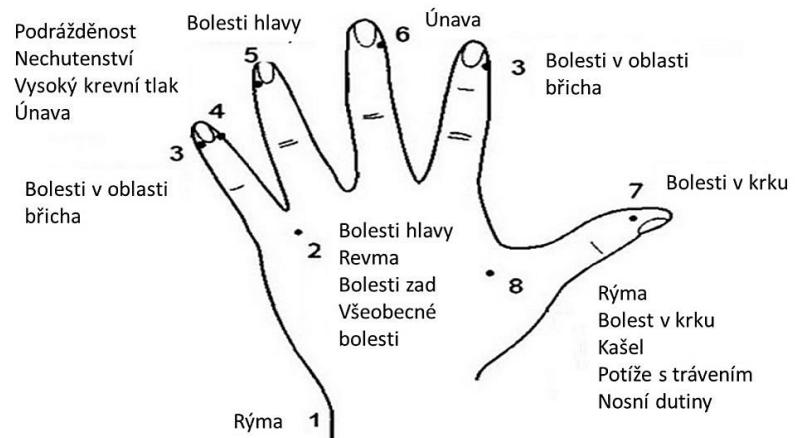
Jinak by to chtělo posílit slezinu a játra (ostrostřec) – na internetu určitě najdete dostatek informací.

Rýma – masírujte špičku palce. Bude tím tak stimulovat hrdlo a nos, což se pak projeví na zmírnění projevů, jako jsou problémy s polykáním, kašel či ucpaný nos.

Bolest v krku – Platí zde totéž jako u rýmy, akorát je třeba masírovat spodní část palce.

Bolesti dutin – potíže s dutinami dokážou vskutku pokazit celý den. Na jejich zmírnění si masírujte špičky všech prstů kromě palce. Čím jdete blíže k nehtům, tím lepší by měl být účinek. Tato aktivita může zvýšit průtok hlenů dutinami, proto mějte po ruce nějaké kapesníky.

Chřípka – trik spočívá ve vynaložení tlaku na kterékoliv bříško prstů. Měli byste cítit, jak se vaše svaly uvolňují. Takové uvolnění napomáhá toxinům a jiným odpadním látkám dostat se z těla ven. Velmi také pomáhá masáž pokožky mezi palcem a ukazováčkem.



NEDOSTATEK HOŘČÍKU a VÁPNÍKU, TETANIE, STRES



Mám-li věřit odborné literatuře, tak příčinou nedostatku hořčíku jsou především STRESOVÉ FAKTORY (ale ne jenom)

- emocionální stres
- léky: diuretika, antibiotika, inzulin, kortizon
- extrémní fyzická námaha (náročný sport)
- cukrovka
- poruchy trávení
- **příliš velké množství vápníků ve stravě**
- alkoholismus
- chronický průjem nebo zvracení

JAK TO FUNGUJE:

Při každém úderu srdce, každém pulsu a každém nádechu a výdechu zažíváte stahující a uvolňující součinnost těchto dvou minerálů.

Jsme-li ve stresu, naše buňky – které ve svém klidovém stadiu obsahují hořčík – projdou změnou. Vápník, který je jinak vně buněk, do nich vchází a tím se zvyšuje jeho hladina. To je stav aktivní, při kterém se například buňka svalu stáhne a napne sval.

Poté opět hořčík vytlačí vápník z buňky a ta se dostane do klidového stavu.

Můžeme si také představit, že to funguje jako vypínač:

vypnuto = hořčík

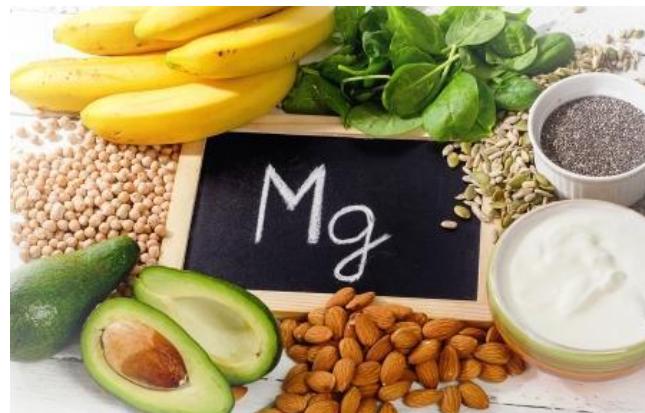
zapnuto = vápník.

Buňka, která není v rovnováze, ve které chybí nebo má nedostatek hořčíku se zcela nikdy „nevypne“.

To znamená, že vápník neustále proniká do buňky a stimuluje její činnost („zapnuto“). Výsledkem je stres doprovázený jedním nebo více symptomy nedostatku hořčíku.

Nedostatek hořčíku také snižuje uvolňování kalcia z kostí, neboť vápník nahrazuje hořčík, uvolňovaný z kostí, aby doplnil hladinu Mg v plazmě a tělesných orgánech.

Nedostatek vápníku následně zhoršuje tetanické symptomy při hypomagnezémii (závažný nedostatek hořčíku).



Hořčík pomáhá vašim svalům a nervům správně fungovat, aktivuje v těle přes 300 pochodů a řídí pochody v buněčné membráně a nervový systém

- odbourává stres
- udržuje stálý srdeční rytmus (při jeho nedostatku dochází k poruchám srdečního rytmu)
- podporuje zdravý imunitní systém
- podílí se na posilování kostí
- podílí se na správném fungování svalstva (máme-li v těle dostatek hořčíku, jsou naše svalová vlákna elastičtější – pružnější, což má pozitivní vliv na náš výkon)
- pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi
- podporuje normální krevní tlak
- je potřebný k výrobě a udržování energie
- podporuje funkci enzymu (bez tohoto kofaktoru by byl enzym nefunkční)
- reguluje rovnováhu sodíku a vápníku v buňkách

STRES

- uvolňuje katecholaminy, které podporují zvýšené vylučování hořčíku do moči, což vede ke sníženému hořčíku v krvi (projevem mohou být křeče - tetanie).

Jinými slovy, psychická situace vede ke změně biochemické, ta vede zase k projevům fyzickým.

Je to známý vzorec psychosomatiky. Je tedy jasné, že podávání hořčíku řeší situaci jen na krátký čas.

Stresovaný mozek pracuje naplno. Přemýší, jak bude bojovat, jak bude utíkat, jak problém vyřeší. Zvýší se svalové napětí, stoupne krevní tlak, zrychlí se dýchání, rozbuší se srdce. Krev se nahrne ke svalům. Vnitřní orgány, které nejsou pro boj nutné, se naopak odkrví. Vyplaví se obrovské množství energie a hormonů.

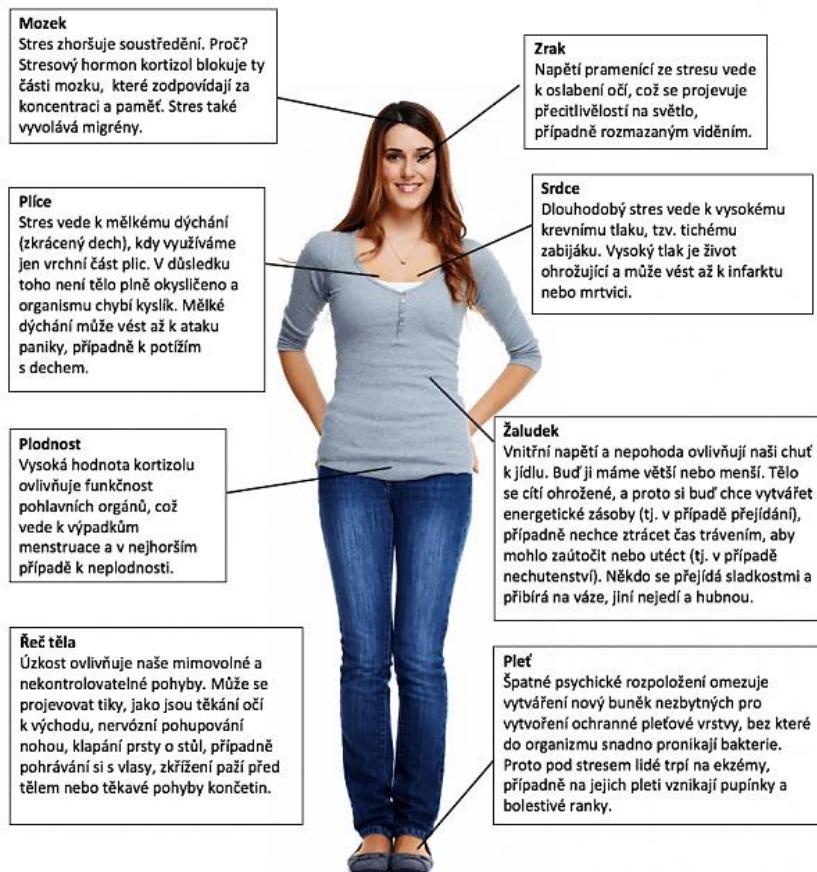
Tělo tím dává člověku šanci, aby problém úspěšně překonal. Pokud to udělá, orgány zklidní svoji činnost, zásoby energie a hormonů se obnoví.

Pokud to ale neudělá, budť proto, že nechce, nemůže nebo neví jak, zůstane bezradný, v napětí a stresu, **stresová reakce**, která je původně pobídkou a šancí, **se obrátí proti němu**.

To, co člověk nebyl schopen vyřešit ve svém životě vědomě, začne tělo, na nevědomé úrovni, řešit za něj.

Organismus začne somatizovat:

- **bolestí hlavy:** má toho plnou hlavu – je-li člověk stresován, je myšlené blokováno a přednost dostávají pudové impulsy.
Pocit, že všechno můžu domyslet, nedostatek důvěry ve vyšší princip, neschopnost dát věcem volný průběh. Snaha vše kontrolovat a všemu rozumět.
- **závratěmi:** svět se s ním zatočil, je neukotvený v realitě.
Nedostatek vnitřní rovnováhy, pocit, že se mi dostává málo pozornosti. Chtěl bych, aby se všechno točilo kolem mě. Chybějící sebedůvěra.
- **bolestí zad:** naložil si víc, než unese.
Bolest zad ukazuje na to, že uvnitř cítím něco jiného, než co dávám na jeho ven. Nechávám se přetěžovat, s úsměvem námahu přijímám a nesu, ale uvnitř se trápím a nenacházím sílu shodit přemíru úkolů ze svých zad.
- **bolestí u srdce:** leží mu to na srdci, srdce je přetěžováno, rytmus života je porušen.
Nerovnováha mezi city a rozumem, upřednostňujeme jedno před druhým. Nechte rozum a cit spolu spolupracovat! Pokud máte chuť něco udělat nebo naopak ne, tak se nenechte rozumem odradit. A naopak, pokud rozum velí, že určitá činnost či postoj je pro nás důležitý, nenechme své city (strachy), aby nám naše záměry zbořily.
- **vysoký krevní tlak:** podobá se papičáku, tělo je neustále připraveno k boji, chybí uvolňovací fáze. Příliš vysoká dynamičnost, potlačená agrese, potlačené emoce, ctižádost, chybějící pružnost. Příliš tlacím na sebe či na druhé. Neustále žiji v konfliktní situaci, aniž bych ji řešil. Potlačené nepřátelství, druzí mne rozčilují, že nedělají, co já chci, většinou však nic nezmůžu, tak tuto agresi v sobě zbrzduji. Pokus vše kontrolovat, mít vše pod dohledem a organizovat. Komunikační problém, utlačené srdce egem, rozumem.



- **vysoký tlak očí:** zase souvislost se stresem a přípravou k boji.
Konflikt o poznání, odmítáme pozorovat vlastní život, strach podívat se dopředu, rozhlédnout se, strach z budoucnosti
- **plíce, astma:** potlačené dominantní, mocenské požadavky, potlačená agrese, neklidná potřeba svobody, sebestřednost, nedostatek sebekritiky
- **pálením žáhy:** leze mu to krkem.
Vnitřní žár nespokojenosti, kdy polykáme zlost, nejsme schopni se s ní vědomě vypořádat, neumíme projevovat svou agresi otevřeně.
Máme obtížně splnitelné nebo ne tak rychle dosažitelné touhy a chtíče, příliš hltáme život, neustále vstupujeme do nových příběhu a aktivit, aniž bychom měli strávené ty předchozí.
- **bolestí břicha:** nemůže to strávit
Při snaze vyhnout se konfliktům raději všechno rychle spolknu, pak se cítím přejedený, musím si ulevit (říhání). Je nutné postavit se problémům a řešit problémy jejich vědomým zpracováváním. Je nutné zmírnit neschopnost a nevůli přijímat kritiku, zpracovat a „strávit“ ji.
- **slabostí nohou:** jde z toho do kolena, strachy se mu třesou kolena
Kolena nesou symbol pokory. Jak se umíme ponížit, snížit před někým, a jak umíme zespoda vzhlížet. Kolena jsou zástupným orgánem ledvin a tak ukazují, jak si stojíme ve vztažích s druhými lidmi, ale i celým okolním světem. Zda sami umíme "klesnout na koleno", nebo druhé nutíme "klesnout na kolena", nebo druhé "přehneme přes koleno" nebo něco "lámeme přes koleno". Kolena jsou také výrazem strachu, jak pevně si stojíme na vlastních nohou a jsme si jisti sami sebou, nebo zda se nám před činem rozklepou kolena. Ukazují na naši schopnost změny, pružnost a pohyblivost.

Takzvané dědičné nemoci se u dítěte vyvíjejí už v prenatálním období. Je-li matka ve stresu, přenáší se toto i na dítě, potom to pokračuje i vzorci chování v rodině. Neustálá připravenost, k něčemu, což si možná ani neuvědomují, žádná fáze uvolnění = potřeba svobody žádná.



TETANIE

Záchvat tetanie vypadá opravdu strašidelně: Člověk se klepe, křečuje, lapá po dechu, jde takřka do kolapsu. Jsou případy, kdy se lidem zkroutí ruce, nebo drží zatnuté dlaně a nemohou s nimi hnout.

Co je tetanie

Jde o akutní **nedostatek hořčíku nebo vápníku v těle**, který dráždí nervové ústrojí, a to pak reaguje větší či menší křečí svalů po celém těle.
Může ji vyvolat velký fyzický výkon (třeba vrcholový sport), ale také silný stres. Může však přijít zdánlivě bez příčiny.

Fyzické projevy

Je jich mnoho a může dojít k jednomu, nebo kombinaci libovolného množství z nich (výčet není vyčerpávající, příznaků je opravdu hodně a u mnoha lidí se liší)

- Špatně se dýchá, jakoby člověku někdo seděl na hrudníku
- Brní jazyk a konečky prstů
- Pocit slabosti končetin
- Necitlivost prstů
- Celková slabost
- Pocit vnitřního napětí
- Sucho v ústech

- Bolesti u srdce
- Bolesti hlavy
- Nevolnost a pocit stažení žaludku
- Bolest žaludku
- Pocit umrtvení části těla
- Křeče rukou, nohou a obličeje
- Pocit chladu, nebo naopak horečky

Psychické projevy

Opět je jich velké množství a následující výčet je jen výčtem toho základního

- Podrážděnost
- Poruchy soustředění
- Závratě
- Přecitlivělost na hluk
- Ztráta energie a únavy
- Agresivita
- Úzkost až panický strach ze smrti
- Deprese (i velice silná)

Jak je vidět i tetanie má svůj původ v nedostatku hořčíku v těle způsobenou neřešenými psychickými problémy, špatným životním postojem, opakováním nevhodných vzorců chování, většinou získanými v dětství.

Je třeba mít vždy na paměti, že naše děti somatizují problémy maminek či nejbližších autorit v rodině nebo v prostředí, kde se nejčastěji pohybují a proto je třeba pro dítě vytvořit takové prostředí, aby bylo co nejméně stresováno a aby se naučilo (což je ještě důležitější) se stresem pracovat a uvolňovat ho.

Nezapomínejme na to, že je to krev, která hořčíkem i vápníkem zásobuje náš organismus a že krev je ta nejvzácnější tekutina, kterou jsme dostali do vínku. Problemy s krví vždy napovídají, že máme problém se zvládáním života.

V pozadí je strach ze života, nedostatek radosti, pocit, že nám život uniká pod rukama = pocit vlastní nedostačnosti, malá sebedůvěra. Pokud nezaměříme svou pozornost na své, byť malé, úspěchy a budeme vnímat jen své nedostatky, nedokážeme si nastavit vnitřní klid. Pokud se nenaučíme řešit své problémy a čelit jim, budeme si jen stěžovat, budeme rozmrzelí – ale nic se nezmění. Uvědomme si prosím, že život není jen procházka růžovou zahradou, ale má vždy dvě složky – žijeme v polarizovaném světě:

radost i smutek,
dobro i zlo,
období klidu i období, kdy je třeba něco řešit,
život i smrt.

Červená složka krve znamená vitalitu, její snížení tak znamená nedostatek sil, radosti ze života a malé dispozice zvládat životní zkoušky. Tito lidé častěji potřebují oporu svého okolí a ochranu. Vnímají kolem sebe hlavně nejistoty. Dále je to malá psychická odolnost vůči stresu, nerozhodnost při řešení životních problémů a pocit, že okolí nám nerozumí. Ale to jsou věci, které se dají napravit.

Hledání řešení vně sebe je vždy jen krátkodobé, je třeba se zaměřit v prvé řadě na sebe a jistotu, že vše zvládnu, hledat především u sebe.

Je třeba naučit se vidět obyčejné krásy života, nemít obavy z budoucnosti a **smířit se s během času**. Neotáčet se do minulosti a nelitovat toho, co jste v životě nezvládli. Spíše naopak, snažit se každou životní překážku vzít jako výzvu a posun ve svém životě. Nesrovnávat se s ostatními. Více se zaměřit sami na sebe a na své prožitky radosti. **Myslet pozitivně**.

CO ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU:

- veškeré červené ovoce
- produkty z celozrnné pšeničné mouky
- artyčoky
- ovesné otruby
- mandle, kešu oříšky, dýňová semínka (doporučuji přelít vřelou vodou a nechat alespoň 2 hodiny odstát)
- všechny druhy fazolí
- pít pitnou **pH zásaditou** a mineralizovanou vodu a to především bez chlorů či s obsahem CO₂

Dále do jídelníčku zařaďte více brokolice, červené řepy, třešní, borůvek, švestek nebo i červeného masa. Nezapomínejte na procházky na čerstvém vzduchu a přidejte více vitamínu B, B12 a kyseliny listové.

MEDITACE NA UVOLNĚNÍ A ZKLIDNĚNÍ

<https://uloz.to/!ixCXjiiAqyEk/miroslav-zelenka-meditace-na-procisteni-caker-tela-a-bunek-mp3>

<https://uloz.to/!n5oQt02xHq6v/miroslav-zelenka-lecebna-meditace-mp3>

<https://uloz.to/!AoBscjxLf06E/miroslav-zelenka-meditacni-hudba-1-7-cakra-mp3>

<http://petr-chobot.eu/cs/lecebne-meditace-nase-telo-39/f/>

ZDROJE:

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-jake-potize-nam-odkryva-chudokrevnost>

<https://www.darzprirody.cz/magnesium/proc-je-horciku-vzdy-nedostatek/>

<http://mynatureproduct.com/horcik-je-pro-nase-telo-neco-jako-zapalna-svicka.html>

<https://www.celostnimedicina.cz/tetanie.htm#ixzz5Fe8oUhB0>

<https://www.ceskaordinace.cz/priciny-nedostatku-horciku-ckr-1063-6715-0q-nedostatek+hořčíku+u+dětí.html>

<https://mojebetyinka.maminka.cz/clanek/pozor-na-nedostatek-horciku>

<http://zena-in.cz/clanek/nedostatek-horciku-zpusobuje-radu-potizi>

NÍZKÝ TLAK - HYPOTENZE

Jedná se o snížení prokrvení mozku, což přináší točení hlavy a závratě.

Normální hodnota tlaku je 120/80 mm Hg a za nízký tlak se považují hodnoty, které klesají pod 110/65 mm Hg.

Při snížení tlaku se sníží rychlosť tlaku krve v cévách, což se vyznačuje odkrvením končetin. Také mozek je odkrven a dochází ke snížení potřebného kyslíku. Kyslík se do mozku dostává, ale je snížen jeho transport do cílových orgánů.



Extrémne nízky tlak	<49	<34
Veľmi nízky	50 - 69	35 - 39
Nízky tlak	70 - 89	40 - 59
Nižší normálny	90 - 110	60 - 75
Normálny	120	80
Prehypertenzia	120 - 139	80 - 89
Vysoký tlak - stupeň 1.	140 - 159	90 - 99
Vysoký tlak - stupeň 2.	160 - 179	100 - 109
Vysoký tlak - stupeň 3.	180 - 209	110 - 119
Vysoký tlak - stupeň 4.	210*	120*

Krevní tlak je tlak, kterým působí protékající **krev** na stěnu cévy. Hodnota tlaku krve je různá v různých částech krevního řečiště, nejvyšší je ve velkých arteriích, směrem do periferie klesá, nejnižší je pak v žilním systému.

Pojmem krevní tlak se nejčastěji myslí arteriální (tepenný) krevní tlak, což je tlak krve ve velkých arteriích.

Arteriální krevní tlak se mění během **srdcečního cyklu**, nejvyšší je v ejekční fázi = **systolický tlak**, nejnižší během plnící fáze = **diastolický tlak**. Rozdíl mezi systolickým a diastolickým tlakem je **tlaková (te波ová) amplituda**.

Hodnota krevního tlaku se skládá ze dvou čísel oddělených lomítkem, vyšší číslo je hodnota systolického tlaku, nižší číslo je diastolický tlak (vyjadřuje se nejčastěji v mmHg, méně často v kPa). Např. hodnota tlaku **120/80 mmHg** znamená, že systolický tlak je 120 mmHg a diastolický tlak 80 mmHg. U zdravého dospělého člověka by hodnota systolického tlaku neměla překročit 140 mmHg a hodnota diastolického tlaku 90 mmHg. Nízký krevní tlak se označuje jako **hypotenze**, vysoký krevní tlak je **hypertenze**.

JAKÉ JSOU DUŠEVNÍ PŘÍČINY POTÍŽÍ S NÍZKÝM TLAKEM?

Psychosomatika nám říká

že jsme v dětství nedostávali tolik lásky, kolik jsme potřebovali a že si tento stav sebou přinášíme i do budoucnosti.

Jenže sáhneme si do svědomí. Většinou se jedná jen o pocit, že k sourozenci se rodiče chovali jinak než k nám, že byl nějakým způsobem protěžován. A ten stav, který si s sebou přinášíme do budoucnosti je **SNÍŽENÉ SEBEVĚDOMÍ**, malá víra v sebe.

Očekáváme ocenění, splnění svých snů a cílů zvenčí, protože sami máme pocit, že nemá cenu se snažit, že to bude k ničemu, že mě nikdo nemá rád, že život je nespravedlivý.

Neustále se utvrzujeme v tom, že když něco uděláme, stejně to nebude mít žádný efekt, nebo že to nepůjde. Zkrátka a dobré jsme rezignovali na vlastní život a vybrali jsme si roli poraženého, neustále utíkajícího před jakýmkoli problémem.

Nízká hodnota systolického (horního) tlaku

odráží MALOU CHUŤ DO ŽIVOTA.

Žádná radost v životě, žádný optimismus, žádný bezstarostný smích, jen pocity porážky a pesimistický pohled na svět a dění okolo vás.

Mysl je ztěžklá samými starostmi a člověk se už neumí ani se pořádně zasmát, uvolnit se, nechat vše plynout. Vše řeší zbytečně dopředu a vytváří si pesimistické předsudky.

Člověk se vzdává odpovědnosti, vlastního úsilí, spoléhá na osudovost, chce se nechat vléci životem.

Hází flintu do žita, a v myslí je jen samá tma místo světla. Tma, kterou si tam ale dává sám svým pesimistickým myšlením a očekáváním.

Nízký tlak nerozproudí krev, tak jak je potřeba pro naše fungování. Krev je spojována s životní silou, je to nejcennější tekutina života a my ji promrháváme na naše strachy, sebelítost a schovávání se před sebou samým.

Nízkým tlakem trpí lidé, kteří jsou zaskočeni životem, svým partnerstvím, těžkým údělem a tíhou problémů, které každodenní život přináší. Cítí se osamoceni a smutní, čímž svůj krevní problém dostatečně nerozproudí. Možná, že se v dětství takovému člověku nedostávalo více lásky, pohlazení, podpory a pochvaly a proto je jejich sebehodnocení nízké až nulové.

POCIT NEJISTOTY a racionalizace, že není třeba se snažit, protože to stejně nedokážu nebo to bude k ničemu.

NÍZKÝ TLAK JE NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ.

Jenže... jak víme, je to pocit a pocity můžeme měnit. Už nejsme děti závislé na svých rodičích, už jsme dospělí a proto bychom měli onu sebejistotu a sebelásku najít sami v sobě On to totiž za nás, nikdo jiný neudělá.

A proto je třeba začít pracovat na svém sebevědomí a sebehodnocení.

Kouknout se na sebe do zrcadla a začít objevovat tu nádhernou lidskou bytost, která je plná prozatím nerealizované kreativity, která se sice prozatím ještě bojí konfliktů, ale bude už velmi brzo schopna říci dost – tady je hranice, kterou nikomu nedovolím ji překročit, protože jsem to JÁ a já si budu rozhodovat o tom, jaký bude můj život.

Už sebou nenechám vláčet, ale po té cestě života půjdu sama s hlavou hrdě vztyčenou a budu si nést veškeré následky a důsledky svých chyb, ale i vavřín vítězství svých výher.

Jsem to já, která namísto bolesti a strachu, začne v životě hledat i druhou stránku života a to je radost, která mi rádně rozproudí krev v mé těle.

Už nebudu sklánět hlavu, usínat a POTÁPĚT SE DO ÚNAVY, KTERÁ JE PODVĚDOMÝM ÚNIKEM Z REALITY, už nebudu klopit oči a začnu věřit v dobré zítřky.

Při první porážce a neúspěchu nesložím zbraně, nevzdám se.

JE JEN NA NÁS ZMĚNIT DOSAVADNÍ VZOREC CHOVÁNÍ A NAUČIT SE PŘEPROGRAMOVAT SE.

ZDROJE:

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-s-nizkym-krevnim-tlakem>

<http://www.priznakytransformace.cz/index.php/lezeni-nemoci/462-jitka-bicikova-krevni-tlak-nizky-vysoky-duchovni-pricina>

<http://empatia.cz/prehled-pricin-nemoci/tlak-krve-nizky>

<http://www.krizovatkyzdravi.cz/clanky/nemoc/nizky-krevni-tlak-hypotenze/>

Více zde: <http://www.rahunta.cz/news/aqape-brno-duchovni-priciny-nemoci-3-tlak-deprese-nespavost-/>

PROČ SE PŘEJÍDÁME?

Konzumace jídla je vlastně náhražka rozmazlování se. Prázdnou v duši nahrazujeme jídlem, utíkáme od svých trápení do světa sladkostí, potěšení dobrých chutí, dobrého pití.

NA JEDNÉ STRANĚ NÁS

PŘEHNANÁ KONZUMACE

UKLIDŇUJE, NA STRANĚ DRUHÉ PAK VYTVÁŘÍ POCIT VINY, takže se člověk dostává do jakéhosi bludného kruhu, ze kterého nemůže ven.

CHUŤ NA „NĚCO DOBRÉHO“ VYPOVÍDÁ O NAŠÍ POTŘEBĚ EMOCÍ, KTERÉ NÁM V TU CHVÍLI CHYBÍ, byť si tuto potřebu většinou neuvědomujeme a mnohdy si ji ani nechceme přiznat.

CHUŤ NA SLADKÉ
nám napovídá, že nám chybí něha, láska, pohlazení, objetí, pocit souznení s někým blízkým.

CHUTĚ NA MASO NEBO SLANÉ

zase vypovídají o potlačovaném vztek, hněvu na osobu či situaci, které se neumí bránit – v pozadí je tudíž beznaděj. Na maso také mívají chuť lidí, kteří často a až nezdravě „lírají v povětrí“, snílci, kteří unikají od skutečného života do svých představ, do světa fantazie. Těm pak chuť na maso připomíná, aby se probudili a vrátili se zpět do reality všedních dnů.

SILNÁ STEHNA

ukazují na strach z budoucnosti, ze ztráty životních jistot a tak si tělo tvoří "tukovou ochranu" a spoří si energii v těchto oblastech aby očekávané těžkosti v budoucnosti uneslo. Stehna jsou plná všeho, co jsme v dětství nesnášeli a snášet jsme museli. Náš vnitřní odpor a pláč.

TUK V OBLASTI BOKŮ

se tvoří zejména ženám, tam se projevuje strach z nezajištění základních životních potřeb – vztahy, ekonomické jistoty.

Takže **přejídání se**, ať už z důvodu žalu, psychické nevyrovnanosti, narušeného sebevědomí je **psychosomatická porucha, kdy si z nedostatku lásky z okolí vyrovnáváme tento deficit jídlem**. Přejídání je jakési hromadění zásob, s touhou po objemnosti (vážnosti), po odolnosti a po vnitřní vřelosti.

Přejídání znamená touhu po pozornosti, lásce a bezpečí a upozorňuje nás na to, že podvědomě (neuvědoměle) bojujeme s vlastními pocity

- **nedostačivosti** (snížené sebevědomí, protože nejsem sto dostát svým očekáváním i očekáváním jiných týkajících se mého těla, váhy...)
- **vlastní nedůležitosti** (chci být vážený, ale protože moc vážím, tak si sebe nevážím, protože s tou váhou se mi nedaří nic dělat)
- **strachu z ublížení**, kritiky okolí, urážek vlastní osoby
- **z vlastní sexuality**
- **z lásky**
- **ze vztahů s druhými lidmi**



- životní nejistoty

Tohle je jen krátký výčet možných strachů, ale uvádím ho proto, že je dobré si zmapovat to, čeho se bojím a co si případně nechci přiznat.

V úvahu musíme brát i to, že potlačování emocí nebo neschopnost jejich adekvátního vyjádření mohou mít kořeny v dětství, ve špatných vzorcích výchovy rodičů, kteří před jejich projevy děti odrazovaly, anebo je za tyto projevy trestaly.

Ze strachu, že budu odmítán, že se mi něčeho nedostává, že se nemohu vyrovnat s pocity životní nejistoty, si pak nedostatky vynahrazuji zvýšenou konzumací jídla a tuk, který se ukládá, se pak podobá **obranné zdi**.

Zvýšenou konzumaci jídla si tedy kolem sebe postavím zed' - ochranný val, který mě má ochránit před nepříjemnými útoky zvenčí. Jenže tato **zed' je zároveň vězením**, která brání rozvoji, protože zvenčí se žádný podnět nedostane a uvnitř se nevyjádřené emoce (pocity napětí) hromadí, energie emocí svázaná uvnitř zdí se snaží dostat se ven do vědomí a výsledkem je chronický stres.

Lidé s nadváhou často „nemohou popadnout dech“ – zed' nedovolí nahromaděným emocím uniknout a zaplní celý prostor uvnitř a nedostatek prostoru nedovolí se pořádně a svobodně nadechnout.

Je třeba vzít na vědomí, že potlačené nebo nepřiznané emoce však nikdy nezmizí, ale dostávají se do podvědomí a nevědomí, a protože naše psychika má tendenci vyrovnávat veškeré extrémy projeví se to navenek jako vztek, deprese a psychosomatická onemocnění.



Jak z toho ven? **Nejlepší dietou je sebeláska a pocit spokojenosti sama se sebou.** Ono se to dobře říká, ale hůř uskutečňuje. Naučit mít sám sebe rád je proces. Proces někdy tvrdý a bolestný, protože po nás žádá, abychom se vyrovnali se svými strachy, chybnými postoji, nimráním se v minulosti a strachy z budoucnosti – abychom integrovali svůj stín do vědomí a přijali sami sebe takovými, jakými jsme. Je to proces celoživotní a odměnou za každý uskutečněný krok na této cestě je volnost, pocit vlastní síly, radostnost a vědomí vlastní ceny – a to si myslím, stojí za to.

Wilhelm Reich (1897-1957) byl rakouský psychiátr a psychoanalytik, stoupencem a přítel Sigmunda Freuda. Od roku 1933 žil a pracoval v USA. Pokusil se dokázat energetickou podstatu libida (orgonová teorie) a pracoval s myšlenkou tzv. krunýře – psychické bariéry, kterou si kolem sebe člověk vytváří.

Tato metoda je určena k tělesnému i psychickému uvolnění, získání sebejistoty a rozvoji pohybové elegance. Jejím základem jsou myšlenky tělesné psychoterapie Wilhelma Reicha. Obsahuje třicet minicviků.

Reich se domníval, že at' se člověk vztahuje k čemužkoliv, má tento jeho vztah své vyjádření v charakteristickém fyzickém postoji. Lidský charakter se projevuje v lidském těle v podobě svalové ztuhlosti, či přímo svalového krunýře. Svalový krunýř podle Reicha souvisí s krunýrem charakterovým. **Uvolněním krunýře se člověk osvobodí, získává sebejistotu a využenost.** Uvolněné tělo umožňuje jakoby do okolí odhadovat přebytečné emocionální napětí. Vyjadřování emocí pohybem umožňuje řídit jak emoce, tak pohyby. Emoce se ocitají více pod kontrolou, pohyby získávají na výrazu a eleganci.

Hlavním efektem osvojení této metody je tedy vytvoření pevné vazby mezi vnitřním a vnějším stavem.

Každý z minicviků vyžaduje asi minutu. Celkově metoda zabere cca 30 minut.

Metoda je doporučena jen dospělým od 18 let.

Rozvíjí vaše kvality, sebejistotu, uvolněnost a eleganci.

Popis metody

Jednotlivé cviky nechtejte uspěchat ani protahovat. Měli byste je všechny skutečně provést během 30 minut. Postupné nabýti jistoty v jejich řazení za sebou povede k náležitému rozpuštění svalových krunýřů, resp. uvolnění ztuhlých svalů.

Pracovat budeme se svalovými krunýři v sedmi oblastech:

1. OČNÍ KRUNÝŘ

brání projevům lásky, zájmu, opovržení, údivu a prakticky vůbec všech emocí.

Ochranný krunýř se v této oblasti projevuje nehybností čela, nevýraznýma, málo pohyblivýma očima, které se dívají jakoby z karnevalové masky.

Oči však mohou naopak být i nepřiměřeně pohyblivé, těkající.

2. OBLAST ÚST

zadržování emocionálních projevů pláče, křiku, hněvu, radosti a údivu.

Tento krunýř se skládá ze svazků podbradku, hrdla a zátylku. Čelist může být jak silně stisknutá, tak nepřrozeně uvolněná.

3. OBLAST ŠÍJE

krunýř zadržuje především hněv, křik a pláč, vášeň, touhu a náruživost.

Zahrnuje svaly šíje a jazyk.

4. OBLAST PRSOU

zadržování smíchu, smutku, vášně. K zadržování dechu, které je významným prvkem potlačování jakékoli emoce, dochází ve velké míře především v hrudi.

Tento ochranný krunýř sestává ze širokých prsních svalů, ramen, lopatek a také hrudního koše a rukou včetně zápěstí.

5. OBLAST BRÁNICE

krunýř zadržuje především silný hněv a všeobecně vzrušení.

Zahrnuje bránici, sluneční pleteň, různé orgány dutiny břišní, svaly dolních obratlů.

6. OBLAST BŘICHA

napětí křízových svalů souvisí se strachem z nenadálého útoku.

Tento krunýř zahrnuje široké břišní a zádové svaly.

7. OBLAST PÁNVE

pánevní krunýř potlačuje vzrušení, hněv, uspokojení a koketérii.

Sedmý krunýr zahrnuje všechny svaly pánevní a svalstvo dolních končetin. Čím silnější je ochranný krunýr, tím více je pánev vystrčena dozadu. Hýžďové svaly jsou napjaty až do bolesti. Pánev je „mrtvá“, neprojevuje sexualitu.

Ke cvičení si oblékněte lehčí volný oděv. Nebo alespoň svlékněte to nejnutnější: sako, kravatu, lodičky atp. Některé cviky se provádějí vleže.
Pokud byste pocítili nějaké nepříjemné stavy, přerušte cvičení na pár vteřin a pak pokračujte. Několik takových přestávek můžete udělat během každého cvičení.

Cviky

1. Posad'te se bobek. Zklidněte dýchání.

Řekněte si: „Jsem klidný. Jsem dokonale klidný. S jistotou hledím do budoucna. Líbí se mi nové pocity. Jsem otevřen změnám“.

Snažte se dosáhnout takového stavu klidu, jaký cítíte v sobotu ráno, když nemusíte nikam spěchat.

OČI

2. Otevřete oči co nejvíce dokořán.

3. Pohybujte očima ze strany na stranu: vpravo, vlevo, nahoru, dolů, uhlopříčně.

4. Pohybujte očima po směru a proti směru hodinových ručiček.

5. Dívejte se úkosem na různé předměty kolem sebe.

ÚSTA

6. Předvádějte silný pláč.

7. Posílejte vzdušné polibky různým věcem kolem sebe a přitom silně a s napětím vtahujte rty.

8. Předved'te huhňající ústa: vtáhněte dovnitř rty, jako byste neměli zuby. A nyní huhňavě přečtěte nějaké verše.

9. Střídavě předvádějte sání, úsměv, kousání a odporn.

ŠÍJE

10. Předved'te pohyby jako při zvracení. Snažte se a nestyd'te se.

11. Zařvěte co možná nejhlasitěji. Jestliže v žádném případě nemůžete křičet, pak sycete jako had.

12. Posad'te se na bobek. Vyplázněte co možná nejvíce jazyk.

13. Dotkněte se zlehka prstem hlavy. Potom by se hlava měla rozhoupat, jako by to byl lehounký nafukovací balónek, jehož provázkem je vaše šíje. Opakujte několikrát.

HRUĎ

14. Posad'te se na bobek. Zhloboka se nadechněte. Nejprve se nafukuje břicho, potom hrudní koš. Hluboce vydechněte. Nejprve splaskne břicho, potom hrudník.

15. Předved'te, že se perete, pouze za pomoci rukou: mlat'te, trhejte, škrábejte, píchejte prsty ap.

16. Vdechněte a zvedejte hrudník co nejvýš, jako byste se jím chtěli dotknout stropu. Můžete se třeba postavit i na špičky. Vydechněte, pauza, znova opakujte.

17. Zatančete s aktivním pohybem hrudi, ramen a rukou. Snažte se, aby tanec byl vášnivý a sexy.

BRÁNICE

18. Silně bránici stlačte a pak provádějte krátké výdechy silně otevřenými ústy. Bránice se uvolňuje a vede k nadechnutí. Vdech-výdech by měl zabrat vteřinu. Jedna pětina vteřiny je ostrý výdech, čtyři pětiny plynulý nádech.

19. Dýchejte břichem: musí se co možná nejsilněji nafouknout a pak zase splasknout, jako by se lepilo na páteř.

20. Lehněte si na záda. Při výdechu zvedejte trup a snažte se rukama uchopit za chodidla. Zadržte dech. Vraťte se do výchozí pozice. Opakujte.

21. Lehněte si na břicho. Při nádechu zvedejte trup a snažte se zaklonit hlavu

co možná nejvíce dozadu.

BŘICHO

- 22.** Údery břicha bouchejte do nejrůznějších předmětů kolem sebe.
Ruce založte za hlavu. Nyní bouchejte do předmětů kolem svými boky.
24. Požádejte někoho, aby vás podržel v pase. Zaklánějte se dozadu, nakolik dokážete. Cvičte-li sami, položte si ruce v bok a prohněte se nazad.
25. Postavte se na všechny čtyři a předvádějte nejrůznější kočičí pohyby.

PÁNEV

- 26.** Předvádějte vyhazujícího koně.
27. Lehněte si na záda. Pánví bouchejte do podložky.
28. Vestoje si jednu ruku položte na podbříšek, druhou založte za hlavu.
Znázorňujte „neslušné“ pohyby pávní.
29. Rozkročte se co nejvíce doširoka. Přenášeťe váhu střídavě na levou a pravou nohu.

ZÁVĚR

- 30.** Volný tanec. Pokuste se zatančit něco svého, originálního.

RUCE - OTOKY

Podívejme se, co na to říká psychosomatika:

OTOKY

- jsou bolestné myšlenky, kterých se nemůžeme zbavit
- představují zábrany a stagnaci v citové oblasti
- vznikají z pocitu, že jsme se dostali do pasti či slepé uličky
- vznikají z obviňování druhých za vlastní omezení
- mohou představovat názorovou strnulosť
- upozorňují na blokování spontánnosti
- mohou být příznakem samolibosti a nabubřelosti, naparování se a přehánění
- příčinou může být i přílišné zasahování jiným do života



Vycházíme-li z názoru, že příčinou otoků jsou bolestné myšlenky, pak nám tu hrají roli **emoce**. Každá myšlenka, neprožitá emoce, byť bolestivá, nám může způsobit otok – je to daň za nahromaděné a neprolité slzy z bolesti naší duše, které se hromadí v našem těle a nemohou ven.

Tekutina otoku sice chladí náš vnitřní žár, ale zároveň nám připomíná, že bychom měli opustit minulost a přestat se zabývat tím, co už stejně nezměníme.

Někdy máme pocit, že chceme někoho ze svého života vymazat, někoho, kdo nás velice irituje. Chceme se nepříjemných myšlenek zbavit a zapomenout, a tak ten nepříjemný zážitek překryjeme dalším zážitkem, ale on zůstává. A on se nevstřebává. Vzniká tak otok, který se nechce vstřebat. Smiřte se s těmi, kteří vám ublížili, a otok se vstřebá. Chápejte ty, kteří vám ukřivdili.

Použijte svou mysl, aby vytvořila to, co chcete. Nechte se unášet proudem života.

PAŽE

- představují schopnost obsáhnout životní zkušenosti
- horní část paží souvisí s našimi možnostmi
- předloktí se schopností seberealizovat
- klouby jsou úložiště starých citů
- lokty představují pružnost ve změně směru

RUCE

- problémy jsou o strachu kontaktu se světem

PRSTY

- představují detaily našeho života
- schopnost jednání a chápání
- malíček: rodina a předstírání jak v rodinném životě, tak i v běžném životě
- palec: intelekt a starost, je spojen s mozkem a myšlením
- prostředníček: zlost a sexualita
- prsteníček: svazky a prožívaný smutek
- ukazováček: ego a strach

Ruce slouží k uchopení, držení a sevření.

Necháváme věci proklouznout mezi prsty, někdy se držíme jako klíšťata.

Jsme zruční, máme tvrdé pěsti, otevřené dlaně, děravé ruce, dlouhé prsty.

Můžeme rozdávat plnými hrstmi a dokážeme vzít rozum do hrsti.

Když vezmeme věc do vlastních rukou, zvládneme to levou rukou.

Někdy máme obě ruce levé.

Podáváme někomu ruku, jdeme ruku v ruce.

Něco nám hraje na ruku nebo se nám to z rukou vymyká. Podáváme pomocnou ruku.

Ruce mohou být jemné nebo tvrdé, s klouby oteklymi od přílišného přemýšlení či zdeformované z kritičnosti.

Chamtvé ruce jsou ze strachu. Strachu ze ztráty, z toho, že nikdy nebudeš mít dost, že nic neudržíte, nebudete-li to pevně svírat. Pevně sevřené ruce nemohou přijmout nic nového.

Volné protřesení rukou v zápěstí přináší pocit uvolnění.

OTOKY - CELUTITIDA

PŘÍČINY OTOKŮ

mohou být srdeční selhání, alergie, záněty, lymfedém, cirhóza jater, nedostatek proteinů, upcání žilního systému a léky.

LYMFATICKÉ OTOKY

vznikají nahromaděním přebytečné tekutiny v mezibuněčném prostoru a v tkáních. Dojde k nižšímu odtoku lymfy v dané oblasti (mohou to být nohy, ruce, břicho, obličeje..), kde se začne hromadit lymfa, voda a veškeré škodliviny, tuky, soli, které by za normálních okolností měly odejít pryč z těla.

Tudíž je v této části tělo toxikované, zablokované a lymfa tam stagnuje.

Uzliny v této lokalitě jsou celé zaplavené, upcané, a následně zpomalené. Funkce uzlin začíná stagnovat, a nestihá pojmut veškerý nadbytek přehlcené lymfy a odlévá ji pryč do tkání. Čím déle trvá tento stav, tím má lymfa tendence k zatvrduní a tuhnutí otoku.

Lymfa odvádí z tkání nadbytečnou tekutinu, která tam nepatří, odpadové produkty, tukové buňky, soli, vodu, tuky, škodliviny všeho druhu a pak se vlévá v horní části hrudníku do žilní krve a následně ven z těla přes čistící orgány.

Bez lymfy by naše tělo bylo zaplavené jedem, a nemohli bychom fungovat. Je to naše "továrna na veškeré nečistoty", nemít ji, sami bychom se otrávili.

Kdo má upcanou a "zanesenou lymfu", tedy tím zpomalený celý lymfatický systém, může trpět nejen na otoky, celulitu, obezitu, zavodnění, ale i na akné, různé vyrážky, ekzémy, sníženou imunitu a časté nemoci, alergie, migrény, zácpys, revma, špatné trávení a mnoho dalšího.

Z hlediska psychosomatiky:

OTOKY

bolestné myšlenky, myšlenky nespokojenosti, kterých se nemůžeme zbavit. Z psychologického a duchovního hlediska otoky trpí většinou nadměrně aktivní lidé, kteří mají potřebu všechno stihnout a všude být. Tam, kde je u člověka hodně aktivit, povinností, událostí. Ženy, které na sebe berou příliš povinností a musí zastávat mnohdy i mužskou roli, zapomínají na to, že v životě je podstatná ještě jedna veličina než povinnosti vůči druhým a to **POVINNOST K SOBĚ SAMÉ**.

Pokud máme potíže s kotníky, jedná se o určitou strnulosť v našem životě a pocity viny. Kotníky totiž ukazují na naši schopnost přijmout potěšení ze života.

Otok kotníku je něco navíc. Bud se člověku něčeho nedostává, nebo toho má přemíru. V případě kotníku se může jednat o nedostatek potěšení ze života. Voda obsažená v otoku tiší plameny přehnaného snažení a nenaplněné touhy po něčem nebo po někom.

K podvrnutí kotníku (distorzi hlezenního kloubu) může dojít v případě, že nezdravě vyrosté sebevědomí člověka. Potká toho, kdo se cítí být až dost silný a jistý sám sebou, ale je to pouze póza, vnitřně tomu tak není. K podvrnutí tak dochází často u sportovců, kteří jsou na vrcholu své slávy.

Může k němu dojít v době, kdy očekáváme velké vítězství ve sportu, ale i v práci nebo ve financích. Dochází k tomu proto, že vnitřně nejsme na uvedený úspěch připraveni, a tak sami sobě ukazujeme, jak lehce můžeme opět spadnout dolů, jak je úspěch vrtkavý. K podvrnutí však může dojít i v případě nejistoty v životě, cítíme se nejistí, nemáme dobrý základ, jsme po rozvodu, rozchodu nebo odchodu z práce. Přišli jsme o stabilitu.

Položte si následující otázky:

Mám sama v sobě stabilitu? Co je pro mne jistotou? Bojím se změn? Co mne trápí, čeho se bojím? Cítím pocity viny?

Pokud dochází k otokům kotníků, zbavte se pocitu, že máte nedostatek radosti v životě, že vás už nic hezkého nečeká. Těšte se z malíčkostí, které život každý den nabízí.

Otoky – hlavní příčiny

- **selhání srdce jako pumpy** (myokardu či chlopni)
- komory levé - plicní edém či pravé (otoky DK, ascites, hydrothorax)
- **porucha vylučování vody** (renální, hormonální, ...)
- **pokles onkot. tlaku - hypalbuminémie** (proteinurie, porucha syntézy – hepatopatie, ...)
- **poruchy žilního odtoku** (žilní insuficience, flebotrombózy)

CELULITIDA

nahromaděný vztek a trest, který člověk uděluje sám sobě. Přehnaná sebekritika na sebe sama, nespokojenost se sebou, vidíte se horšíma očima. Žena je plná zloby, hněvu, smutku, touhy po pomstu někomu, kdo jí tak citově ublížil.

Každá myšlenka, která je zadržována, nám může způsobit otok a napuchnutí.

Tekutina otoku tiší vnitřní žár.

Někdy máme pocit, že chceme někoho ze svého života vymazat, někoho, kdo nás velice irituje.

Chceme se nepříjemných myšlenek zbavit a zapomenout, a tak ten nepříjemný zážitek překryjeme dalším zážitkem, ale on zůstává. A on se nevstřebává.

Vzniká tak otok, který se nechce vstřebat.

Otoky můžeme také znát pod podobným názvem "ZAVODNĚNÍ". Zavodněné může být celé tělo, kdy si člověk připadá doslova "nafouklý jako balon", bez jakéhokoliv zřejmého důvodu.

Voda, která za běžných okolností má odcházet z těla, ucpáním lymfatických uzlin neodchází, hromadí se v tkáních a ucpává se celý lymfatický systém. Proto pocit "nafouklosti". Člověk je plný nadbytečné vody (nadbytečných emocí).

Léčba:

bylinné odvodňovacího čaje + ruční a přístrojové lymfodrenáže, úprava stravy - vynechání výrobků, které nadbytečně lymfy zahušťují a zakalují (tj. hlavně veškeré mléčné výrobky, káva, černý čaj, cukr, lepek).

Smiřte se s těmi, kteří vám ublížili, a otok se vstřebá. Chápejte ty, kteří vám ukřívdlili.

Myšlenky, které nám vadí a jsou negativní, mohou způsobit i zánět.

Pokud si zodpovíte následující otázky, naleznete příčinu otoku ve svém jednání.

- Koho a čeho se chci zbavit?
- Co bych už měl/a nejraději za sebou?
- Kam se mi nechce jít?
- O co už nechci bojovat?
- Co je příčinou mého vzteku?

Zdroj:

<http://www.moje-pravdy.cz/zdravi/sebelecba/1872-otoky-nohou-zavodnovani>

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-s-otoky>

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-s-kotniky>

PANICKÝ STRACH

- 1) svědčí o tom, že ten, kdo ho prožívá, má **větší strach ze života než ze smrti**
- 2) je jedním z projevů **nedostatku sebelásky**
- 3) vede k **egocentrismu**
- 4) vyvolává **pocity méněcennosti a odcizení**
- 5) **blokuje myšlení** (úzkost = zužuje prožívání, vnímání, myšlení)
- 6) strach je **emocí ledvin, oslabují slinivku, imunitní systém**
- 7) **strachu nelze utéct, lze se mu jen postavit**



Zkusím to vzít postupně a upozorňuji, že nemusím mít ve všem pravdu – musíte si to prostě přebrat sami, protože jen Vy víte (i když to ještě nevíte), kudy vede cesta...

1) STRACH ZE ŽIVOTA

je celkem pochopitelný, protože prožívání, poznávání i myšlení je blokováno.
Vidění světa je pokřiveno strachem a úzkostí.

2) NEDOSTATEK SEBELÁSKY

jednou z příčin je pocit viny, i když je neopodstatněný, druhou příčinou je neschopnost zastavit nepříjemné pocity doprovázející panickou attacku – nemám své tělo i mysl pod kontrolou, pocit selhání.

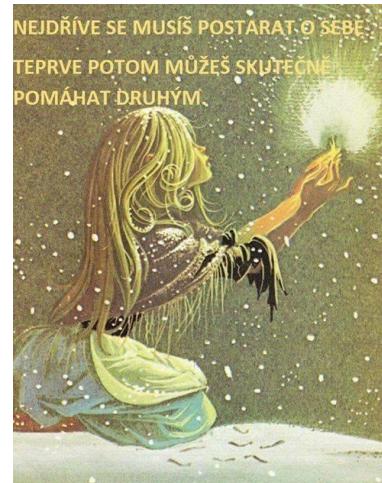
Ale podstatnou příčinou je nedostatek lásky – pocit, že si lásku nezasloužím a přitom po ni toužím. Navíc, mám-li pocit, že nejsem milován, pak se nemohu ani naučit milovat sama sebe.

Důsledky z toho plynoucí potom jsou

- když nemám sám sebe dostatečně rád, pak se nemohu změnit a stát se takovým, jakým opravdu jsem (JÁ – skutečné JÁ)
- podvědomě inklinuji k pečovatelství, jako prostředku k zaplnění svého nedostatku lásky – to jsou ty strachy o zdraví jiných, vtíravé myšlenky co by se mohlo stát kdyby...

Rozum říká, že svými obavami nikomu nepomůžu, ale nevědomí našeptává, že když se budu strachovat, starat o ty druhé, budou mě mít rádi.

Jenže... tohle nemůže vyjít, protože v podstatě potřebujete ošetřovaného, nemocného nebo jinak neštěstím postiženého více, než on Vás.



Nemohu pomoci nebo povzbudit druhého, jestliže se zapletu do vlastního ega (byť nechtě) – pokud nechápu sama sebe, nemohu pochopit druhého a působit na něho kladně

- protože nemám víru v sebe sama, vlastní sílu, mám pocit odevzdanosti, strach z budoucnosti, který se také projevuje ve změně chování s výraznou tendencí k útěku a vyhýbání se určitým místům a situacím.

3) EGOCENTRISMUS

kdo nemá rád sám sebe, ten hledá svůj „prospěch - lásku“ a žije v neustálém strachu, že jej nenajde. Proto je každý egocentrismus doprovázen strachem – točí se kolem své vlastní osy (egocentrický) a stane se středem svého vlastního života.

„Kdo sám sebe postaví do středu pozornosti, cítí se vydán na milost a nemilost, nechráněný, ohrožený. Ze strachu, aby se neztratil, musí se sám úzkostlivě přidržovat sám sebe a zaměřit se ještě více na sebe.“

Tady se často objevuje **orientace na výkon**. Budu-li výkonný – budu cenný, pokud ne, jsem neschopný a tudíž bez-cenný i nehodný lásky – jenže to je blbost.

Odtud se strach z neúspěchu stává existenčním strachem, smrtelným strachem.

Clověk se pak dostává do bludného kruhu: Nemiluji sama sebe, protože mám strach a mám strach,

protože nedokáží sama sebe milovat.

7) STRACHU NELZE UTÉCŤ, LZE SE MU JEN POSTAVIT

strach je emoce, **jen emoce** a to užitečná, dává nám na vědomí, že je něco špatně, někde něco hrozí – emoce přijde a odejde.

To že přetrvává, není vina emoce, ale amygdaly, která se aktivuje při sebemenším podnětu – prostě blbne a dělá nám v tom chaos.

Emoce nás doprovází pořád, každé naše konání, dokonce i sny – někdy jsou emoce slabé, že je ani nepocítíme, někdy jsou silné tak, že s námi otřesou (emoveo = otřasat, emovere - vzrušovat). Důležité je vědět, že **strach nemáme potlačovat** – přijde a odejde.

Podívejte se na to takto:

strach potlačíte do podvědomí nebo do nevědomí, tj. MIMO VĚDOMÍ, ale on nezmizí, protože podvědomí i nevědomí jsme zase jen my sami. Jen ho nemáte pod kontrolou, protože se k němu nechceme znát a tudíž ho nemůžete ani poznat.

Strach se začne chovat jako nevychovaný spratek, protože i on chce, aby mu byla věnována pozornost, i on chce, aby byl milován, brán na vědomí a aby mu byla přiznána vážnost, kterou si zaslouží.

Co z toho vyplývá – SE STRACHEM NEMŮŽEME BOJOVAT, TO BYSME BOJOVALI SAMI SE SEBOU.

Ano, on je nepříjemný, ale něco ho vyléčí a tak ho **můžete zkrotit jen tím, že se postavíte tomu, co ho vyvolalo**. Strach nikdy nemůžete atakovat přímo, ale oklikou – zaměřit pozornost na něco jiného sice pomáhá chvíli, ale neodstraníte ho tím.

Moje babička říkávala – když máš strach, tak si na něho šáhni. Možná se spálíš, ale to tě nezabije, ale zabije to strach. Anebo jak říká jedno rčení: Postav se strachu čelem, jinak se ti vyšplhá po zádech.

Vím, lehce se to říká, hůř se to provádí. Ale píšu to proto tak obšírně, abyste si některé věci uvědomili – aby se dostaly do vědomí. Možná ne hned – vše chce svůj čas a člověk musí postupovat krok po kroku, najednou to nejde.

Zkusme z toho zlého, co Vás potkalo, „vytřískat“ něco dobrého:

- Vezměte si papír a přeložte ho podél na polovinu.
- Na levou stranu napište, co Vás štve, co Vás zranilo, co si myslíte, že bylo špatně a nemělo to tak být.
- Na pravou stranu doplňte, co Vám to přineslo do života dobrého, kam Vás to posunulo dopředu.

Příklad:

Matka mě neměla ráda a nikdy mi nebyla oporou. x Díky tomu jsem samostatnější a dokáži si poradit v různých situacích sama.

Nespěchejte, když Vás nic nenapadne, nechte to tak – vždycky to můžete doplnit potom. Tohle není úkol, který musí člověk zvládnout za jeden den. Já to mám rozdělané už 10 let a ještě nejem u konce. Jen mi to pomohlo spoustu věcí pochopit a smířit se s tím a nechat minulost za sebou a žít přítomnosti a nekoukat na budoucnost se strachem. Dneska už většinou vím, kdy je můj strach opodstatněný a kdy není a proto jsem svůj strach začala mít ráda. Není tu od toho abych se bála strachu, ale od toho, že mě upozorňuje na to, že se blíží skutečné nebezpečí.

Podívejte se na to, jaké pocity se mohou při panické atace vyskytovat.

Zase je uvedu jen proto, aby si je člověk mohl uvědomovat – přesunout z podvědomí DO VĚDOMÍ:

- pocity úzkosti (blíže nedefinované)
- neovladatelné obavy a zlé předtuchy (co všechno by se mohlo stát, kdyby....)
- pocity ohrožení, které většinou nejsou vázány na nic konkrétního
- pocit bezmoci a bezvýchodnosti



- pocit, že pokud se okamžitě nic nestane, zblázní se nebo zemřou
- pocit prázdnoty
- pocity nezvladatelné paniky
- pocity odcizení (depersonalizace nebo derealizace)

A protože každá emoce se projeví i somaticky, tak tyhle pocity stojí za nepříjemnými fyzickými projevy:

- sevřené hrdlo a pocity nedostatku vzduchu, dušnost
- pocity na omdlení
- srdce bije jako blázen, tep je zrychlený, případně nepravidelný
- bolest na prsou
- chvění
- mdloba
- třas rukou, ale i celého těla
- bolesti žaludky a pocity na zvracení
- nutkání k močení nebo průjem
- nohy vypovídají službu

Ona je totiž naše duše úzce spojená s našim tělem – nelze to oddělit – jsme to MY jako celek.

STRACH je emocí LEDVIN,

zraňuje ledviny, působí pokles čchi. Ledviny jsou nositeli životní energie (čchi), schraňují životní esenci, energii, která nám je dána a ta, když se oslabí, tak se to může promítat na kterékoli fyzické úrovni.

Ledviny ovlivňují potažmo MOČOVÝ MĚCHÝŘ, mají na starosti tři otvory rektum, uretru a otvor pohlavních orgánů, ovlivňují také vlasy, kosti, zuby.

Oslabení ledvin způsobí, že SRDCE A PLÍCE nejsou vyživovány.

Oslabení ledvin, má za následek OSLABENÍ SLINIVKY.

Náš psychický stav ovlivňuje typ látek, které se vyplavují do těla, ovlivňující imunitní systém buď pozitivně nebo negativně.

Psychika je v tomto směru velmi mocná – uvědomte si, že naše každá nálada znamená vlastně chemii. Pokud je imunitní systém dlouhodobě vystaven negativnímu působení, začne být vyčerpaný a přestane zvládat své denní úkoly. Úzkost, strach odčerpávají rezervy, omezují nám náš manipulační prostor a huntují tělo.

Strach se také výrazně podílí na vnímání bolesti: „Strach má velké oči.“ nebo „Strach má sto očí a všechny jsou pro to, aby týraly bušící srdce.“

Strachy, které nás ničí, které jsou patologické, jsou to ty STRACHY NA NE-VĚDOMÉ ÚROVNI.

Vraťme se k amygdale.

Existuje jedna metoda, která se používá u epileptiků a docela funguje i u panických poruch, jako PRVNÍ POMOC při panické atace. Je důležité nacvičit to nejdříve doma v klidu, aby se postup stal zautomatizovaný:

- Zavřít oči.
 - Hluboký nádech a výdech.
 - Úsměv (přeladí mozek do jiné polohy).
 - Uvědomění, že jde jen o chemii v mozku – amygdale řekněte, ať neblbne (tj. uvědomit si, že ty stavy vyvolává amygdala).
 - Představte si páku – takový ten velký vypínač třeba u vysokého napětí. Když je rukojeť nahoru = zapnuto, když je dolů = vypnuto.
 - Představte si ruku nebo třeba trpaslíka, který bude ovládat páku.
 - Nádech.
 - Při výdechu si představte, jak ruka tlačí páku dolů směrem dolů - k vypnuto.
- To dělejte to tak dlohu, až bude páka úplně dolů na vypnuto.

Tím trošku odvedete pozornost od paniky, protože se musíte soustředit jak na dech, tak na vizualizaci, ale samotný problém to nevyřeší – to chce čas a zvědomnit si všechny své strachy a posilovat sebevědomí. Důležité je uvědomit si, že mít strach je normální a že jde o to si ho připustit, podle možností zvládnout a naučit se s ním žít.

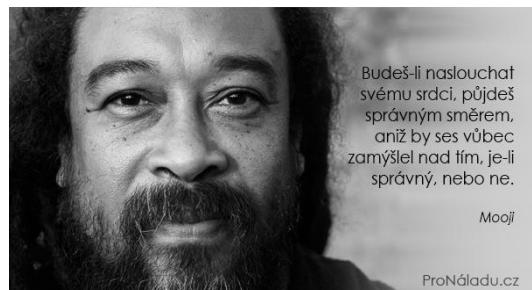
Každopádně u panické poruchy bych vyhledala odbornou pomoc behaviorální terapie je dosti účinná.
Panické ataky mají tendenci se stupňovat.

U panických poruch je většinou zablokovaná srdeční čakra – takže prodýchávat i během dne. Nabrat energii přes sedmou čakru do srdce a snažit se výdechem uvolnit bloky směrem dopředu i dozadu.

Posílám i odkaz na meditace – ty nikdy neuškodí
<http://www.miroslav-zelenka.cz/cz/hlavni-stranka/ke-stazeni-meditace>

Pokud se budete chtít zklidnit a budete mít náladu pust'te si na You tube Mooji – má tam hodně moudrého a je to i s českými titulky

https://www.youtube.com/watch?v=_u1_Hf6gLHY



Přeji hodně štěstí a držím palce.



Střední průmyslová škola chemická akademika Heyrovského, Ostrava, příspěvková organizace

DIAGNOSTIKA POMOCÍ ALTERNATIVNÍCH METOD

(maturitní práce)

2016/2017

Autor práce: **Alan Godi**
Přírodovědné lyceum, 4.C
Vedoucí práce: **Mgr. Jana Vlčková**
Datum odevzdání: **31. března 2017**

ABSTRAKT

Práce uvádí do praxe alternativní diagnostické metody, které slouží k určování původců fyzických a psychických stresů. Dále poukazuje na závislost mezi psychickým a fyzickým stavem a na postavení v kolektivu či sociálních skupinách. Pět testovaných subjektů bylo podrobeno psychosomatickým a numerologickým metodám analýzy. Dále byl vytvořen jejich předpokládaný normálový stav, diagnostikována jejich odchylka a primární původce stresu a nemoci.

ABSTRACT

Labour puts into practice an alternative diagnostic methods used to determine the causative agents of physical and psychological stress. Further highlights the relationship between mental and physical condition and status of the collective or social groups. Five test subjects were subjected to psychosomatic and numerology methods of analysis. Further, the anticipated their normal condition, diagnosed their deviation and primary agent of stress and illness.

*Střední průmyslová škola chemická akademika Heyrovského,
Ostrava, příspěvková organizace*

MATURITNÍ PRÁCE

Téma maturitní práce

Diagnostika pomocí alternativních metod

Zadavatel

Mgr. Jana Vlčková

Termín odevzdání maturitní práce

31. března 2017

Způsob zpracování

Způsob zpracování je určen pokynem *Maturitní práce a jejich hodnocení a Pravidly pro psaní prací*.

Pokyny k obsahu a rozsahu maturitní práce

Rozsah práce je 20–30 stránek.

Žák v teoretické části popíše možnosti alternativních diagnostických metod při léčení nemocných. Na vzorku pacientů v praktické části ověří úspěšnost a shody alternativních diagnostických metod s klasickými metodami využívanými v lékařství.

Kritéria hodnocení maturitní práce

Kritéria hodnocení jsou určena pokynem *Maturitní práce a jejich hodnocení*.

Požadavek na počet vyhotovení maturitní práce

Žák odevzdává dva stejnopyisy práce svázané v kroužkové vazbě a dále jeden exemplář elektronicky ve formátu PDF na Google Učebně.

Děkuji všem klientům, kteří se podíleli na získání výsledků pro mou maturitní práci. Je velmi nelehké se svěřit se svými problémy blízké osobě, natož pro Vás cizímu diagnostikovi. Velké díky patří hlavně Marku Ščotkovi, vedoucímu mé praxe, za skvělé vedení sezení s klienty, za profesionální přístup a hlavně za neocenitelné zkušenosti, kterých jsem nabyl za dobu praxe. Za dobu desetidenní praxe nebyl Marek Ščotka pouze mým vedoucím praxe, ale mým přítelem, který mi pomohl vnímat věci jinak i v mém osobním životě.

Čestně prohlašuji, že tato práce je mým původním autorským dílem, které jsem samostatně vypracoval. Veškerou literaturu použitou při tvorbě práce řádně cituji a uvádím v seznamu použité literatury.

Svým podpisem stvrzuji, že obsah této práce ve dvou stejnopisech je totožný s elektronickou verzí ve formátu PDF.

V Ostravě dne

OBSAH

Seznam používaných symbolů a zkratek	6
Seznam obrázků a tabulek	7
Úvod	8
1 Teoretická část	9
1.1 Praxe	9
1.2 Zdraví a nemoc	10
1.2.1 Zdraví	10
1.2.2 Nemoc	10
1.3 Numerologie	11
1.3.1 Historie	11
1.3.2 Princip	11
1.3.3 Využití v diagnostice	11
1.3.4 Rozbor čísel	12
1.4 Psychosomatika	14
1.4.1 Historie	14
1.4.2 Princip	14
1.4.3 Využití v diagnostice	16
1.4.4 Psychosomatika zad a páteře	16
1.4.5 Psychosomatika očí	19
1.4.6 Psychosomatika vnitřních orgánů	19
1.5 Osobnost terapeuta	20
2 Praktická část	21
2.1 Průběh terapie	21
2.1.1 příprava na setkání	21
3 Výsledky práce	22
3.1 Klient č. 1	22
3.2 Klient č. 2	23
3.3 Klient č. 3	24
3.4 Klient č. 4	25
3.5 Klient č. 5	26
3.6 Sumarizace a odchylky	27
Hodnocení a závěr	29
Seznam použité literatury	30
Přílohy	31

SEZNAM POUŽÍVANÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MND – Masérna Na Dlani

WHO – Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

OBRÁZKY

Obrázek č. 1 Fotka Marka Ščotky

Obrázek č. 2 Pythagoras ze Samu

Obrázek č. 3 Platón na Raffaelově fresce

Obrázek č. 4 Zobrazení tří částí lidské bytosti (dle Platóna)

Obrázek č. 6 Schéma páteře

Obrázek č. 6 Klient č. 1 - pohled na záda

Obrázek č. 7 Klient č. 3 - pohled na záda zepředu

TABULKY

Tabulka č. 1 Přehled klientů

Tabulka č. 2 Potvrzení diagnostiky

ÚVOD

Bolesti zad, vady zraku, náhodné bolesti hlavy. Problémy, s kterými se potýká snad každý člověk. Čemu ale tyto problémy můžeme přisuzovat? Velká většina dnešních doktorů přisuzuje kupříkladu bolesti zad ke špatnému stylu sezení. Je to však opravdu opodstatněný zdroj bolesti? Bolesti hlavy dále přisuzují stresovým situacím a nedostatku tekutin. Pacienty s vadou zraku většinou zase odkazují na brýle či laserové operace. Podle novodobých psychosomatických metod jsou však právě tyto všední problémy psychického rázu.

Psychosomatika a tzv. etikoterapie dává do souvislosti psychický a fyzický stav pacienta jako dvě jeho části, které se navzájem značně ovlivňují. Je proto velmi pravděpodobné, že lidé s takovými potížemi jako jsou bolesti zad nebo vady zraku mohou ve svém emočním životě postrádat některé složky ve formě např. mateřské lásky, uznání nebo pochopení okolím.

Já osobně jsem se s psychosomatikou setkal již dříve na jedné z přednášek etikoterapeuta, diagnostika a hlavně maséra Marka Ščotky, který mně k psychosomaticce nasměroval. Myslím, že psychosomatika je věda popisující známý problém z jiného úhlu a je schopna ho efektivněji řešit.

Má maturitní práce se celá zabývá přesnou diagnostikou za pomocí alternativních psychosomatických a etikoterapeutických metod. Cílem této práce je u každého z našich testovaných pacientů nalézt zdroj fyzických bolestí či disfunkcí v jejich emočním životě, přesně popsat vztah tohoto fyzického problému k emočnímu životu pacienta, celý problém vyhodnotit a určit možnosti řešení.

Teoretickou část mé maturitní práce jsem rozdělil do několika podkapitol. Seznámíme se s historií psychosomatiky a ostatních námi zvolených metod. Vysvětlíme si pojmy jako „zdraví“ a „nemoc“. Dále popíšeme námi využité alternativní diagnostické metody a provedeme jejich rozbor. Do teoretické části jsem zahrnul i popisy stavby a fungování částí těla, kterých se diagnostické metody týkají.

V praktické části jsem popsal každého z klientů, popsal zdroj a typ bolesti. Vytvořil jsem přesný postup volby adekvátní diagnostické metody ke stavu klienta a následnou aplikaci metody.

Úplným závěrem jsem vytvořil srovnání námi vytvořené diagnózy za pomocí diagnostiky s výpovědí pacientů. Následně jsem určil přesnost a odchylku alternativních diagnostických metod.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 PRAXE

Hlavní zdroj informací a zkušeností pro mou maturitní práci byla deseti denní praxe, která proběhla od 14. do 25. září roku 2015 v jedné z maséren Masérny Na Dlani (dále jen „MND“). Mým Vedoucím odborné praxe byl pan Marek Ščotka, etikoterapeut, alternativní diagnostik a jeden z nejvěhlasnějších masérů v Moravskoslezském kraji. Ve své terapeutické praxi využívá každodenně principy psychosomatické medicíny s vysokou úspěšností léčby. Ve svém oboru se pohybuje už od roku 2002.

Marek Ščotka je zakladatelem MND, která vznikla 1. 9. 2002. MND je uskupení masérů, kteří zastávají stejné hodnoty a přístup ke klientovi samotnému. Maséři fungující pod značkou MND své klienty pouze nemasírují, ale využívají i techniky baňkování, moxování, tejpování, psychosomatické medicíny a diagnostiky za pomoci alternativních diagnostických metod. Dále bývají pod hlavičkou MND pořádány přednášky a workshopy pro veřejnost.

Naše praxe se blíže skládala z každodenní docházky do masérny v Ostravě – Zábřehu, která přímo spadá pod značku MND a nachází se v Centru osobního rozvoje Antakarana. Masérna, potažmo celá Antakarana působí jako velmi klidné a harmonické místo.

„Smyslem naší práce je poskytovat účinnou pomoc od bolestí, bloků, trápení a černého bahna postupně na všech úrovních. Začínáme na fyzické spojené s tělem, stravou, pitím, pohybem a dýcháním. Následuje psychická úroveň, kde řešíme emoční závady. Nakonec se dostáváme až k duševní rovině, kde řešíme otázku vnitřní motivace k životu, k uzdravení, ke změně, k ukončení starého a započetí nového, aj.“

(webové stránky Masérny Na Dlani)

Zde byly námi zvolené objekty diagnostikovány za pomoci alternativních diagnostických metod, seznamovány s problematikou a bylo všem navrhнуто řešení jejich problémů. Konzultace vedl z velké části pan Marek Ščotka a já byl pouze jako pozorovatel. Dostal jsem však několik možností vést konzultaci alespoň z části a dále jsem se osobně účastnil série tří přednášek na téma praktické numerologie a jedné přednášky o psychosomatice zad a páteře.



Obrázek č. 1 Fotka Marka Ščotky

1.2 ZDRAVÍ A NEMOC

1.2.1 ZDRAVÍ

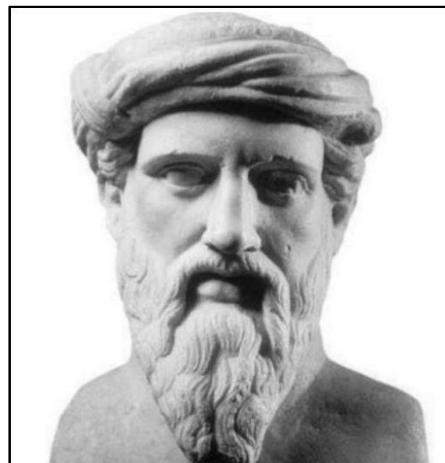
Zdraví je obecně pojmem popisujícím absenci nemoci. Je to stav, při kterém je osoba ve správném fyzickém a psychickém rozpoložení, nic jí relativně nechybí ani netrápí a nemá fyzické ani psychické projevy nemoci. Světová zdravotnická organizace (dále jen „WHO“) definuje zdraví jako „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“, což je v dnešní době velmi idealistické a nerealistické. Tedy podle WHO je 70-95 % populace nemocné nebo postižené nějakou vadou (trpí nepohodou, nebo nějakým způsobem fyzicky nebo psychicky strádají).

Zdraví je proto velmi relativní pojem a každý vnímáme zdraví velmi subjektivně. Pro někoho může být daný fyzický nebo psychický stav stavem zdraví, pro někoho naopak stavem nemoci. Moderní medicína se v dnešní době řídí trendem specializace na tělesné projevy nemoci. Samozřejmě specialisté např. psychiatři se snaží řešit i psychické neduhy člověka, bohužel však opět hmotnou cestou (podávání antidepresiv). Jsou známy případy, kdy se člověk necítí zdráv, avšak doktor nenaleze žádné fyzické ani psychické projevy nemoci. V takovýchto případech se musíme opravdu důkladně zamyslet nad pojmem zdraví a jeho vnímání.

1.2.2 NEMOC

Nemoc by se dala podle definice zdraví definovat, jako stav kdy člověk není zdrav. Tato definice má velmi široký koncept už kvůli problematice vnímání zdraví samotného. Podle tedy výše zmíněné definice zdraví by se nemoc dala chápout jako stav, kdy člověk necítí stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody.

V souvislosti s mou prací by se nemoc dala chápout, jako stav kdy nejsou složky člověka v rovnováze. Psychosomatika pohlíží na nemoc jako pochybení v duši. Psychika velmi ovlivňuje fyzický stav člověka, což jsme schopni pozorovat i sami na sobě. Základním kamenem nemoci je z psychosomatického hlediska pochybení v duši, které vede k pochybení v myšlence, slovu, činu, hmotě a nakonec i v těle.



Obrázek č. 2 Pythagoras ze Samu

1.3 NUMEROLOGIE

1.3.1 HISTORIE

Zakladatelem numerologie je slavný řecký filozof, matematik a astronom **Pythagoras** narozen ve městě Samo asi 570 let př. n. l., který numerologii začal rozvíjet v tzv. Pythagorejské škole. Začal zde budovat filozofický směr, který vysvětloval chod světa a celého vesmíru díky číslům. Pythagoras byl velkou inspirací pro další řadu filozofů. Inspiroval svými myšlenkami i další dva velmi známé řecké filozofy a to Platóna a Sokrata.

1.3.2 PRINCIP

Princip numerologie vychází z podstaty vlastně celého vesmíru. Z podstaty že se střídá den a noc a že léto střídá zimu. Celá naše planeta tvoří jeden obrovský cyklus, protože sama obíhá v cyklech kolem slunce. Všechny objekty v naší galaxii rotují cyklicky okolo jejího středu a dokonce celé galaxie rotují v cyklech mezi sebou. Všechny tyto cykly tvoří námi poznaný svět. Numerologie uvádí ony cykly do praxe i v našem každodenním životě a to právě díky číslům. Nejedná se o žádnou pseudovědu, ale o označení cyklických stavů čísla. Pro mnoho lidí je toto neuvěřitelný fakt, ale je pravdou, že i v dnešní společnosti, která je rozpolcená kulturními směry, vědou a náboženstvím existují skupiny lidí, které se jednoduše chovají stejně, nebo mají stejně cíle, tužby, jsou jim podobné nebo dokonce stejně věci nepříjemné, stejně věci je dělají šťastnými. Vychází ve svém životě ze stejně podstaty. I tyto skupiny lidí numerologie označila čísla, dokonce označila čísla i vztahy mezi danými skupinami.

Numerologie nám tedy posloužila k vytvoření tzv. standardu klienta. Klient Vám totiž sám nejspíše nesdělí, že jeho podstata vychází z neustálých životních pádů nebo z touhy mít o všem přehled. Na tyto otázky nám velice elegantně odpoví právě numerologie. Používali jsme k analýze výčet čísel 1-9 spolu s číslem 11, které jsme zařadili do našeho výčtu.

K získání standardu klienta není potřeba znát nic víc než přesné datum jeho narození. V numerologii se standardu říká životní číslo, které získáme ciferným součtem data narození. Ciferně sčítám, až do okamžiku kdy získám jednociferné číslo (speciálně u čísla 11 dvojciferné). Pro příklad použiji mé datum narození, které je 23. 08. 1997. Po součtu všech cifer získávám číslo 39, které musím dále ciferně sečíst a získávám číslo 12. Číslo 12 by se již dalo numerologicky analyzovat a získat tak závěr, ale pro naše potřeby provedu ještě jeden ciferný součet, abych se dostal do našeho výčtu čísel. Po konečném součtu dostávám číslo 3, ke kterému jednoduše přiřadím charakteristiku a získám tím standardní obraz klienta. Z této ukázky odvodím ustálený postup k analýze klientů.

1.3.3 VYUŽITÍ V DIAGNOSTICE

Pro mou maturitní práci jsem využil numerologii k zjištění třech důležitých údajů, které mi dopomohly k dotvoření standardu klienta – normálového a přirozeného stavu ke kterému se poté přiřazuje příčina nemoci.

Poměr lichých a sudých čísel nám prozrazuje, zda je klient původně extrovert nebo introvert. Nesoulad v této části může signalizovat útlak třetí stranou. Pokud jedinec, který má svou podstatu extroverta, ale je nucen chovat se jako introvert, protože mu okolí nedovoluje chovat se dle vlastních pravidel, nálad a rozhodnutí, může hledat kořeny své nemoci právě zde.

Z data narození klienta lehce poměr sudých a lichých čísel poznáme. Počet jednotlivých sudých a lichých čísel sečteme a uvedeme je do poměru. Např. v datu 23.8.1997 se nachází 5 lichých a 2 sudých číslic. Tyto čísla tedy uvedeme do poměru (5:2). Každý poměr, který se liší více než o 2 je tzv. extrémní (např. 6:1,5:2,7:0,...). Pokud má daný klient poměr lichých a sudých čísel větší než 2, je extrémní extrovert a rád komunikuje s lidmi, dodává kolektivu energii, celý jeho život je energický a je „přirozený vůdce“ Naopak lidé kteří mají poměr opačný (např. 1:5,2:6,...) jsou „extrémní“ introverti a neradi vyhledávají velké skupiny lidí, bývají specialisté v určitých okruzích, dokáží se skvěle soustředit.

Životní číslo klienta, nám prozrazuje jeho podstatu a místo v životě. Vytváříme tak standard, ke kterému přirovnáváme jeho aktuální stav (např. postavení ve společnosti nebo rodině). Určujeme tak odchylku od životní podstaty klienta. Životní číslo nám i napovídá, proč tato životní odchylka nastala.

Roční vibrace nám napomáhá porozumět aktuálnímu stavu klienta. Podle data narození klienta určíme roční vibraci – období kdy on sám rezonuje s daným číslem. Dle roční vibrace jsme schopni určit, kdy klient může inklinovat např. ke stavům deprese či naopak návalům štěstí.

1.3.4 ROZBOR ČÍSEL

Základním kamenem všech mnou uvedených metod jsou právě čísla. Již staří pythagorejci udávali číslům veliký význam. Každé číslo v numerologii znamená určitou informaci anebo soubor informací, které nám, jako diagnostikům pozorovatelům mnoho prozrazují bez toho, aby nám je klient jakkoli ovlivnil.

Při diagnostice jsme se řídili tímto seznamem uvádějící čísla do praxe. Ke každému číslo je přiřazen popis, který jsme přiřazovali ke klientovi na základě životního čísla a vytvářeli tak standard – normálový a přirozený stav klienta.

Číslo 1 – člověk s životním číslem 1 má rád svobodu a individualitu. Velmi rád testuje nové věci, často však ve svém životě zaznamenává pády a neuspěchy a často opakuje své životní chyby. Lidé s životním číslem 1 by měli rozvíjet právě individualitu, utužovat si sebedůvěru a naučit se si dát limity ve svém riskování.

Číslo 2 – osoba s životním číslem 2 je citově založena a velkou část života prožívá právě díky intuici a soucítění s druhými. Lidé s životním číslem 2 jsou skvělými utěšiteli, ale pozor by si měli právě dávat na ty, do kterých se vciťují. Měli by si dávat pozor na přecitlivělost a až přílišnou poddanost.

Číslo 3 – životní číslo 3 signalizuje kreativní a tvůrčí schopnosti. Zároveň poukazuje na velice pestrý rodinný život, který tyto osoby nejradiji „hrají ve třech“ a opravdový projev jejich charakteru přichází až s dětmi. Tito lidé bývají snílci, myslitelé, teoretici a volnomyšlenkáři, kteří vymýšlí úžasné věci a nápady.

Číslo 4 – každý nositel čísla 4 musel v životě překonat jedno tzv. prokletí. Lidé s životním číslem 4 mívají „kostlivce ve skříni“ a často se kvůli nim trápí a padají do depresí, ze kterých není úniku. Celý princip tohoto čísla je o tom se naučit si důvěrovat a využít svou přirozenou energii a všechny problémy překonat.

Číslo 5 – člověk narozen s životním číslem 5 velmi rád cestuje a poznává nové věci. Velmi často má rád dobrodružství a naplňuje jej poznávání nového v praxi. Možná právě proto nenávidí pravidla a omezení. Nejedná rychle a přehnaně, neinklinuje k nervozitě.

Číslo 6 – osoba s životním číslem 6 bohužel občasné inklinuje k váhání a není se čemu divit. Lidé s životním číslem 6 bývají postaveni před velká rozhodnutí a je jen na nich jak se rozhodnou. Pro lidi s číslem 6 bývají základními stavebními kameny partneři, rodina a domov, na kterých staví své základy úspěchu.

Číslo 7 – lidé s životním číslem 7 jsou vystaveni velkým změnám. Snaží se být nestranní a právě proto je velmi těžké udržet partnera ve svém dosahu. Naopak však potřebují přátelství k realizaci svých citů a ventilování svých pocitů. Tito lidé milují přírodu a rádi pomáhají druhým v jejich životních cestách.

Číslo 8 – lidé s životním číslem 8 vynikají svými schopnostmi organizovat druhé a touží potom se stát středem všeho dění okolo. Většinou se hodí na vedoucí funkce, nebo funkce kontrolorů nebo mistrů ve výrobách. Charakterizuje je i možná trochu uspěchaný způsob života bez odpočinku.

Číslo 9 – nositel životního čísla 9 prahne po vědomostech a zkušenostech. Zkušenosti je natolik přitahuje, že si nositelé tohoto čísla nemají problém vzít za manžela o 15 let staršího partnera, nebo např. pracovat v pečovatelském domě. Tito lidé mohou trpět migrénami, pokud po těchto informacích a zkušenostech prahnou až přespříliš.

Číslo 11 – číslo 11 je velice specifické, ale docela dosti obvyklé. K číslu 11 je možno dojít ciferným součtem nejčastěji čísel 29 a 38. Lidé s životním číslem 11 jsou spjati s přírodou. Cítí se skvěle v přírodě a rádi nasávají energii okolí. Jedná se již o tzv. mistrovské číslo, jehož nositel se podprahově rozhoduje, zda bude prožívat pocity dle životního čísla 2 anebo právě čísla 11.

1.4 PSYCHOSOMATIKA

1.4.1 HISTORIE

Psychosomatika vychází z učení řeckého filozofa, rétorika a matematika **Platóna**, který žil v rozmezí let 427 př. n. l. – 347 př. n. l. Položil základy celé západní kultury. Alfred North Whitehead napsal:

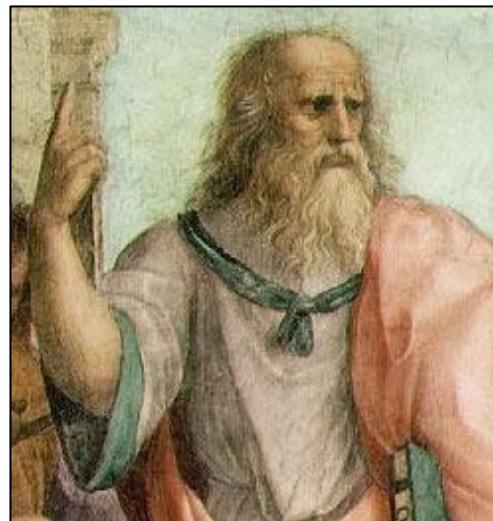
„Nejlepší obecná charakteristika evropské filozofické tradice je, že je to řada poznámek k Platónovi.“ (Alfred North Whitehead - Process and Reality, II.1.1.)

Sám Platón se zabýval myšlenkou propojení tří částí člověka jako celku. Platón zastával názor, že lidská bytost je tvořena ze tří částí – sómy (těla), psýché (mysli) a nous (ducha). Samotná myšlenka propojení těchto tří částí pocházela právě z vysledovaných zákonitostí mezi těmito sférami. Pokud by zde byla tato možnost, Platón by jistě v dnešní době definoval zdraví jako „*stav, kdy jsou všechny tři části člověka v harmonii a rovnováze*“. Tyto tři části mají značný vliv na zdravotní stav a psychickou pohodu jedince, která velmi úzce souvisí s jeho pocitem a vnímáním zdraví.

Psychosomatika je s medicínou spjata již od samého začátku. Již v době Antiky můžeme objevit několik znaků psychosomatického nazírání na člověka. Zakladatel evropské lékařské školy Hippokrates (460-377 př. n. l.) kupříkladu věděl, že se srdce ve zlosti stahuje a v radosti rozšiřuje. Kladl důraz na to, aby byly faktory psychické i fyzické brány na vědomí stejnou měrou. Rovněž se zaměřoval na individuální přístup, neexistovaly pro něj jednotlivé choroby, ale pouze pacienti. Rovněž filozof Platón (427-347 př. n. l.), o kterém již byla zmínka, kladl důraz na celostní léčbu. Naléhal na lékaře, aby léčili nejenom samotné tělo, ale také duši, protože terapie musí být zaměřena na celek. Římský lékař Galenos (130-200 př. n. l.) prý nabádal své žáky, aby veškeré skutečnosti z oblasti psychické brali v úvahu při posuzování zdravotního stavu svých pacientů. Zastáncem komplexního nazírání na lidské nemoci byl rovněž arabský lékař a filozof Avicenna (980-1037).

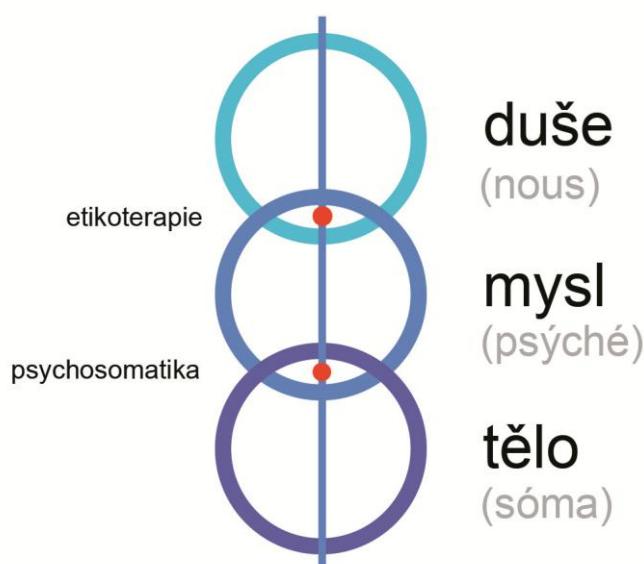
1.4.2 PRINCIP

Z podstaty Platónova vnímání lidského těla můžeme vytvořit vztah mezi třemi částmi těla. Všechny tři části těla by dle Platóna měly být v rovnováze a měly by se doplňovat a harmonizovat. Pokud tyto tři části v harmonii nejsou, nastává nemoc, která se projeví fyzickými obtížemi.



Obrázek č. 3 Platón na Raffaelově fresce

Základ psychosomatiky spočívá v myšlence propojení všech tří Platónem definovaných částí lidského bytí, které na sebe mají vliv a značně se ovlivňují. Dle psychosomatiky začíná každý fyzický projev bolesti, nepohody, nespokojenosti, nemoci v mysli. Pokud jsme v nervózní (psýché), začnou se nám potit ruce (sóma). Dýcháme-li zhluboka (sóma), dokážeme se uklidnit a koncentrovat (psýché). Nastává však nerudovská otázka ohledně duše a *kam sní* v tomto systému? Duše v tomto systému zastává pozici částice, která nás všechny spojuje a propojuje s vesmírem a „božským systémem“ – prapodstatou. Duše zobrazuje naše morální a etické hodnoty, postoje, které není vždy tak lehké změnit a není tak snadno ovlivnitelná vnějšími vjemky jako mysl či tělo. Teoretický příklad ovlivnění mysli duší je například člověk, který pomýšlí na vraždu. Vražda je čin proti etice, prapodstatě bytí, která nedává žádné bytosti vzít život jiné. Takto postižená duše (neus) může velmi lehce zneužít mysl (psyché), která již dále povede činy těla (sóma). Pokud si spojíme podrobnosti, nalezneme zde jistou spojitost např. s buddhismem, který díky právě duši dává možnost reinkarnace v jiná stvoření.



Obrázek č. 4 Zobrazení tří částí lidské bytosti (dle Platóna)

K reinkarnaci však byla potřeba čistá duše, která nebyla nikak postižena a neovlivňovala mysl impulsy ke zvráceným činům.

Psychosomatika pracuje na pomezí mysli a těla. Pomáhá nám hlavně pochopit příčinu a schopný diagnostik dokáže přesně rozčlenit, které myšlenky a vnitřní stavů mohou za daný problém.

Naopak etikoterapie pracuje na pomezí mysli a duše. Zkoumá příčiny např. špatných mravů, etických krizí. Samotná etikoterapie je s psychosomatikou velmi úzce spojena a často i zaměňována. Každá však z téhoto disciplín pracuje na jiném pomezí a má tedy i jiné charakteristické rysy. V mé práci byla taktéž použita kombinace psychosomatiky a etikoterapie. Psychosomatika zde však byla použita častěji.

1.4.3 VYUŽITÍ V DIAGNOSTICE

Psychosomatika nám sloužila již čistě jako diagnostický nástroj pro určení spouštěče nemoci. V psychosomatice obecně se velmi využívá zpětná vazba klienta, což znamená, že klient sám diagnostikovi poví, nebo se pokusí vysvětlit, kde ho bolí a jakým způsobem (pichlavá bolest, tlak, atd.) stejně jako u běžného ošetřujícího lékaře. Tímto však veškerá podobnost končí. Diagnostik klienta obeznámí s jeho stavem, s původcem a spouštěčem nemoci a tím práce diagnostika končí. Takto nabité informace mají klientovi dosti napovědět směr jeho změny myšlení, sociálních vztahů nebo stylu života.

V mé maturitní práci jsme využili psychosomatiku očí, zad, vnitřních orgánů (slepého střeva, vaječníku, mozku).

1.4.4 PSYCHOSOMATIKA ZAD A PÁTEŘE

Páteř v lidském těle znázorňuje funkci archivu a věcí minulých. Dle psychosomatiky usuzujeme, že páteř je odrazem našeho života v minulosti a zkušený diagnostik může z páteře a zad číst jako z knihy. Musí však být znalý v rozvržení a skladbě páteře samotné, aby diagnostika byla přesná a odpovídající.

Páteř se skládá ze sedmi (7)C – krčních obratlů, z nichž dva mají hojně využívané latinské názvy C1 – Atlas a C2 – Axis. Následuje dvanáct (12)Th – hrudních obratlů a pět (5)L - bederních obratlů. Následuje kostrč složena ze tří až pěti menších kostí. Složení kostrče je individuální.

Psychosomatika uvádí deformace i do časové osy. Pro diagnostiku je velice důležité období, věk života klienta, ve kterém se úraz nebo deformace stala. K zasazení problému do časové osy nám slouží věk klienta a pohled na klientova záda. Představme si, že páteř znázorňuje celý klientův život. Páteř si imaginárně, nebo fixem, rozdělíme na polovinu a tím získáme představu o časovém rozložení celé páteře. Pokud má tedy klient třicet let, rozdelením zjistíme, že asi v půlce jeho páteře prožíval patnáctý rok svého života. Pak již intuitivně přiřadíme čas k problému v závislosti vzdálenosti od středu páteře. Čím výše k hlavě se problém nachází, tím aktuálnější je.

Pokud se zaměříme, na vzhled páteře **při pohledu z boku** zjistíme, že je páteř esovitě ohnuta v oblasti krční a hrudní páteře. Deformace a skoliotické držení těla ve smyslu právě tohoto esovitého ohnutí můžeme psychosomaticky také diagnostikovat. Oblast kostrče ukazuje naši ŽIVOTNÍ JISKRU, znázorňuje naše záměry a energii k životu. Oblast křížových obratlů vyobrazuje naše ZDROJE A SCHOPNOSTI PLÁNOVAT věci do budoucna. Pokud je naše oblast křížových obratlů ideální a nedeformovaná, poukazuje na skutečnost, že jsme schopni se dobře



Obrázek č. 5 Schéma páteře

připravit na plnění našich povinností a snů. Jsme schopni dobře hospodařit s naší energií a jsme „maratoncovými běžci“ co se týká hospodaření s životní energií. Pokud však plánujeme přespříliš, může vzniknout v tomto místě hyperkyfóza a jsme zařazeni do skupiny „cokdybystů“ – lidí, kteří se nerozhodnou k akci dokud nemají vše na sto procent naplánované. Naopak hypokyfóza v této oblasti značí opačný přístup k plánování a tito lidé se řadí do skupiny „seuvidících“. Obratel L5 je spojen s uměním PRVNÍHO KROKU a s tím, jak s věcmi začínáme. Pokud je obratel vpadalý dopředu, zbytečně s prvním krokem spěcháme a jsme „hrr člověk“. Naopak pokud je obratel vpadalý dozadu, máme problém první krok vůbec udělat. Bederní část vyobrazuje klientovu OSOBNOST a to jak vnímá věci ve svém vlastnictví. Hrudní část páteře je ovlivňována uměním NASLOUCHAT ostatním lidem a schopností přijímat ZPĚTNOU VAZBU. Člověk s „kulatými zády“ přijímá kritiku a bere ji jako standard, dokonce ji potřebuje. Člověk mající „plochá záda“ naopak nechce nic slyšet a brání se veškeré kritice a dokonce i nedobře mířeným radám. Bohužel v tomto případě velmi trpí klientova intimita a klient neumí projevovat city. V diagnostice je velmi důležitý obratel C7, který ukazuje klientovu schopnost ROZHODOVÁNÍ SE. Můžeme zde také pozorovat klientovu schopnost ROZDĚLOVÁNÍ např. práce okolo sebe, povinností atd. Pokud je obratel příliš vystouplý, klient je toho názoru, že si raději vše udělá sám. Při opačném stavu se spíše snaží práce vždy rozdat a sám nic nedělat. Krční obratle ukazují PLÁNY a pojí se slovy „spolupráce“ a „my“. Pokud je krční páteř deformovaná a celá hlava tíhne dopředu, jedná se o člověka s nutností ukázat všem, že je „všechnálek“. Opačná deformace opět ukazuje pacientovu zdrženlivost a pasivní postoj.

Na páteř a záda je možno se dívat i **ze zadu** a pozorovat samotnou rovnost páteře. Zde se diagnostikovi velmi oplatí L/P princip, který uvádí do souvislostí deformace páteře na levou a pravou stranu. Tento princip je dobře využitelný, pokud se zamyslíme, kolik lidí v dnešní době trpí skoliotickým držením těla. Metoda L/P tedy pracuje se skoliotickým držením, různými zraněními, které mají za následek vychýlení páteře do stran atd. Strany rozlišujeme na L (levou) a P (pravou).

- L = Matčin princip, přiklonění se k matce („maminčin mazánek“). Stav zapříčiňuje tlak mužského principu (despotický otec).
- P = Otcův princip, přiklonění k otci („tatínkova holčička“). Stav zapříčiňuje tlak ženského principu (časté hádky s matkou).

Pro diagnostiku z těchto deformací vyvstává mnoho informací. Každá strana iniciuje jiné pocity. Musíme si uvědomit, že vliv bud' pouze otce, či pouze matky deformuje myšlení, pocity a dokonce i fyzický stav klienta. Pokud se vrátíme k Platónovu vyobrazení a propojíme nově nabité informace, uvědomíme si, že klient ovlivňován pouze matkou a plněn pouze myšlenkami matky, se bude ubírat stejným směrem jako matka, bude přebírat její nálady, rituály a stavy a tedy i jeho páteř se bude deformovat na levou stranu. Energeticky je tedy velice podstatné mít úplnou rodinu tvořenou mužem a ženou. Pro přesnou diagnostiku zde uvedu i rozlišení vnímání informací pro levou a pravou stranu.

- L = emoce, cit, empatie, láska, cykličnost, prožívání, sny, spontánnost, fantazie, svoboda, rodina, jednoduchost
- P = logika, rozum, kariéra, peníze, čest, pravda, morálka, hrdost, odkaz, poslání, ryzost

Záda samotná fungují na tomto principu stran. Stejně jako z deformací páteře můžeme diagnostikovat pocity klienta i z pozorovatelných znaků např. nezvykle velkých znamínek, ran a jizev. Veškeré tyto znaky na zádech můžeme zasadit do časové osy a diagnostikovat jejich příčinu dle stejných principů.

Uvádím zde i obecnou diagnostiku ke skupině hrudních obratlů, k jejímž deformacím a různým posunům dochází v dnešní době velmi často.

Th1 - první hrudní obratel ovlivňuje paže od loktů níže, včetně rukou, zápěstí a prsty, jícen a průdušnici. Problémy s tímto obratlem se mohou projevit astmatem, dýchacími obtížemi, dýchavičností, bolestmi předloktí a rukou.

Th2 - ovlivňuje srdce, včetně chlopní a osrdečníku, koronární tepny. Blokády mohou způsobit problémy se srdcem a některé potíže s hrudníkem.

Th3 - ovlivňuje plíce, průdušky, pohrudnici, hrudník a prsa. Posunutí se může časem projevit bronchitidou, zánětem pohrudnice, zápalem plic, městnáním krve a opakovanými virózami.

Th4 - ovlivňuje žlučník a žlučovod. Posunutí se může projevit potížemi se žlučníkem, může souviset i se žloutenkou a pásovým oparem.

Th5 - ovlivňuje játra, solar plexus a krev. Posunutí může souviset s jaterními problémy, horečkami, nízkým tlakem, anémií, poruchami krevního oběhu a artritidou.

Th6 - ovlivňuje žaludek. Posunutí může souviset se žaludečními a zažívacími potížemi, s pálením žáhy a dyspepsií.

Th7 - ovlivňuje pankreas a dvanáctník. Posunutí může souviset s vředy a gastritidou.

Th8 - ovlivňuje slezinu. Posunutí může souviset se sníženou obranyschopností.

Th9 - ovlivňuje nadledvinky. Posunutí může souviset s alergií a kopřivkou.

Th10 - ovlivňuje ledviny. Posunutí může souviset s problémy ledvin, kornatěním tepen, chronickou únavou, nefritidou nebo se zánětem pánvičky ledvinné.

Th11 - ovlivňuje ledviny s močovodem. Posunutí může souviset s kožními potížemi, jako je akné, furunkly, ekzémy nebo puchýři.

Th12 - ovlivňuje tenké střevo a lymfatický systém. Posunutí může souviset s revmatismem, nadýmáním a některými druhy neplodnosti

(Převzatý text z webu <http://chiropraxe.cz/hrudn-p-te-a-vliv-na-organismus/> Mudr. Ondřej Tomana – Hrudní páteř a vliv na organismus)

1.4.5 PSYCHOSOMATIKA OČÍ

Oči jsou velice důležitý smyslový orgán pomáhající člověku vnímat svět okolo sebe. Psychosomatika očí nám napomáhá porozumět vztahu očí a zraku s pocity, které držíme v sobě. Bohužel z očí nelze tak elegantně číst jako z páteře nebo zad, i když se říká „oči, brána do duše“, není to úplně vždy tak jednoduché. Psychosomatika očí je zde spíše jen jako opora pro další např. rodinnou diagnostiku vztahů, ale sama osobě nám veškerá tajemství klientovy podstaty neodtemní.

- Krátkozrakost = Klient si nechce připustit veškerá fakta a často je i úmyslně přehlíží. Tento stav se může pojít např. se vztahy v rodině nebo v uvědomění si podstaty vztahu.
- Dalekozrakost = Klient si svět přílišně idealizuje a může tak dokonce zanedbávat určité povinnosti kvůli svým ideálům.

U jednoho z mých klientů jsem psychosomatiku očí využil. Nebyl však ani dalekozraký, ani krátkozraký. Trpí degenerací sítnice, kterou psychosomatika jen stěží vysvětluje. V tomto případě jsme se pokusili přistoupit k diagnostice individuálně a psychosomatika očí byla kombinovaná se vztahovou diagnostikou, která nám již problematiku osvětlila mnohem více. Nicméně i zde se může v malé míře uplatňovat L/P princip, který nám může napovědět kde problém hledat.

1.4.6 PSYCHOSOMATIKA VNITŘNÍCH ORGÁNŮ

Každý vnitřní orgán zodpovídá za určité lidské vlastnosti. Tedy i problémy a nemoci vnitřních orgánů se projevují do lidské psychiky a mohou být tím pádem diagnostikovány pomocí alternativních metod, které se na vnitřní orgány těla také zaměřují. Vnitřní orgány ale většinou bývají spjaty s celým horizontem pocitů a je tedy velmi složité posoudit psychický stav pouze podle zdravotního stavu vnitřních orgánů. V takovýchto případech se psychosomatika vnitřních orgánů kombinuje s živlovou diagnostikou a diagnostikou za pomocí čaker. Při mé praxi jsem psychosomatiku vnitřních orgánů využil velmi okrajově a uvedu zde popisy diagnostik pouze pro námi pozorované orgány bez hlubších souvislostí s ostatními skutečnostmi, které se objevují až v dalších diagnostických metodách.

Ledviny a močový měchýř jsou velice důležitý orgány fungující právě ve vztazích. Ledviny a močový měchýř spolu s močovými cestami v sobě skrývají životní optimismus, uvolněnost a nebojácnost. Velice zajímavé je, že záněty močových cest a močového měchýře trpí většinou ženy. Tento jev je zapříčiněn tím, že ženy mají kratší močovou trubici a bakterie způsobující zánět tedy musí urazit kratší „cestu“ než u mužů. Záněty jsou tedy více časté u žen než u mužů. Záněty močových cest a měchýře mohou vést k pocitům nekontrolovatelného strachu, roztržitosti a pasivitě. Lidé trpící často záněty těchto cest trpí většinou úbytkem mravnosti a chybí jim v životě impulz. Při onemocnění ledvin můžeme konstatovat, že klientovi chybí ve vztazích láska a cit. Klient postrádá oporu ve vztahu, postrádá citovou stránku vztahu. Problémy s ledvinami mohou vznikat, pokud klient nedává ostatním dost lásky.

Psychosomatika **slepého střeva** pracuje především se zánětem slepého střeva. Tento zánět nastává, pokud se klient bojí stát se svým názorem a plně praktikovat své myšlenky a přesvědčení v reálném životě. Lidé se zánětem slepého střeva

1.5 OSOBNOST TERAPEUTA

Úspěch či neúspěch léčby za pomoci alternativních metod záleží především na samotném pacientovi a jeho přístupu k problému. Ale i terapeut zde však hraje důležitou roli – připravenost a klientův pocit z terapeutova charakteru má velký vliv na léčbu. Nepřipravený, nevyrovnaný nebo jakkoli jinak nedůvěryhodný člověk v roli terapeuta může napáchat více škody než užitku. Měl by:

- jít příkladem a být vzorem pro pacienta (ať už svým zdravím, vnímáním morálních a duchovní hodnot či kvalitou vlastního života),
- být kvalitní osobností (vlastnostmi, chováním,...),
- zajímat se o svého pacienta,
- umět povzbudit pacienta k hovoru a naslouchat mu,
- umět se vcítit do svého pacienta, projevit empatii,
- umět zasadit obtíže do pacientova života,
- zbavit pacienta strachu a veškeré negace,
- nabídnout pacientovi životní náplň a pomoci mu najít „smysl života“,
- dávat pacientovi naději, chuť do života a odvahu ke změně. „Kdo chce zapalovat, sám musí hořet!“ (Vladimír Vogeltanz)

(Patrik Gabryš, *Psychosomatický pohled na diagnostiku zad*, 27. Března 2015)

Jak uvádí Patrik Gabryš ve své maturitní práci, správný terapeut by měl sám budit v klientovi zájem o změnu, o to, že lze život prožít lépe a bez bolesti. Má osobní zkušenosť s Markem Ščotkou byla více než pozitivní a jeho charakter, který při terapiích, ale i v běžném životě uplatňuje, je velmi energický a nabíjí energií všechny lidi kolem sebe. Je jasné, že se poté lidé k takovému terapeutovi, který jim vždy propůjčí část své energie, rádi vrací.

Prof. MUDr. Vladimír Vondráček, přední český psychiatr 20. století, shrnuje vše, co se týká psychoterapie (a tedy i etikoterapie) v tomto odstavci:

„Psychoterapie je nevyšším lékařovým posláním. Povyšuje lékaře na kněze, který po zpovědi (přizpůsobené psychoanalýze) snímá hříchy a rozhřešením tiší rozbořenou hladinu pacientovy duše, svádí dravé spodní prudy, vystouplé z břehů, zpět do jejich řečiště. Každý nemůže být psychoterapeutem, neboť psychoterapeuty se lidi rodí, ale nestávají. Psychoterapie předpokládá vrozenou vlohu. Předpokládá však také duševní vyrovnanost. Ve špatné náladě se špatně daří také psychoterapii. Lékař ve svém nitru nešťastný, jenž vidí, že je více nešťasten než jeho pacient, nemůže dělat psychoterapii, neboť nemá, co by rozdal, než nespokojenost a vnitřní rozervanost. Slovo psychoterapeutovo je jako chirurgův nůž, ba horší, neboť vedeno špatně může způsobit horší škodu. Ba, co dím slovo – stačí gesto, úsměv. Vše tu rozhoduje. Je to hra s dynamitem. K psychoterapii je třeba víry v sebe, naděje na uzdravení a lásky k pacientovi. A to jsou tři božské ctnosti.“

2 PRAKTIČKÁ ČÁST

V této části se zaměříme na klienty a jejich diagnostiku, průběh terapie a samotné setkání. Má praktická část maturitní práce se skládala z vytvoření standardního obrazu klienta za pomocí numerologie a psychosomatiky. Dále z probíhající etikoterapie a nabídnutí možnosti řešení pro dané klienty.

2.1 PRŮBĚH TERAPIE

2.1.1 PŘÍPRAVA NA SETKÁNÍ

Klienty objednáváme na celé hodiny, kupříkladu na 9:00. Tím jim dáváme lepší pocit. S novými klienty bychom si měli domlouvat schůzky brzo ráno, nebo později k večeru.

Příprava na setkání zahrnuje nejen naplánovaní vhodné doby pro klienta, ale i my, jako terapeuti se psychicky připravujeme na setkání. Základem je odhodit veškeré své pocity, které by mohly zasahovat do průběhu terapie (strach, vztek, rozčílení, napjetí, přílišná radost). Na schůzku nevybíráme příliš barevné či razící oblečení, spíše klidné barvy, které nebijí do očí a splývají s okolím. Aromatizujeme pokoj a sami sebe. Vyvětráme, připravíme prostor.

Po příchodu klienta do místnosti ho necháme pohodlně se usadit. Představíme se a optáme se na jeho potřeby. Zeptáme se, zda chce něco k pití nebo i něco malého k jídlu a odejdeme z místnosti pryč se záměrem nachystat si i třebas jen sami sobě něco k pití. Necháváme tak klientovi čas se pasivně aklimatizovat, prozkoumat očima prostředí a alespoň trochu se v daném prostředí uvolnit

Hlavní body postupování:

- Numerologický rozbor (pochopení své vlastní podstaty)
- Diagnostika (čtení ze zad, RTG)
- Rodinná anamnéza (energetická zodpovědnost, ujasnění rodinných rolí)
- Rozbor aktuálního stavu (pochopit jak je to teď a tady)
- Vize a práce s problémem (vytvoření cesty uzdravení a cíle)

Tabulka č. 1 Přehled klientů

Číslo klienta	Pohlaví	Věk
Klient č. 1	žena	18
Klient č. 2	žena	17
Klient č. 3	žena	17
Klient č. 4	muž	17
Klient č. 5	muž	19

3 VÝSLEDKY PRÁCE

3.1 Klient č. 1

Obecné informace:

- pohlaví: žena
- datum narození: 30. 1. 1998 (poměr lichých a sudých čísel 5:1)
- životní číslo: 4 ($3+0+1+1+9+9+8=31$)($3+1=4$)
- roční vibrace: 4 ($3+0+1+2+0+1+6=13$)($1+3=4$)
- počet sourozenců: 0

Nemoci a lékaři doložené problémy:

- zlomené 2 obratle mezi lopatkami (úraz v 13 letech) a bolest trvající do teď'
- psychická nerovnováha
- problémy s matkou (5. 5. 1962)

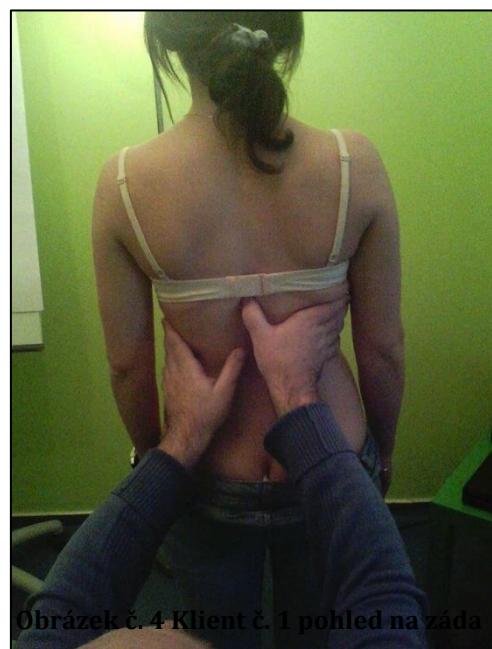
Metodika:

Na úvod jsme klientce vysvětlili podstatu jejího životního čísla, ale i souvislosti s ostatními členy rodiny.

Podstata životního čísla 4 spočívá v manuální praktičnosti. Člověk s tímto životním číslem má dobré nápady, ale k jejich realizaci potřebuje někoho jiného.

Matčino životní číslo je 1, což charakterizuje vůdcovství, organizaci, nadřazenost, ale i tvrdohlavost. Špatné vztahy mezi matkou a dcerou spočívají v tom, že každá je úplně jiná, nejsou si vzájemnou oporou a každá hledá svou životní cestu. Každá chce mít věci podle sebe a to bez kompromisu, proto vznikají spory mezi nimi.

Dále lze na tomto příkladu krásně použít psychosomatiku zad a páteře. Bolest v této oblasti symbolizuje nedokončené a nesplněné nápady. Ukládají se a postupují níže pod realizovatelné plány. Tím že byly dokonce 2 obratle zlomené, můžeme říct, že to byl důležitý životní bod, který symbolizuje to, že se má člověk ubírat úplně jinou cestou, což se u tohoto klienta také stalo. V tom samém roce si klient prožil také autonehodu a smrt v rodině.



Obrázek č. 4 Klient č. 1 pohled na záda

Obrázek č. 6 Klient č. 1 - Pohled na záda

3.2 Klient č. 2

Obecné informace:

- pohlaví: žena
- datum narození: 20. 10. 1998 (poměr lichých a sudých čísel 4:2)
- životní číslo: 3 ($2+0+1+0+1+9+9+8=30$) ($3+0=3$)
- roční vibrace: 3 ($2+0+1+0+2+0+1+5=$) ($1+1=2$)
- počet sourozenců: 3 (druhá v pořadí)

Nemoci a lékaři doložené problémy:

- opakované a stálé vracející se záněty močového měchýře a ledvin
- cysta na levém vaječníku
- zánět slepého střeva
- dlouhodobé problémy s imunitou

Metodika:

Podle životního čísla 3 je tato slečna aktivní a tvořivá, ale potřebuje k tomu klid a prostor, který v tomto případě chybí. Je velmi empatická a snaží se pomáhat druhým i na vlastní úkor. Je nutné, aby začala svou vlastní cestu, našla své vnitřní sebevědomí ve vztazích a v postavení (vaječník). Slepé střevo naznačuje problémy s intimitou a touhou po svobodě, kterou nemá. Klientka se poté svěřila i ohledně problémů s matkou.

Možnost řešení se nachází ve vyřešení problémů s matkou a ujasnění si pravidel. Matka musí vědět, že klientka je již samostatná. Klientka musí začít více projevovat své kreativní schopnosti a více se díky nim prezentovat okolí jako individualita.

3.3 Klient č. 3

Obecné informace:

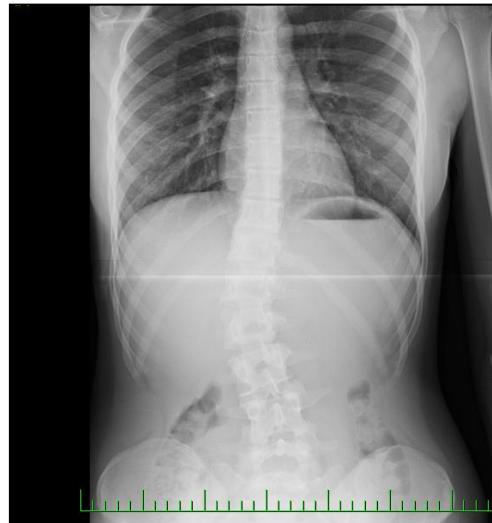
- pohlaví: žena
- datum narození: 12. 8. 1998 (poměr lichých a sudých čísel 4:3)
- životní číslo: 11 (1+2+8+1+9+9+8=38)(3+8=11)
- roční vibrace: 1 (1+2+8+2+0+1+5=19)(1+9=10)(1+0=1)
- počet sourozenců: 0

Nemoci a lékaři doložené problémy:

- skolioza páteče (původní vychýlení 29 °, záda nebolí, řešení pomocí rehabilitací- negativní, korzet na noc- negativní)

Metodika:

Princip životního čísla 11 je většinou charakterizován jako správce přírodních živlů. Tato osoba má spoustu inspirace, kterou umí využít k úspěchu, ale potřebuje trpělivost a vyrovnanost. Skolioza v tomto případě byla vyvolána touhou po svobodě, individualitě, dobrodružství a po jiném životě než je stereotyp, ve kterém se nacházela. Slečna má problém s tím, že ji svazují či omezují povinnosti a zvyk na jistoty. To všechno způsobuje malou fantazii a ztrátu své životní cesty, která je určitým způsobem zapříčiněna matčiným témař totožným problémem. Skolioza samotná se dle časového zařazení projevila asi v osmém roce života klienta, kdy zaznamenal znatelný psychický šok a nátlak ze strany rodičů. Tlak byl iniciován hlavně ze strany matky, která byla v tomto období na slečnu velmi vázaná a zatěžovala ji svými problémy s mužem (otcem), který v této době řešil otázku funkčnosti celé rodiny.



Obrázek č. 7 Klient č. 3 - pohled na záda zepředu

Klientovi bylo navrženo řešení problému zvyšením své představivosti. Slečna se musí naučit vnímat i obvyklé věci jinak. Musí se naučit zastavit se, uklidnit se a jen tak pozorovat dění kolem sebe, vytvářet si příběhy i k běžným činnostem a tím se sama vytrhnout ze stereotypu.

3.4 KLIENT Č. 4

Obecné informace

- pohlaví: muž
- datum narození: 4. 1. 1998 (poměr lichých a sudých čísel 4:2)
- životní číslo: 5 ($4+1+1+9+8=32$) ($3+2=5$)
- roční vibrace: 4 ($4+1+2+0+1+5=13$) ($1+3=4$)
- počet sourozenců: 4 (třetí v pořadí)

Nemoci a lékaři doložené problémy:

- makulární degenerace sítnice

Metodika

Lidé, kteří mají životní číslo pět, touží po svobodě a nezávislosti. Rádi cestují, poznávají nová místa, lidí i kultury. Vyhledávají změnu, pohyb, riziko a dobrodružství. Nemají rádi rutinu, nudu ani jednotvárnost. V tomto případě byl tento člověk vězněn sám v sobě, protože kvůli špatnému zraku byl závislý na ostatních, nemohl úplně dělat to, co by sám chtěl a je pro něj velmi těžké se podřizovat ostatním. Dle rozdělení čísel na lichá a sudá vidíme, že klient by měl být velmi aktivní v kolektivech a společnosti ostatních. To však bohužel není. Vinu přikládáme jeho nemoci. Postup tvorby diagnózy byl v tomto případě velmi individuální. Začali jsme se zajímat co to vlastně makulární degenerace sítnice je. Já, klient ani diagnostik jsme vlastně význam slov makulární degenerace nijak vysvětlit nedokázali. Tím jsme přišli na zajímavý poznatek a to na ten, že samotná porucha klienta neomezuje natolik, aby nebyl samostatný. Našli jsme ale jiný zdroj, který zapříčinil psychické odcizení se od okolí. Matka klienta v mládí velmi upozorňovala na jeho vadu a bojovala za pro něj zvýhodněné podmínky. Nedovolila mu v mládí se „otrkat“, jít do cíleného sporu, který by sám vyhrál a tím si upevnil ego. Každý spor s okolím jeho matka zarazila slovy „on by to měl mít lehčí“ nebo „on má vadu, není to fér“, což klienta velice odcizilo od ostatních a nedovolilo mu upevnit si jistotu v sebe sama.

Klientovi bylo navrženo i řešení. Pokusit se ze své nevýhody (vady zraku) udělat výhodu. Celý dosavadní život prožíval spíše v ústraní a byl vynikající pozorovatel situací a i on sám si zažil mnoho situací, do kterých se nikdo z nás třeba nemá ani šanci dostat. Abstraktně mu bylo navrženo, aby se své zkušenosti a poznatky pokusil prodat.

3.5 Klient č. 5

Obecné informace

- pohlaví: muž
- datum narození: 9. 5. 1997 (poměr lichých a sudých čísel 5:0)
- životní číslo: 4 ($9+5+1+9+7=40$) ($4+0=4$)
- roční vibrace: 5 ($9+5+2+0+1+6=23$) ($2+3=5$)
- počet sourozenců: 1 (druhý v pořadí)

Nemoci a lékaři doložené problémy:

- nádor na mozku
- migrény – neustálé bolesti hlavy

Metodika

Rakovina v tomto případě poukazuje na celkovou rodinnou situaci. Tento člověk je od mala obviňován z věcí, za které nemůže. Je odsouzen svou rodinnou a všechna tahle energie různých krvid se přeměnila na nádor. Řešení tohoto problému je takové, že klient potřebuje změnit své působiště. Nové prostředí, nové lidi, které on sám bude považovat za svou novou rodinu. Odejít z prostředí kde je považován za „černou ovci“. Ačkoliv to nebude snadné, protože člověk s životním číslem 4 jen tak sám nic měnit nebude. S dalšími životními procesy jako je škola, partneři apod., přibývá i starostí. Životní číslo 4 nám vytváří více životních cest a jedna z nich končí v pasti, ze které je obtížné se sám dostat a zrovna v jedné takové pasti je i tento klient. S více neúspěchy a marností najednou sám sebe odsoudil a tíží ho jeho vlastní myšlenky. Cestou jak z toho ven je přijmout pomoc jiných, nevracet se k minulosti a netrápit se problémy, které mají řešení.

3.6 SUMARIZACE A ODCHYLY

Po ukončení diagnostiky každého z klientů jsme se dotazovali, zda diagnostika sedí, nebo jestli si uvědomují souvislosti mezi reálným stavem a stavem, který jim byl diagnostikován. Diagnostika se s reálným stavem klientů 100% shodovala a klienti sami diagnostiku potvrzovali již při průběhu sezení.

Tabulka č. 2 Potvrzení diagnostiky

Klient č.	Potvrzení diagnostiky Ano/Ne
1	Ano
2	Ano
3	Ano
4	Ano
5	Ano

U každého z klientů je však i riziko, že se diagnostika s reálným stavem shodovat nebude. Tato možnost se na našem vzorku nijak neprojevila, ale existuje možnost, že se do reálného stavu promítnou i jiné problémy s okolím, které se zatím neprojevily nebo neaktivovaly. Například lidé s životním číslem 3 mírají tendenci projevit veškeré své schopnosti okolí až ve chvíli, kdy do vztahu přijde třetí člen (dítě). Je tedy možno předvídat, že se některé citové dysfunkce začnou projevovat až po tomto přechodu.

Občasné se diagnostiky dokonce i „překrývají“ a vzniká tak mylný úsudek. Pokud klient nebude pozorný a nebude důkladně terapeutovi naslouchat, může terapeut nevědomky určit nepřesný zdroj deformace., což povede k neúspěšné léčbě.

Po provedení všech diagnostik byli klienti po určité době dotázáni na změnu, kterou diagnostika přinesla.

Klient č. 1- Od diagnostiky uběhl asi rok a za tu dobu se stav klientky zlepšil. Překážky, které přicházejí do života, vidí z jiného úhlu a hledá hlubší smysl životních událostí (např. úrazů). Rozpor s matkou se částečně vylepšil, nezasahuje si totik do svých životů.

Klient č. 2- Tato klientka má více než rok a půl po diagnostice. Stav svých zad si uvědomila a došlo i k částečnému vyrovnaní páteře, není to však úplné. Klientka se více věnuje svým snům a fantazii. Velmi se začala o alternativní diagnostiky zajímat, účastní se přenášek a kurzů.

Klient č. 3- Dnes už klientka nemá záněty močového měchýře. Snaží se osamostatnit a postupně si jde svou cestou.

Klient č. 4- Dnes je život tohoto klienta jako na horské dráze. Klient se na základě diagnostiky rozhodl, že je potřeba změnit svůj přístup k problémům, zaujmout jiný postoj k životu. Některé věci a otázky ve svém životě jak se říká „vypustit“ a nad některými se naopak hlouběji zamyslet. Rozhodně se jeho kvalita života zlepšila.

Klient č. 5- Tento klient naši diagnostiku vyzkoušel, ale nerozhodl se vyzkoušet cestu k uzdravení, protože on sám nevěří, že by to něco takového mohlo zlepšit jeho stav. Smířil se s tím, užívá se života, co to jen jde.

HODNOCENÍ A ZÁVĚR

Všichni klienti se v rozsahu mé praxe podrobili diagnostice za pomocí alternativních diagnostických metod. V mé maturitní práci jsem popsal přesný postup diagnostiky pěti mnou náhodně vybraných klientů ve věkovém úzkém rozmezí 17-19 let. Toto úzké rozmezí bylo zapříčiněno okruhem lidí, ve kterém se pohybují a hlavně mými časovými indispozicemi, pro které musela diagnostika probíhat v dopoledních hodinách. Nižší počet diagnostikovaných klientů byl zapříčiněn náročností samotné diagnostiky, nedostatkem mého času a času hlavního diagnostika Marka Ščotky.

Každý klient byl diagnostikován velmi individuálně a bylo využito hned několik diagnostických metod, přičemž často docházelo i k jejich kombinaci. Klienti číslo 1 a 3 byli diagnostikováni za pomocí numerologie a psychosomatiky zad a páteře. Numerologie nám dopomohla vytvořit si jejich normálový stav a tím i zjistit odchylku. Psychosomatika nám poté dopomohla problém zasadit do časové osy a specifikovat zdroj problému. U klientky číslo 2 jsme použili opět numerologii pro vytvoření normálového stavu a psychosomatika vnitřních orgánů nám posloužila pro bližší specifikaci problému. Klient číslo 4 podstoupil kombinovanou diagnostiku propojenou i s diagnostikou rodinných vztahů, které mohly za vnímání jeho zrakové vady. Klient číslo 5 byl opět diagnostikován pomocí psychosomatiky vnitřních orgánů.

Má maturitní práce může sloužit jako jasný a průkazný důkaz, že psychický stav člověka přímo ovlivňuje stav fyzický. Alternativní diagnostické metody velmi dobře posloužily k určení původců stresu a pomohly objasnit důvod bolesti a problémů. Z následného dotazování klientů lze také vyvodit velmi důležitý fakt a to ten, že alternativní diagnostické metody neslouží k léčbě, ale pouze k identifikaci. Jak se u klienta číslo 5 potvrdilo, pokud si člověk nepřipustí, že tyto alternativní metody fungují, nezamyslí se nad diagnostikou a sám nevykoná změnu, nikdo a žádná metoda ho ke změně nemůže donutit nebo přímo navést. Jak říká jedno velmi známé české přísloví „moudrému napověz, hloupého kopni“.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knižní zdroje

PEŠEK, Miloš a Peter NOVOTNÝ. *Zachraň svůj život*. První vydání. Liberec: Dialog, 2013. ISBN 978-80-7424--056-0.

GRIESBECK, Robert. *Učebnice numerologie: Esoterika a Astrologie v Numerologii*. První vydání. Niederhausen: Falken Verlag, 1998. ISBN 80-86179-15-X.

JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia*. Deváté vydání. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2011. ISBN 978-80-7182-213-4.

Elektronické zdroje

RÜDIGER, Dahlke. *Nemoc jako řeč duše: výklad chorobných příznaků* [online]. Druhé vydání. PRAGMA, 1992 [cit. 2016-10-30]. ISBN 80-7205-632-8.

Masérna Na Dlani. *Masérna Na Dlani* [online]. 2002 [cit. 2016-10-30]. Dostupné z: <http://www.masernanadlani.cz/>

Pythagoras. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2016-10-30]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Pythagoras#My.C5.A1len.C3.AD_a_d.C3.ADlo

Alfred North Whitehead. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2016-10-30]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Alfred_North_Whitehead#My.C5.A1len.C3.AD_a_d.C3.ADlo

Platón. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2016-10-30]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Plat%C3%BDn>

Zdraví. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2016-11-01]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Zdrav%C3%AD>

PŘÍLOHY

Příspěvek zněl:

Jak pracovat na sobě, pokud člověk má despotickou matku a nemluvného otce?

Matka má potřebu řídit všem život, mít o všem přehled - dochází mi až ve věku 35 let, jak mi vlastně celý život tento přístup ubližoval.

Problém despotická nebo posesivní (přivlastňující si) matka/otec se tady vyskytuje dosti často. Zkusím tady nastínit své hledisko.



1) V prvé řadě se jedná o to, že **se nevědomě stavíme neustále do role dítěte**, tj. do role onoho malého chováčka, který je ve svých potřebách odkázán na velkého rodiče.

Jenže ono to už tak není, přestože můžeme být „vydíráni“ řečmi o vděčnosti, povinnosti k rodičům apod.

Nemáme povinnost vůči rodičům být vděčni za to, že si pořídili dítě – to bylo jejich rozhodnutí, ne naše. To, že jsme se narodili, je náš bonus v tom, že jsme přišli na tento svět a máte zde nějaký úkol, který jsme např. v minulém životě nesplnili, anebo si myslíme, že se dal splnit lépe – a ke splnění tohoto úkolu nám mohou někdy sloužit i naši rodiče.

Pozor, já nenavádí k tomu, abyste se na naše rodiče vykašlali, odhodili jakékoli morální závazky a zracionálizovali si naše ne zrovna humánní jednání tím, že vlastně já nic, za vše mohou oni.



jako sobě rovnou.

No a to, že má své mouchy, názory, které zrovna nesouzní s mými? Nevadí – nikdo z nás není dokonalý a ještě nikdy na světě nebyl člověk, který by se zavděčil všem.

2) **Pocity ublíženosti, ukřivdění**, pocity, které vedoucí k tomu, že se mi nedaří a může za to rodič. Ale tak to přece není. Je to NÁŠ život, jsou naše rozhodnutí, takže proč zůstávat v roli oběti, které všichni ublížují? Jako dítě jsme neměli jinou možnost, než se nechat ovládat, pokud jsme nechtěli být trestáni. Dnes už je to jiné – dnes mohu vzít svůj život do svých rukou. Dnes si za svá rozhodnutí, činy a skutky beru odpovědnost já. Já žiji svůj život s pocitem, že nikdo jiný to za mě neudělá – jinak by to nebyl můj život.

Dobrá, máme v duši rány, které se nezhojily, protože se v nich neustále vrtáme a rozdíráme je, namísto toho, abyhrom pochopili, že naši rodiče jsou zkrátka nedokonalí – stejně jako my, a dělali jen to, co považovali za správné, jen to co v té dané chvíli uměli.

Opuštění některých lidí v mé životě neznamená, že je nemám rád.

Znamená to, že respektuji sám sebe.

Vezměme proto své bolítky, pofoukejme je a odpusťme svým rodičům, že nesplnili naše očekávání, odpusťme jim jejich nedokonalosti a odpusťme sami sobě, že jsme až do této doby – místo toho abyhrom žili svůj život – se snažili schovávat za masku ublíženosti, brečet v koutku namísto toho, abyhrom se snažili celou situaci změnit.



**Podívejte se na charakter svých rodičů –
to je váš charakter v minulém životě.**

S. N. Lazarev

podle Vás dopouštějí – to jste totiž také VY. Vy jste jejich zrcadlo stejně, jako oni jsou Vaším zrcadlem. To není tragédie – to je totiž jen cesta k uvědomění si svých stinných stránek a rozhodnutí, zda chci pokračovat v onech vzorcích chování, anebo je změnit. To druhé se mi zdá být lepší. A nezapomínejte také na to, že universální návod neexistuje – je to Vaše cesta, Vaše hledání, Váš život.

Zkuste pročistit svůj vztah k rodičům i tím, že budete prodýchávat srdeční čakru a posílat jím lásku a pochopení a nezapomínejte také na sebe. Odpouštějte i sobě.

Ono to zní trošku jako magie, ale potvrdilo se to nejen mě, ale i mnoha lidem, se kterými jsem o tomto mluvila. Pokud změním svůj vztah k někomu, pokud mu odpustím, pochopím ho (a pochopím tím pádem i sebe a své přehmaty) – změní se i jeho vztah ke mně. A navíc se osvobodím od bolesti a strachů, které mě doposud svazovaly a mohu žít svůj život tak, jak si ho představuji já. Ohodím tu zátež dětí a dospívání a jsem volná a svobodná a ten pocit stojí za to. Věřte mi.



3) **JÁ a poznání sebe sama.** „Poznej sebe a poznáš celý svět.“ už fakt nevím, který z moudrých antických myslitelů toto pronesl, ale o pravdivosti jeho slov nepochybuji. Ne, že bych o sobě mohla říct, že se znám se vším všudy – i já mám neprozkoumané stránky své duše, i já se nechávám strhnout emocemi namísto toho, abych je v klidu pozorovala a i já mám chvíle, kdybych si nejraději nafackovala, když udělám nějakou pitomost – i já se učím.

Ze své původní rodiny si neseme mnohdy zátež špatných vzorců chování – např. namísto dialogu hystericky křičíme a vůbec si neuvědomujeme, že se chováme jak tříleté dítě. Místo hledání řešení svádíme své neúspěchy na sousedy, manžela, blbého šéfa apod. Ale nejen rodina se na nás podepsala, stejně tak se na našem chování a vnímání světa i sebe samé podepsalo naše okolí od školy po zaměstnání a kamarády. Snažíme se o to, splnit něčí očekávání, soupeříme kdo z nás je lepší, bohatší, výkonnější, aniž bychom se zamysleli, zda je to to, co opravdu chceme. Koukněte na reklamy, jak nám krásně snižují naše sebevědomí:

- pokud si nekoupíte onu zubní pastu, nebudete in a ještě budete mít žluté zuby
- když nebudete používat náš zázračný šampón, budete vypadat jako ona paní v reklamě – upocená, s mastnými vlasy a vrásčitou pletí.

A tohle do nás střílí desetkrát při sledování filmu či pořadu. No, není to k zbláznění? A my potom jdeme do obchodu, koupíme onu zubní pastu a zázračný šampón a v tu chvíli se cítíme lépe, než si umyjeme vlasy a vyčistíme zuby. Najednou zjistíme, že ono to nefunguje tak, jak bychom si představovali. A naše sebevědomí je zase o stupínek níže než bychom chtěli. Ano, můžeme si nějakou dobu namlouvat, že... ale stejně v hloubi duše víme, že si jen lžeme do vlastní kapsy.

Kdo tedy jsem JÁ? Jsem jedinečná bytost, která na tento svět přišla s úkolem, o kterém nevím – zapomněla jsem, ale hledám. Ne, nemusí se jednat o velký úkol hodný Nobelovy ceny, jsou to většinou maličkosti jako je předávání láskyplnosti lidem kolem mě, inspirace k vyjádření jejich kreativity, být vzorem pro své blízké tím, že ukazují, že věci jdou dělat i jinak než doposud. Opravdu jsou to maličkosti? Nemyslím.

*Nedívaj se na to, kdyžka lidem si
ubíží, ale dívaj se na to kdyžka
lidem můžeš pomoci*



Kdo jsem tedy JÁ? Jsem jen člověk s nárokem na chyby při svém hledání. Nejsem tu od toho, abych se za své chyby trestala, ale abych hledala řešení, jak se jich příště nedopouštět, anebo je napravit.

Jsem také člověk, který nosí masky, za které se schovává, protože se bojí, že když ukáže svou pravou tvář, nebude přijat ostatními. Jsem člověk, který nepřiznává své slabosti, protože se bojí, že budou využity proti němu. Ale jsem také člověk, který má spoustu dobrých vlastností, světlo které osvětuje cestu ostatním a stín, ke kterému se nechci znát. Bojíme se druhých a bojíme se sebe a zapomínáme, že i ti druzí mají jak své dobré vlastnosti, tak svůj stín a že jim tolerance nemusí být zrovna cizí a že ti, kteří nás přijmou takovými, jakými jsme doopravdy, jsou ti, na kterých by nám mělo záležet.

Nebojme se svého stínu, nebojme se toho, v čem jsme slabí, prosím. Dovolím si tu uvést úryvek z jedné povídky:

„Máš velký dar“, řekl ji. „Víš, každý z nás je v něčem silný a v něčem slabý. Nikdy se nevyčerpávej tím, že budeš toužit po tom, co nemáš, ale snaž se využívat toho, v čem si silná. To ti také pomůže zlepšit se tam, kde tak silná nejsi.“ „...Nikdo z nás není jen silný, nebo jen slabý. Ale nebudeš-li posilovat slabé, nebo ještě hůře, nebudeš-li chtít vědět, v čem jsi slabá, může tě to ohrozit v té nejméně vhodné době tam, kde jsi silná.“ Zamyslel se. Pořád nemohl najít vhodný příměr. Pořád hledal slova, kterými by jí vysvětlil to, co ji chtěl říci...

„Když nemohu překážku přelézt“, řekla tanečnice a podívala se na něho, „musím ji obejít, ale musím vědět, že ji přelézt nedokážu, jinak odčerpám marnými pokusy o její zdolání tolik energie, že mi ji nezbude na to, abych ji obešla. Rozumím tomu správně?“ zeptala se.

Jinak v Psychosomatice, v oddílu Soubory je zpracováno téma k **Sebevědomí** – třeba tam najdete něco, co Vás bude inspirovat. Nebojte se sami sebe, prosím. Pokud se dáte na cestu sebepoznání, objevíte nádherný svět.

4) ... má despotickou matku a nemluvného otce...

Nebudu k tomu nic psát, protože jsou jiní a moudřejší, kteří o tomto problému ví více. Doporučuji si vyslechnout celou přednášku - Pjér la Sé'z / Osud - vlastní "já" v neznámé podobě na

https://www.youtube.com/watch?v=KxdaZ4HH_LA&list=PLyqL0mdK1qQLqrOc8T9ZOIA9SY60h1ZxH&index=8. Pro méně trpělivé se odpověď nachází od 01:19:00 hod.



Pjér la Sé'z / Osud - vlastní "já" v neznámé podobě

Jinak Vám všem děkuji za trpělivost s mou „ukecaností“ a přeji Vám krásnou a úspěšnou cestu při hledání sebe sama.

K SEBEVĚDOMÍ – moje úvaha

JÁ nedělám chyby", řekl můj šéf a dodal: "NIKY".

Ovšem většina z nás, netrpí božským komplexem, má problémy se sebepoznáním a sebevědomím. Oni totiž rodiče, škola, okolí nám do hlavy vecpalo spoustu nesmyslů, jako třeba „Kdybys byla jako...“, „Chtěla jsem být baletkou a tak jsem té přihlásila do baletu...“, „Vím nejlépe, co je pro Tebe dobré...“, „Už zase děláš chyby...“, „Nevyrušuj – nemluv“ a další a další.

Japonské přísloví říká, že hřebík, který výčnívá, je třeba zabít. Jsem proti zabíjení a nemám ráda, když jedince strkají do škatulky, aby se stal součástí stáda. Ubíjí to individualitu, zabíjí to kreativitu, ale hlavně SNIŽUJE TO SEBEVĚDOMÍ, protože ony příkazy, zákazy, očekávání, zůstávají v hlavě jako strašáci a nutí nás dělat věci, které jsou nám cizí.

A tak se na základě oných zákazů a příkazů sami nevědomě snažíme „zaškatulkovat se“, tj. splnit očekávání okolí, rodičů, tchýně, manžela... a pomalu, ale jistě začínáme být nespokojení, ušlápnutí, nenaplnění, jsme plni strachu a obav „co by kdyby“ a naše sebevědomí klesá, napětí uvnitř se zvyšuje, stejně jako agresivita k sobě i k okolí.

Odsuzujeme vše, co nezpadá do oných škatulek a snižujeme svou hodnotu, protože se domníváme, že si „to nezasloužíme“, že „to tak má být“... Motáme se v bludném kruhu naprogramovaných vzorců a bojíme se projevit své JÁ, které tam uvnitř úpí a pláče.

Je důležité si uvědomit, že **SEBEVĚDOMÍ VÁS MŮZE ZBAVIT JEN TEN, KOMU TO DOVOLÍME**. Smutné je, že to většinou dovolíme tomu, kdo je nám blízký, ať už je to partner, rodiče, autorita v práci... a nejsmutnější na to je to, že si to většinou ani oni neuvědomují, protože i oni jsou v zajetí zažitých chybnych vzorců.

A nezapomínejme na to, že velký podíl na snižování našeho sebevědomí máme i my neopodstatněnou sebekritikou a strachy, předsudky a odsudky.

Často utíkáme sami před sebou do racionalizací „nemám čas“, tolik potřebnou energii věnujeme na to, abychom si zdůvodnili, že něco nejde, namísto toho, abychom to udělali a tak ztrácíme díky těmto racionalizacím svůj potenciál? Nejsem jiná, pořád se učím.

----- úryvek

„...víš, nikdy neexistuje jen jedna cesta k chrámu. Vždycky je jich více. Většina lidí si vybere tu hlavní, protože je široká, rovná a pohodlná. Potom přijdou sem a myslí si, že zodpovíme všechny jejich otázky, že vyřešíme všechny jejich problémy. Jenže – nezodpovězené otázky, nastalé i budoucí problémy, jsou součástí jejich života, neživota našeho, a jejich život za ně my odžít nemůžeme. Žijeme každý svůj.“

„Cesta?“ řekla si spíše pro sebe. „Ale kam? Jak určit směr, jak nezabloudit?“

„Ale tvůj život není cizí město, je tvůj a nejlépe ho znás ty sama. Ty sama víš o všech zákoutích své duše, o tom, kde to kvete a voní, ale i o tom, kde je hrůzostrašná tma. Kdo jiný, než ty sama by tě mohl bezpečněji provést uličkami. Kdo jiný, než ty sama, by lépe mohl zvládnout nebezpečí, o kterých víš jen ty. Cesta – celý život je cesta někam – kam, to nevím ani já. Kam jdeš a za čím, víš, nebo lépe tušíš, jen a jen ty. Nechtej jít vždy rovnou cestou, širokou a pohodlnou, také se neboj, když občas zabloudíš. Času je dost – máš na to, konec konců, celý svůj život. A možná právě v těch chvílích kdy bloudíš, objevíš něco, co bys byla na rovné a pohodlné cestě nikdy neobjevila.“

„A co když to nezvládnou, děsí mě to.“ řekla a podívala se mu do očí. „To je málo pravděpodobné“, řekl jí a usmál se. „To se nedá nezvládnout. Je to přece tvůj život! Je to jen otázka výběru. Vždycky existuje několik cest, ale máš možnost nedat se žádnou a zůstat stát. I to je volba. Neříkám, že dobrá nebo špatná. **JE TO VOLBA**. Ale volit musíš ty.“ Zamyslel se a po chvíli pokračoval: „Zvládnou – nezvládnou. To nezjistíš jinak, než se o to pokusíš. **A POKUD TO NAPOPRVÉ NEVYJDE, VŽDY SE MŮŽEŠ POKUSIT O DALŠÍ, NEBO ZKUSIT JINOU CESTU...**“

**Jsi silnou, pokud znáš své slabosti.
Jsi krásnou, pokud oceňuješ své chyby.
Jsi moudrá, pokud se učíš ze svých chyb.**



**"Být úžasný znamená
být sám sebou.
Nepotřebujete
být přijati ostatními.
Potřebujete
přjmout
sami sebe."**

Thich Nhat Hanh

JAK?

V prvé řadě je třeba přesunout „centrum hodnocení“ k sobě.

To znamená, **UTVÁŘÍME SI SVŮJ OBRÁZEK O SOBĚ NA ZÁKLADĚ VLASTNÍCH ZÁVĚRŮ**, ne na základě hodnocení či očekávání jiných. Pokud pro nás bude podstatné, co si o sobě myslíte my sami a budeme jednat podle toho, aniž bychom se nad sebou ráno, když zahledneme svůj obraz v zrcadle, nepozvraťeli, staneme se méně závislí na hodnocení okolí.

Závislost na hodnocení okolí vede totiž na větší zranitelnosti sebe sama – vztahovačnost, bolest při sebemenší kritice, ztráta síly k tomu, abychom mohli cokoli měnit, protože našim průvodcem je strach. **Závislost znamená, že své dáváme druhým moc nad našimi pocity štěstí, radosti i viny.**

Zamysleme se nad každou kritikou zvenčí. Pozastavme se nad tím, jestli to, co ten druhý říká je oprávněné, anebo se za tím skrývají jeho snahy o nadvládu, zvýšení si jeho sebevědomí nebo zda toho, kdo nás kritizuje, nerozhodilo něco jiného než my a my jste se jen ocitli v nesprávný čas na nesprávném místě.

Zkusme zapárat v paměti, zda to, co je nám v této chvíli vytýkáno, nám už někdo jiný řekl - zda je na tom něco pravdy. Jestli to není právě to, v čem jsme slabí.
Zkusme tu situaci zhodnotit bez emocí – neurážejme se.

Uvědomme si, že odpovídat nemusíme hned, nemusíme se hned ani hájit. Stačí říct, že se nad tím zamyslíme. I my máte právo na to, abychom si na stanovisko k dané věci vyhradili čas. Vždy máme možnost říct, že to či ono se neslučuje s naší představou.

Většinou platí, že když se nás něco „dotkne“ – vzbudí emocionální odezvu – tam máme většinou problém. Je dobré si v této chvíli říci nahlas AU – lépe si ten okamžik zapamatujeme a pak s ním můžeme pracovat.

Rozhodněme se, že nebudeme pomlouvat a kritizovat druhé, ale že také nedovolíme, aby nás někdo ponižoval nebo křivě osočoval. **Nikdo nemá právo ponižovat druhou lidskou bytost.**
Proto NEBUDEM KRITIZOVAT ANI SAMI SEBE.

Sláva každé nedokonalosti, kterou u sebe objevíme, protože jen jestli o ní víme, můžeme s ní něco dělat.

----- úryvek

„Máš velký dar“, řekl ji. „Víš, každý z nás je v něčem silný a v něčem slabý. Nikdy se nevyčerpávej tím, že budeš toužit po tom, co nemáš, ale snaž se využívat toho, v čem si silná. To ti také pomůže zlepšit se tam, kde tak silná nejsi.“ „...Nikdo z nás není jen silný, nebo jen slabý. Ale nebudeš-li posilovat slabé, nebo ještě hůře, nebudeš-li chtít vědět, v čem jsi slabá, může tě to ohrozit v té nejméně vhodné době tam, kde jsi silná.“ Zamyslel se. Pořád nemohl najít vhodný příměr. Pořád hledal slova, kterými by jí vysvětlil to, co ji chtěl říci... „**KDYŽ NEMOHU PŘEKÁŽKU PŘELEŽT**“, řekla tanecnice a podívala se na něho, „**MUSÍM JI OBEJÍT. ALE MUSÍM VĚDĚT, ŽE JI PŘELEŽT NEDOKÁŽU, JINAK ODČERPÁM MARNÝMI POKUSY O JEJÍ ZDOLÁNÍ TOLIK ENERGIE, ŽE MI JI NEZBUDE NA TO, ABYCH JI OBEŠLA.** Rozumím tomu správně?“ zeptala se.

Všimli jste si, jak málo chválíme druhé a skoro vůbec ne sami sebe. Pochvala je pohlazení duše, tolik potřebné a tak málo získávané. Jak často Vám říkávali, že samochvála smrdí? Pěkná blbost, že?

Proto **CHVALME SAMI SEBE** za každou malíčkost, kterou uděláme, za každou věc, která se nám ten den povedla, ať už je to dobrá večeře, ustlaná postel, úkol který jsme ten den splnili a který jsme dlouho odkládali, pochvalme se za úsměv, který jsme někomu darovali.

Pochvalme sami sebe a chvalme druhé – je to potřeba.

Každá pochvala, kterou si udělíme, nám kapánek zvedne sebevědomí. Každá pochvala, kterou si udělíme, přenese pozornost na naše dobré vlastnosti a dovednosti.

Chvalme sami sebe a usmívejme se.

USMÍVEJME SE na sebe při pohledu do zrcadla, usmívejme se při mytí nádobí, usmívejme se, i když je nám těžko. Úsměv je obrovská věc. Ve chvíli, kdy se začneme usmívat, začne mozek vytvářet endorfiny a jsme šťastnější.

Možná to z počátku nepůjde a místo úsměvu vznikne jakýsi škleb. Ale čím více se o to budeme snažit, tím lépe nám to půjde. Usmívejme se a tančeme.

TANČEME, zvlášť pro nás ženy je důležité, protože tanec symbolizuje rytmus života. Tanec, stejně jako cykly ženy, má svá pravidla a když je dodržujeme, stává se náš pohyb rytmickým a ladným a s touto ladností a lehkostí a rytmem pak životem procházíme. Tančeme se smetákem v ruce, tančeme při utírání nádobí, při cestě dát svému dítěti dobou noc. Když nemůžeme tančit, tančeme, alespoň v duchu.

Za starých časů ženy o svých cyklech věděly, znaly své potřeby, které jsme my pod tlakem nových trendů popřely nebo se staly nepatřičnými. Jejich mystéria obsahovaly jak tanec, tak nahotu – protože ženy své tělo milovaly, tak jako matka země miluje sebe, protože je živou půdou pro plození a bez plození není život.

Ženy věděly, že když budou odmítat některou ze svých částí, začne se tato odmítaná část chovat jako rozmařlený spratek a budou s ní jen potíže. Tak jako věnujeme stejnou část své lásky všem svým dětem, je třeba věnovat svou lásku všem svým částem, aby se žádná z nich necítila odstrkována.

CHOŘME S HLAVOU VZTYČENOU. Řeč těla nejenže hovoří k druhým, ale také mění i naše vnímání. Když se narovnáme, nekoukáme do země (jako nějaký provinilec), říkáme světu kolem, že JSEM A MÁM PRÁVO BYT a že JSEM SCHOPNA PŘEVZÍT ODPOVĚDNOST ZA SVŮJ ŽIVOT.

Schoulená ramena a sehnutá hlava s pohledem na zem nás z pohledu druhých, ale i samých sebe, pasuje na oběť – a to my přece nejsme.

Trápíme se, jsme nespokojeni a něco nám schází. D o m n í v á m e s e , ž e... Víte, většina z nás věštění na škole neměla a proto, **POKUD NĚCO POTŘEBUJEME NEBO POKUD NÁM NENÍ NĚCO JASNÉ, JE TŘEBA O „TO“ POŽÁDAT DRUHÉ**. Když nepožádáme, odmítáme sami sebe dříve, než by nás mohli odmítnout jiní. Máme strach z odmítnutí, a proto raději mlčíme a trápíme se. Jenže, co se nám tak nanejvýše může stát? Buď nám bude vyhověno a dušička bude mít klid a přestane se trápit, nebo budeme odmítnuti, a budeme vědět, na čem jsme - že tudy cesta nevede a budeme hledat jinou cestu nebo to necháme být, protože to zkrátka nejde. Zbavíme se tím domněnek „co by kdyby“ a s čistou hlavou bez napětí v duši můžeme jít dál.

PŘESTAŇME UTÍKAT OD SEBE k nepodstatným činnostem jako je uklízení, práce, puntičkářství, nimirání se v křivdách v minulosti – ne že by práce, úklid a to další nebylo nutné, ale proč to přehánět? Velmi často je to útek - úprk od toho, co nás trápí, z čeho máme „malou kůži“, co nám nedovolí volně dýchat.

NAJDĚME SI ČINNOST, KTERÁ NÁS BUDE NAPLŇOVAT, nevadí, že v ní nebudeme excelovat, to není podstatné. Důležité je, aby to co děláme (ať už to bude hobby, vzdělávání, kávu s kamarádkou) nám bude přinášet radost a bude to jen a jen naše. I to je krok ke spokojenosti, odtržení se od všedních starostí – elixír pro naše sebevědomí.

Pro samé povinnosti zapomínáme na sebe a pak se divíme, že jsme tak utahaní, nemocní, že nejsme schopni dělat nic. Ona psychika není blbá a ví, kdy nás zastavit – prostředky si k tomu vždycky najde a ty nejsou příjemné.

Najděme si chvilku pro sebe, kdy se budeme ROZMAZLOVAT. Nemusí to být nic velkého – koupel při svíčkách a s vonným olejem, masáž - která uvolní tělo i duši nebo jen krátká procházka, kdy můžeme být jen sami se sebou.

UDĚLEJME SI SEZNAM toho, co chceme, s čím se musíme vypořádat - stanovme si úkoly a termíny a PLŇME JE. Přestaňme odkládat to, co si nebo jiným slibujeme, řešme nevyřešené z minulosti a řešme věci hned. Každým odkladem brzdíme svou energii, která pak uvnitř roste a nemůže ven. Z toho vznikají ty pocity nepříjemného napětí, bolesti hlavy a další nepříjemnosti, které nám brání se rozvinout jak krásná květina. Každá vyřešená věc nám dodává sebevědomí, je to potvrzení toho, že jsme něco zvládli. Každá vyřešená, splněná věc nám dodá více volnosti a spokojenosti samé se sebou.



Nebojme se strachu. Strach je jen představa a většinou mylná. Má babička říkala, pokud máš z něčeho strach, dotkní se toho. Když začneme dělat to, z čeho máte strach, strach zmizí a naše pozornost se zaměří na splnění úkolu. No a když se to nepovede – nic se neděje, zkusíme to příště.

ODPOUŠTEJME. Odpouštějme sami sobě chyby, které jsme v životě udělali i těm, kteří nás zranili. Odpouštění je dlouhý proces, který nás nutí přemýšlet na motivy druhých, nad jejich malostí, ale i nad malostí naší. Nejsme bohové – děláme chyby a úkolem je z těch chyb se poučit.

Nezapomínejme, že i ti druzí jsou na tom stejně – i oni jsou jen chybujícími lidmi a my nevíme, jakými vzorci chování, které jim byly vtloukány do hlavy se řídí, co si kompenzují či kompenzovali, když nám ublížili. ODPUSTĚME a mějme soucit jak se sebou tak s druhými, protože pokud neopustíme, dostaneme se do role oběti a budeme svázání pocitem ublíženosti s tím, kdo nám ublížil. Nebudeme svobodní a naše činy budou mít vždy v podtextu ten pocit ublíženosti a budeme (byť nevědomky) ubližovat. Někdy totiž ublížíme, aniž bychom chtěli – to se napravit dá, někdy ublížíme, aniž bychom chtěli a aniž bychom o tom věděli – takže NESUĎME a ODPOUŠTEJME.

PODPORUJME SAMI SEBE. Dodávejme si sílu pozitivními tvrzeními v přítomném čase. Protože MY TO ZVLÁDNEME.



ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Štítná žláza je umístěna na krku před hrtanem.

Je to žláza s vnitřní sekrecí, což znamená, že produkuje hormony do krve.

Tyto hormony ovlivňují výrazně náš metabolismus. Tvar štítné žlázy připomíná motýla, její činnost je řízena z podvěsu mozkového.

Je to důležitý regulační orgán, který se podílí na mnoha funkčích v těle.

Z hlediska psychosomatiky je **ŠTÍTNÁ ŽLÁZA URČITÝM ŠTÍTEM, KTERÝ ZACHYCUJE EMOČNÍ NAPĚTÍ**. Projevují se zde citové, emotivní, vztahové, sebevztahové a partnerské problémy. To vše oslabuje funkci štítné žlázy.

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA JE NAŠE CHTĚNÍ.

Problémy se štítnou žlázou signalizují pocit, že se nedostaneme k tomu, co chceme dělat.

Pokud nejsem schopen se rozhýbat k tomu, co ve svém životě mám plnit a konat, zůstávám pouze ve fázi CHCI, ale mám v sobě mnoho výmluv a zábran, proč tak konat nemohu - příčiny hledám především vně sebe, pak se plním

nespokojeností a nenaplněností svých dnů a zanáším svůj lymfatický systém zlobou, křivdami a nepříjemnostmi, ten následně oslabuje naši štítnou žlázou, ale i játra se žlučníkem a dochází i k potížím s krční páteří.

Uzavření se před vnějším světem, člověka nechává vše chladným, chybí zájem o život, výzva hledat a najít smysl vlastního života.

PORUCHY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY A JEJÍ PŘÍZNAKY:

HYPERTYREÓZA = ZVÝŠENÁ FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY,
tj. štítná žláza produkuje větší množství hormonů.

Příznaky

- časté pocení
- nervová vypjatost,
- úzkostné stavby
- zvýšená únava, nespavost
- zvýšená srdeční činnost, jemný třes prstů
- nervozita, podrážděnost
- úbytek svalové hmoty, úbytek hmotnosti
- průjmy
- řídnutí vlasů
- zvýšená lámovost nehtů
- vytlačení očních bulbů (pocit, že máte vykulené oči)

Psychické souvislosti s tím spojené mohou být například VZTEK, ŽE NÁS NĚKDO VYNECHAL - otázka „Kdy už na mě přijde řada?“

Souvislosti můžeme najít i u rodičů, kteří přenášejí své emoční napětí na své děti a ty mají potíže se štítnou žlázou.

Štítná žláza také znamená dlouhodobé mlčení, především nevyjádření své důležitosti.

Zvýšené funkci štítné žlázy předchází nadměrné starosti a strach, především o svoji rodinu.

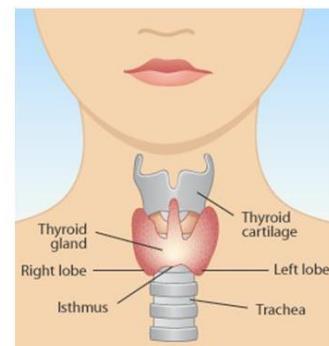
Člověk tak zapomíná sám na sebe.

U zvýšené funkce štítné žlázy se snažíme pracovat za druhé, jsme v psychickém tlaku, protože trpíme úzkostí pro své blízké a strachem, že se jim něco stane.

Nádory na štítné žláze ukazují, že není možné žít za druhé, ale jejich chování, které komplikuje život vám i ostatním, lze pouze přijmout. Uvolněte se, oprostěte se od všeho negativního, všeho, co vás tíží. Tak, abyste brali ohled na druhé a také neškodili sami sobě.

Štítná žláza = glandula thyroidea

- leží po stranách chrupavky štítné
- vylučuje hormon trijodthyronin, tyroxin, kalcitonin
- k produkci hormonů je potřeba jód



Važte si druhých i sami sebe. Netlačte řeku proti proudu, protože ona teče sama. Nadměrné touhy totiž přinášejí velká zklamání.
Zásobujte tělo dostatkem jódu, cvičte, choděte na procházky, zbavte se stresu, snažte se dodržovat zdravou životosprávu, prozpěvujte si.

HYPOTIREÓZA = SNÍŽENÁ FUNKCE, příčinou může být zánět štítné žlázy nebo nedostatek jódu.

Příznaky:

- únavu, snížená energie
- zpomalení reflexí
- zapomínání
- deprese
- spavost
- zimomřivost
- bolest svalů a kloubů
- otoky nohou
- suchá kůže
- nadýmání i zácpa
- problémy se srdcem
- snížená funkce vede u žen ke sterilitě, problémům s menstruací a u mužů k impotenci

Psychika je v tomto případě spojená s POCITEM BEZNADĚJNÉ ÚNAVY.

Především štítná žláza ukazuje, jak jsme na tom s emocemi a naším egem.

Také poukazuje na to, jak se zvládáme srovnat v různých životních situacích, včetně rad od jiných lidí.

Problémy nastávají, pokud chybně jednáme nebo tvrdohlavě trváme na svém, nezdravě loupíme na něčem, co ovládá naše ego.

Ukazuje i na závislost na partnerovi nebo dětech.

Přílišný pocit, že musíme mít život a vše pod kontrolou, se také projevuje na naší štítné žláze.

Při snížené funkci jsme v jednom kole a stále někam spěcháme.

Svazuje a ovládá-li nás někdo a vyhotví-li se tento vztah, tak si tito dva lidé navzájem negativně ovlivňují štítnou žlázu, protože si vzájemně vyměňují ostrá slova a negativní myšlenky.

U snížené funkce štítné žlázy je zapotřebí přestat spěchat, nedávat si hodně vysoké cíle, za kterými jsme nuceni se šplhat, a zapomínáme tak na normální život.

Uvědomit si, co vše už životě máme, a projevit vděčnost a spokojenost.

AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY,

tj. tělo nepovažuje štítnou žlázu za svůj orgán a vytváří si proti němu protilátky.

V psychice to znamená, že JDEME PROTI SOBĚ A BOJUJEME SAMI SE SEBOU.

OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ

Můžete svobodně vyjadřovat své názory?

Umíte vyjádřit své emoce?

Nepotlačujete svůj strach?

Jste spokojeni se svým citovým životem?

Myslíte pozitivně?

Nejste pod tlakem někoho blízkého?

Máte volnost vyjadřování ve své práci, rodině a u svých přátel?

Obáváte se něčeho?

Nelpíte na věcech víc, než je zdravé?

Žijete svůj život, nebo život těch druhých?

Žijete v neustálém stresu?

Předpokladem dobrého fungování štítné žlázy je zbavení se zbytečných požadavků.

Lpění a silné čtení po něčem, co nemáme, také škodí naší štítné žláze.

Zvětšení strumy nás upozorňuje na skutečnost, že jsme se v minulosti neuměli zastavit.

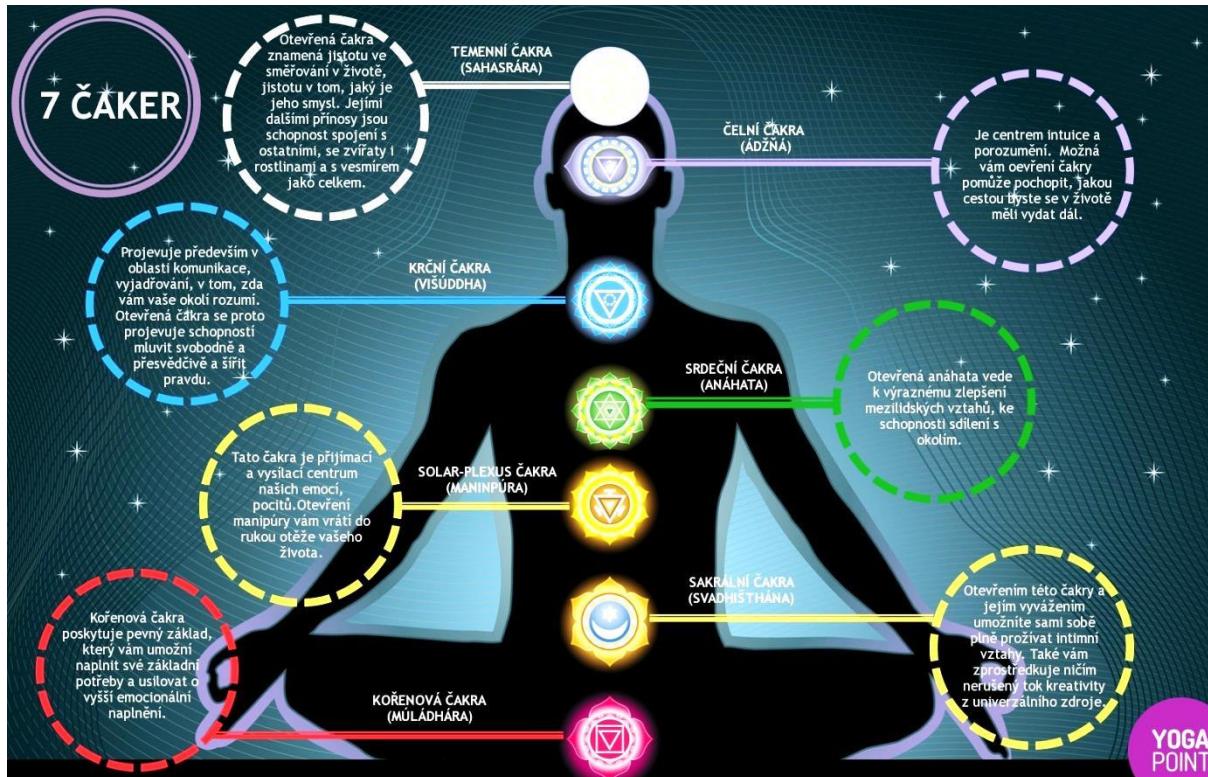
Žili jsme v jednom kole plném shonu a stresu.

ONEMOCNĚNÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY Z HOLISTICKÉHO POHLEDU

Značný vliv na onemocnění štítné žlázy má **stav energetického (vitálního) těla**.

- Stav každého orgánu našeho fyzického těla je odrazem fungování těla energetického (vitálního). To znamená, že **(ne)fungování našeho fyzického těla nám signalizuje současně poruchy těla energetického**.
- Onemocnění štítné žlázy je tedy „jenom“ symptomem na fyzické úrovni, jehož základní příčinou jsou nemoci tkvící v energetickém těle. Energetické (vitální) tělo totiž vytváří plány, jež jsou „zhmotněny“ prostřednictvím orgánů fyzického těla.
- Skutečnou příčinu onemocnění štítné žlázy odstraníme jen tehdy, když podstoupíme léčení na jemnohmotní úrovni – na úrovni energetického těla. Zdraví energetického těla můžeme ovlivnit převážně životním stylem a vnitřním rozpoložením (emocemi).

ČAKRY – ENERGETICKÁ CENTRA



Podstatou energetického (vitálního) těla je přítomnost vitální energie v energetických centrech nazývaných čakry a její volné proudění mezi nimi. Jejich podstatu jednoduše popisuje [A. Goswami v knize Kvantový doktor](#):

„Když prožíváme emoci, je její součástí nejen prožitek na fyzické úrovni a myšlenka v mysli, ale i celkový pocit, který emoci doprovází. Co cítíme? Cítíme pohyb vitální energie. Ale kde v těle cítíme své emoce? To samozřejmě záleží na tom, o jakou emoci jde a kdo jsme my sami. Stručně řečeno, ta místa v našem fyzickém těle, kde cítíme přítomnost vitální energii v okamžiku, když prožíváme nějaký pocit, jsou čakry.“ Emoce, jež prožíváme, můžou posilnit, neboli naopak oslabit energii v našem těle.

Jaké emoce mají přímý vliv na energii v páté, tedy krční čakře?

Pocit nervozity, např. před mluvením na veřejnosti, s tím spojený pocit sucha v ústech nebo tzv. knedlík v krku = fyzické projevy (emoce) toho, když člověk postrádá energii v krční čakře. Úbytek nebo příliv energie v krční čakře se promítá do stavu štítné žlázy.

SYSTÉM ČAKER V LIDSKÉM TĚLE

V našem těle se nachází celkově sedm čaker (energetických center), které jsou lokalizovány v blízkosti tělesných orgánů a přímo souvisí se žlázami s vnitřní sekrecí. Fyzické orgány jsou zrcadlem vitální energie, jež je přítomná v odpovídajícím energetickém centru.

ČAKRA BARVA	ENDOKRINNÍ ŽLÁZA	VYŽIVOVANÁ OBLAST	ORGÁN	VÝZNAM
7 fialová KORUNNÍ	EPIFÝZA	velký mozek lebka pravé oko	velký mozek	obsahuje energii všech ostatních čaker vyšší smysl poznání
SAHASRÁRA		U této čakry mluvíme o úrovni její vyvinutosti – Jsou-li všechny ostatní čakry v harmonii, dochází k jejímu vyvinutí. A tehdy říkáme, že je v harmonii. Temenní čakra bývá spojována s depresemi, epilepsií, senilitou a schizofrenií.		
6 tmavě modrá ČELNÍ = TŘETÍ OKO	HYPOFÍZA	malý mozek uši – nos - dutiny levé oko čelo - obličej NS	střední mozek dutiny	sídlo vyšších duchovních sil Božská láska intelekt paměť vůle
ADŽNA		Čakra třetího oka se schovává uprostřed čela a bývá spojována s duchovními silami. Je-li narušená či zablokována, nedokážeme tolík vnímat duchovno a esoteričně, přijímat duchovní poznání. Dostavit se může také bolest hlavy, poruchy vidění či zánět horních cest dýchacích. Lidé s vyuvozanou čelní čakrou jsou naopak více otevření poznání, novým věcem a názorům.		
5 světle modrá KRČNÍ	ŠTÍTNÁ ŽLÁZA	průdušky - plíce hltan - hlasivky hrdlo šíje čelist	hlasové orgány	vyšší vůle a spojení s Boží vůlí přijetí odpovědnosti za své činy komunikace vyjadřovací schopnosti
VIŠUDDHI		Nachází se mezi hlavou a páteří. Její zablokování se projevuje vadami řeči, špatnými vyjadřovacími schopnostmi, nevýrazným hlasem a plachostí.		
4 zelená SRDEČNÍ	BRZLÍK	horní část zad srdce - hrudník dolní část plic ruce krevní oběh - krev bludný nerv	srdce plíce	spojení horních a dolních tří duchovních center lásku soucit
ANAHATA		Nachází se u srdce a je napojena na mezilidské vztahy a lásku. Lidé mající srdeční čakru v harmonii jsou otevření, soucitní a ochotní. Naproti tomu zablokována čakra v člověku utlumuje schopnost lásku dávat i přijímat.		
3 žlutá PUPEČNÍ	SLINIVKA	spodní část zad žaludek - játra žlučník - slezina slinivka	žaludek játra žlučník	mentální život sídlo emocí centrum síly mezilidské vztahy sympatie - antipatie
MANIPURA		Asi dva prsty nad pupíkem je umístěna čakra solar-plexus. Spojuje se s vnitřní spokojeností a vyuvonaností. Když je zablokována či narušená, cítí se dotyčný nespokojený, neklidný a nebývá ani příliš ambiciózní. Solar-plexus čakra má vliv na nemoci jater, cukrovku či kýlu.		
2 oranžová SAKRÁLNÍ (SEXUÁLNÍ)	GONÁDY (pohlavní žlázy)	vše tekuté – krev, míza, trávicí šťávy, sperma oblast pánve rozmnožovací orgány tenké střevo ledviny - močový měchýř	reprodukční orgány	emocionální život pocity sexuální energie tvořivost
SVADHISTANA		Druhá čakra, označována také jako sexuální, se nachází mezi pupíkem a pohlavními orgány. Pokud je v harmonii a energie proudí plynule, jsme vůči partnerovi otevřenější, příjemnější a celkově více sexuálně uvolněni. Naopak při zablokování dochází k sexuální chladnosti a potlačování emocí. Na sakrální čakru se vážou nemoci varlat a prostaty, PMS a cysty na vaječnících.		
1 červená KOŘENOVÁ	NADLEDVINKY	vše pevné – kosti, zuby, nehty, tlusté střevo - konečník nohy ledviny	vylučovací ústrojí	spojení s fyzickým světem materiální zabezpečení vytrvalost sebeprosazení se existence bolest a slast
MULADHARA		Základní čakra nacházející se na spodní straně páteře. Při jejím zablokování pocitujeme často nedostatek energie, majetnické sklony, agresi až sobeckost. Jsou s ní spojovány nemoci jako zánět močového měchýře, průjem, obezita nebo impotence.		



PORUCHY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY V SOUVISLOSTECH PÁTÉ ČAKRY

Ideálním stavem je harmonické proudění energie všemi sedmi čakrami. Tedy proudění energie bez kumulování nebo naopak stagnace či zablokování v jednom místě. Jestli máme v páté čakře málo nebo naopak příliš moc energie, trpíme vnitřní nerovnováhou na energetické úrovni.

Nahromadění se energie v čakrách není nic špatného. Mnozí odborníci prosazují různé techniky, jejich cílem je právě hromadění a rozpravidlení energie v jednotlivých čakrách. Problém nastává, když je množství energie v 5. čakře disproportční vůči množství energie v ostatních čakrách. Tyto energetické nerovnováhy v páté čakře indikují následující projevy na fyzické úrovni:

- poruchy štítnej žlázy,
- struma,
- chronická bolest v hrdle,
- zánět krčních mandlí,
- zduřené uzliny,
- potíže s hlasivkami,
- koktavost,
- vředy v ústní dutině,
- afty,
- poruchy sluchu.

PROJEVY DISHARMONIE 5. ČAKRY V MEZILIDSKÝCH VZTAZÍCH

Podívejme se blíž na to, jak se projevuje nedostatek neboli nadbytek energie v páté čakře.

Pátá čakra je centrem komunikace. Centrem sebevyjadření či projevení svých názorů, postojů a potřeb. Je rovněž mostem mezi myslí a srdcem.

Lidé s NEDOSTATKEM ENERGIE v páté čakře mají většinou strach projevit to, co si myslí nebo cítí.

Napovídá tomu zakříknutý, nesmělý projev nebo roztažený hlas.

Lidé, kteří postrádají energii v páté čakře, cítí strach projevit to, co si myslí nebo cítí. Když mají odlišný názor než druhá strana, častokrát si ho nechají pro sebe. Nebo navenek vyjádří souhlas s názorem druhé strany, i když se s ním vnitřně neztotožňují. Své skutečné myšlenky a pocity si nechávají pro sebe. A to pak způsobuje blokování energie v páté čakře.

Jiným projevem disharmonie páté čakry je nezvládnutí komunikace v podobě popudlivého nebo arrogantního projevu.

Lidé s tímto problémem často osočují druhou stranou nebo používají urážlivá slova. Jejich projev je hrubý a v komunikaci často vyhledávají konflikty. Důsledkem toho se jich jiní lidé straní, a proto můžou mít pocit, že jejich potřeby nebyly vyslyšeny. Ve skutečnosti se ale jedná o nezvládnutý způsob komunikace.

SNÍŽENÁ ČINNOST štítnej žlázy = CENTRUM PONIŽOVÁNÍ

Potkává toho, kdo se nezdravě zavrtává, někdy až zbytečně do starostí o rodinu, partnera, děti. Dělá negativní předsudky a zbytečné strachy budoucích situací. Ukazuje někdy až na nezdravé lpění na různých věcech a zážitcích, ale i na partnerovi, dětech, přátelích, vztahu. Lpíme na tom a přitom se stále strachujeme uvnitř, abychom o TO nepřišli. Tiše sami sebe deptáme, stresujeme sami sebe.

Zeptejme se sami sebe, co vše si necháváme líbit, i když s tím vnitřně nesouhlasíte?

Kolikrát jsme se chtěli ozvat, ale slova vám uvízla v ústech a nebyla vyřčena?

Kolikrát jsme se báli ustát svoje HRANICE a svou SEBEÚCTU?

Nahromadění nevyřčených pocitů, emocí, hněvu, strachu, slova uzavřená v našem krku se hromadí a výsledkem je narušená štítnej žláza.

ZVÝŠENÁ ČINNOST štítnej žlázy

Je nemoc neúspěšných podnikatelů, zklamaných snílků, sebeničících matek, pracovních "hrdinů". „Kdes dříve mluvil - tam mlč. Uklidni se, najdi střední cestu“.

Poruchy způsobuje strach při větší zátěži nebo zodpovědnosti.

Důležitě mluví o jedinci, který má strach nebo neschopnost bránit sám sebe, neschopnost někomu důvěřovat nebo strach být podveden.

Často na ně trpí ženy, které mají problémy "být ženou".

Většinou to postihuje ženy, které jsou nadměrně aktivní, tedy přebírají hodně mužské energie a hodně mužských aktivit. Jsou to ty, které vše zařídí, vyřeší, objedou a doma padnou únavou. Mají pocit, že když udělají všechno, nakoupí, uvaří, postarají se o rodinu a tzv. se "obětují pro rodinu a manžela", že to manžel a ostatní ocení. Často přichází ale opak a tvrdé vystřízlivení.

Máme se věnovat více sami sobě a nalézt rovnováhu mezi dáváním a přijímáním. Vše musí být v rovnováze.

Pochopit, že UŠTVANÁ MATKA - opravdu není TA NEJLEPŠÍ MATKA a že váš stres se NAOPAK ŠKODLIVĚ "otiskuje" do vašich dětí. Pak se nedivme, že jsou "děti stále nemocné....." Příčnou může být právě ona "uhoněná" vystresovaná matka, kterou ale ve finále, až děti budou dospělí, ještě osočí a vyčtou, jak neměly nikdy klidné dětství. A VY JSTE PŘITOM MĚLA POCIT, že JIM DÁVÁTE VŠECHNO, PARADOXNĚ NA ÚKOR SEBE a ještě se vám to vrátí? Ano, protože jste se vychýlila z rovnováhy a Vesmír vám to pak takto "naservíroval" jako vaši uvědomovací lekci.

Tím, že jsme hodně aktivní, což je ale pravá "mužská role", přebíráme mužské konání, bereme tím mužovy aktivity. Má to vypadat, že žena požádá v jemnosti ženství svého muže, aby opravil žárovku, kupříkladu. **Ale spousta žen udělá špatně to, že se naštve a udělá si to "RADĚJI NEJLÍP SAMA".**

A to je ta chyba. JAKMILE TOHLE uděláte, muž začíná mít pocit nedocenění, že ztrácí potřebu být u vás mužem a kouká jinam, kde jeho mužnost ocení.

Proto tyto ušvané ženy, kdy dnes je to každá druhá žena, mají buď problémy se štítnou žlázou nebo jakýkoliv PROBLÉM S KRKEM. KRK je centrem ponižování. To je i důvod, proč na tuto nemoc trpí hlavně ženy a minimálně muži.

Komunikujete tak jak byste chtěla? Říkáte vše co chcete, nebo se bojíte soudu okolí? Co vám uvízlo v krku za slova a hněv? Kdo a co vás uráží a ponižuje?

Problém dnešní doby je NEkomunikace, neupřímnost, strach říct pravdu a své pocity. Zkusme se přestat bát, žít strachem z budoucích soudů...

<http://www.priznakytransformace.cz/index.php/leceni-nemoci/425-jitka-bicikova-duchovni-pricina-onemocneni-stitne-zlazy-proc-na-nej-trpi-hlavne-zeny>

<http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-se-stitnou-zlazou>

<http://www.spiritualplanet.cz/od-nemoci-k-vyleceni-cemu-nas-uci-onemocneni-stitne-zlazy-1-cast/>

<http://empatia.cz/prehled-prycin-nemoci/stitna-zlaza-snizena-funkce>



ÚZKOST

Úzkost jsou pocity na první pohled nevysvětlitelné, protože nebývají reakcí na aktuální situaci. Vychází z pocitů zakořeněných hluboko v myšlenkách, které mohou mít svůj původ třeba v dětství a v dávno zažitých zkušenostech. Pokud chcete své problémy s úzkostí vyřešit opravdu účinně, je třeba začít u sebe, změnou svého myšlení. Všechny úzkosti totiž pochází právě z vašeho nitra a z vašich myšlenek.

Úzkosti totiž vznikají z dlouhodobě nahromaděného strachu a pocitu nebezpečí. Tyto stavy a pocity vytváří mozek na základě nejrůznějších prožitých podnětů, událostí a situací.

Negativní emoce jsou tedy způsobeny myšlením člověka, které bývá zahlceno nejrůznějšími negacemi.

Negace mohou být v myšlenkách uloženy už od dětství, ale vycházejí mohou také ze špatných zkušeností. Vaši mysl může sužovat pocit, že svět není příliš bezpečné místo k žití, jak je nám neustále předkládáno médií a zprávami o nejrůznějších problémech a konfliktech.

Trápit vás může i pocit, že je potřeba si dávat pozor na druhé, ale i na skutečnosti, které nemůžete ovlivnit.

Mnohé **negace v mysli** jsou způsobeny rovněž pocitem nelásky v rodině, mohou vznikat z ponižování rodiči, partnerem i lidmi ve vašem okolí, nebo mohou vyplývat z prožívané šikany.

Úzkosti nezřídka pramení také z **nedostatečné sebedůvěry a sebelásky**, kdy člověka trápí pocit, že není dostatečně dobrý, stydí se za svůj vzhled, své tělo a podobně.

Jakmile má mozek ve svém emočním nastavení k dispozici hodně této negativních myšlenek, představ a prožitých zkušeností, ať už mají jakýkoliv původ, vytváří na jejich základě **pocity strachu a úzkosti**.

A ačkoli se vám může zdát, že stavy úzkosti přichází nečekaně a bezdůvodně, ve skutečnosti mají jasnu příčinu, která je uložená ve vašem mozku, ve vzpomínkách, v pocitech strachu, ohrožení, nejistoty, méněcennosti,...

STRACH A ÚZKOST NEJSOU TOTÉŽ

Ačkoli se vzájemně prolínají a ovlivňují, strach a úzkost nejsou totéž.

STRACH je vytvářen negativními představami o různých situacích či věcech, může vznikat také na základě špatných zkušeností, pocitu nejistoty. Je spojen s ohrožením. Má tedy KONKRÉTNÍ PŘÍCINY, kterých si člověk je vědom. V určité míře je strach prospěšný, protože **zbystřuje smysly člověka** a dokáže ho tak ochránit před nebezpečím. Zároveň je ale strach překážkou, která nás může omezovat, ovlivňovat naše sebevědomí a sebedůvěru, nebo nám bránit dosáhnout různých cílů.

Naproti tomu STAVY ÚZKOSTÍ vznikají zdánlivě BEZDŮVODNĚ, připlíží se nenápadně a neočekávaně. Původ této zdánlivě nevysvětlitelných pocitů je právě v dlouhodobě prožívaném a narůstajícím strachu.

Stavy úzkosti mohou přerušstat až v panické ataky, tedy záchvaty úzkosti, při kterých se kromě psychických obtíží dostavuje také svírání hrudi, ztížené dýchání či pocit dušení se, silné bušení srdce, kolísání tlaku, pocení nebo naopak chvění. Panické ataky doslova paralyzují člověka, který při nich často nemůže nic dělat, není schopen vyjít z domu či komunikovat. Mohou tak zcela zabránit žít běžný a plnohodnotný život.

Jak se zbavit úzkosti?

Nyní už víme, že **příčinou všech strachů, úzkostí a panických atak jsou**

- negativní zkušenosti
- obavy z budoucnosti
- opakující se zklamání
- pochybnosti
- pocity nebezpečí
- nízké sebevědomí
- nízká sebedůvěra

Nahromaděné pocity strachu pak vyvolávají stavy úzkosti.

Příčiny strachu a úzkostí nezmizí samy od sebe. Naopak se časem ve vaší mysli hromadí, čímž narůstá intenzita strachu a na základě toho vznikají stavy úzkosti, které mohou vyvrcholit až panickými atakami.

Jediná cesta ven z úzkosti je změna myšlení.

Abyste se úzkosti zbavili, je třeba vyřešit a změnit své myšlení zahlcené negacemi. Je nezbytné **odstranit negativní myšlenky a pocity z vaší mysli**.

Nejdříve je třeba odhalit příčiny strachu, DEFINOVAT je, pochopit, co je ve vašem způsobu myšlení špatně a proč jsou jeho výsledkem negativní stavy úzkosti.

Následně musíte POCHOPIT, jak to změnit a poté se naučit přemýšlet jinak o všem, co se děje kolem vás, o lidech, světě, ale i o sobě, svých možnostech, své důležitosti a podobně.

Tímto ZMĚNÍTE SVÉ OSOBNÍ EMOČNÍ NASTAVENÍ, jehož stav ovlivňuje prožívání negací.

Jakmile se vám povedete změnit myšlení, začnete řídit svůj život, odbouráte negace a nedovolíte strachu a úzkostem vás ovládnout.

Pokud vám vaše myšlení přestane předhazovat strach, pocity nebezpečí a méněcennosti, pak z vašeho života **zmizí také všechny úzkosti**. Způsob myšlení totiž neovlivňuje jen to, jak se budete cítit, ale i to, jak se k vám budou chovat ostatní lidé.

Zdroje:

<https://www.wikihow.cz/Jak-se-zbavit-úzkosti>

https://ona.idnes.cz/priznaky-uzkosti-0mi-/zdravi.aspx?c=A170815_102757_zdravi_pet

<http://www.ordinace.cz/clanek/co-s-nami-uzkost-dela/>

<http://www.dusevnizdravi.cz/casto-resene-problemy/uzkosti/>

<https://www.cestyksobe.cz/signaly-tela-psychosomatika/14569>

<http://kristynamasova.cz/2016/07/11/jak-poznat-ze-trpim-uzkosti/>

<http://kristynamasova.cz/2016/07/17/uzkost-dil-ii-jak-se-poprat-s-uzkosti/>

<https://zena.aktualne.cz/zdravi/trapi-vas-uzkost-a-panika-jak-se-jich-zbavit-poradte-se-s-ps/r~51f33a7648de11e69966002590604f2e/?redirected=1523783262>

Meditace:

<https://uloz.to!/AAeD1HIDhkg/miroslav-zelenka-meditace-na-srdecni-cakru-a-lasku-k-sobe-mp3>

<https://uloz.to!/n5oQt02xHq6v/miroslav-zelenka-lecebna-meditace-mp3>

Cvičení:

Pozn.: za začátku mohou být některé reakce organismu na cvičení dosti bouřlivé – pláč, vztek..., ale to je v pořádku – to se jen uvolňují bloky, nastřádané za léta nevšímavosti naší řeči duše.

<https://www.prokondici.cz/metoda-rozpousteni-krunyru-wilhelma-reicha/>

<https://www.vylectese.cz/kdyz-vas-popadne-uzkost-udelejte-zlepseni-prijde-okamzite-bez-leku/>

Podpůrné prostředky:

L-Tryptofan + vit. B6 - L- tryptofan je esenciální aminokyselina, což znamená, že si ji náš organismus neumí sám vytvořit, ale přijímá ji pouze z potravy, v krevním oběhu mění za přítomnosti pyridoxinu (vitaminu B6) na neurohormon dobré nálady serotonin.

Modin - Základem je **extrakt třezalky tečkované**, která je nejvíce užívanou přírodní látkou v podpoře psychického zdraví. **L-tryptofan, phenylalanin, vitamíny B3, B5 a B6** dále přispívají k příznivému působení Modinu.

Dále pak heřmánek, zelený čaj, chmel, kozlík lékařský, meduňka, mučenka a levandule.

ZÁNĚT DUTIN

DUTINY = vyčerpání, bojovnost, únava, vztek, bojovník, který už dobojoval, prohra, velké vyčerpání, problémy s imunitním systémem. Dutiny nám odkrývají, co nás trápi. Co se snažíme skrývat před ostatními. Trápíme se, nevíme si rady. Sliznice nosu, která je ohrožena, ukazuje nejvíce na postoj k životu.

INFEKCE = náhlý, nevědomý rozklad. Výzva věnovat se jedné věci, rozhodnout se a být důsledný

NACHLAZENÍ = výzva zabývat se více sám sebou, nepouštět k sobě cizí a falešné

NOS = moc, pýcha, sebejistota, sexualita.

Strkat nos co cizích věcí. Představuje naší schopnost **cítit a procítovat**. Nos a související choroby vznikají jako vnitřní plak člověka kvůli nejistotě a držení urážky uvnitř. Pravá nosní dírka u praváka souvisí s citovou oblastí, zatímco levá s tím, co by pro nás mohlo znamenat nebezpečí. U leváka je tomu naopak.

RÝMA = člověk má plný nos něčeho, věci se daly do pohybu, vnitřní proces čištění, ústup z hrozivých situací, držet si lidi od těla

ZÁNĚT = prvotním odrazem boje člověka se světem. Duševní nespokojenost s tím, co nám život připravil a co si od nás žádá. Myšlení plné hněvu a horka. Vyzývá k včasnemu zastavení, zbrzdění v tempu a zamýšlení se, co špatného v životě děláme a kde špatně smýšlíme.

Zánět je obvykle vyjádřením našeho souboje s ostatními lidmi.

Začíná tam, kde chybí spokojenost s tím, co právě prožívám, co mně svým jednáním připravují druzí a kde nepřijímám jako zcela dostačující to, co nyní mám.

Zánět nás vyzývá ke spokojenosti tady a teď, skromnosti, porozumění, úctě a láске k lidem.



ZÁNĚT DUTIN většinou ukazuje na

- potlačení emocí, podceňování vlastní sebeúcty
- vnitřní pláč, pocit ublížení, nedocenění a ponížení
- snížené sebevědomí, nespokojenost s rolí v rodině či na pracovišti
- podrážděnost nebo alergii na blízkou osobu, na nespokojenost ve vztazích
- potlačování přirozených reakcí a neschopnost se s nimi vyrovnat = emocionální chaos
- zlobu na někoho či situaci - křivda nebo zlost na druhé, nespokojenost s okolím
- pocitem nedostatku volnosti a svobody
- na neschopnost někomu odpustit

Dýchejte s radostí, více do svého života pustěte radost. Pokud vás někdo z vašeho okolí kritizuje nebo se kvůli němu cítíte nešťastně, snažte se tomu člověku odpustit.

Položte si otázku, kdo vám způsobuje bolest, na koho ze svých blízkých se zlobíte. Tomu člověku dejte šanci a odpusťte mu.

Posílejte lásku okolí i sami sobě.

Své myšlení směřujte k pozitivnímu a optimistickému myšlení. Nasajte všechny krásné vůně světa. Uvědomte si tu krásu, která vás obklopuje.

Uvolněte své sevření, které vás s člověkem, na kterého se zlobíte, svazuje.

Nezapomínejte, že situace si vytváříte sami, a pak se vysilujete tím, že z vlastní frustrace obviňujeme druhé.

Nikdo a nic – žádný člověk, místo ani věc – nemají nad námi moc. Svou mysl ovládáte jen vy. Vy sami si vytváříte své zážitky a svou realitu.

Vytvoříte-li mír, harmonii a rovnováhu ve své mysli, naleznete je i v životě.

Nos je orgán dýchání a dýchání je život. Když je nos položen, člověk nemůže dýchat z plných plic, a proto žít celý život.

Toto pravidlo platí i v opačném směru: pokud má člověk nějaké psychologické důvody pro uzavření v sobě, bude pravidelně trpět chřadnutím nosu a sinusitidou.

Někteří lidé mají problémy s nazálním přetížením v důsledku takzvaných alergií na člověka. Když ve společnosti (pracující kolektiv, rodina, přátelská společnost) existuje jednoznačná nelibost vůči jednomu ze svých členů, důsledky nebudou zpomalovat vliv na zdraví.

Člověk může být rozčilený nebo neklidný, kvůli němu je dýchání rozbité a jako výsledek - závrať a nosní dutina. Abychom se zbavili vyčerpaného nosu, je třeba **víc plakat**.

Není to nutné dělat na veřejných místech: můžete dát odvzdušnění emocím ve vašem domácím prostředí, sám sami sledujete dotekový film. Uvolnění kapaliny z nosních dutin odstraní všechny kanály, vytrhne z nich všechn hlen a zabrání vzniku zánětlivých procesů.

ČLÁNKY:

- <http://zeny.iprima.cz/zdravi/rec-tela-co-nam-odkryvaji-potize-s-dutinami>
- <http://www.nakridlechandelu.cz/uzdrav-sve-telo-louise-l-hay/>
- <http://www.krizovatkyzdravi.cz/clanky/nemoc/zanet-vedlejsich-nosnich-dutin/>
- <https://cs.zdravinfo.org/psychological-causes-of-sinusitis-262>
- <http://empatia.cz/duchovni-principy-nemoci/prehled-duch-princip-nemoci>

ZÁVRAŤ PORUCHY ROVNOVÁHY

Oběťmi psychosomatických onemocnění bývají častěji lidé **pesimističtí, kteří mají záporný vztah nejen k ostatním, ale i k sobě samým.**

Psychosomatika říká, že nemocní trpící neobjasnitelnými závratěmi vykazují **typické psychické či charakterové znaky:**

- kladou na sebe mimořádně vysoké požadavky (chtěj být totiž solitéry)
- jsou ctižádostiví
- berou svět až příliš vážně a brzy se dostávají do izolovaných sociálních pozic, přičemž se shodně dále důsledně izolují
- často se vyhýbají řešení význačných osobních (například sexuálních) problémů
- povětšinou předstírají, ale ve skutečnosti neprožívají hlubší vztahy a city, jejich sociální vztahy i emoce jsou totiž pozoruhodně povrchní nebo jednostranné
- brání se konfrontaci s vlastním stárnutím
- vlastní chyby a nepřijemné pravdy o sobě maskují a dovedně zahrazují, ale neřeší je
- svoje mnohdy fatální chyby zahalují například tvrzením, že osud je předurčen natolik, že se z jeho osidel nelze vymanit

Z uvedeného je celkem patrné, že člověk trpící závratí prožívá situaci, v níž má pocit, že **ztrácí půdu pod nohami**, že přišel o rovnováhu.

Z psychického hlediska to je lpění na určitých myšlenkových vzorcích, které ani nemusí být naše, ale my jim nevědomě dáváme pozornost.

Je jedno, jestli to jsou chybné vzorce chování převzaté z jejich rodiny, anebo snaha o dodržování pravidel autority. Každopádně to nejsou jejich myšlenky a proto se tam projevuje i jistá neochota myslet a jednat sám za sebe. Většinou hledají potvrzení a ocenění sebe sama zvnějšku, byť si to neuvědomují. Chyby, vyhýbání se konfliktům, ale i vyhýbáním se řešením zdůvodňují racionalizacemi.

Po mnohaletém životním lavírování, taktizování a š vindlování se ocitají v izolaci, ztrácejí tudíž oporu, jistotu a sebedůvku vůči světu a zjevují se jim závratě.

Nerovnováha psychická se takto věrně zobrazuje v nerovnováze fyzické.

Duševní, duchovní či sociální nerovnováha se promítne do obdobně nerovnovážných fyzických pocitů rozmanité hloubky, délky a intenzity.

Člověk se ocitl vysoko sám a izolován, a z psychických, sociálních či duchovních hlubin, které se všude nad ním i pod ním rozestřely, jej jímá závrať.

Na **energetické úrovni** tak v sobě stále vytváříme jakýsi vír nezpracované energie.

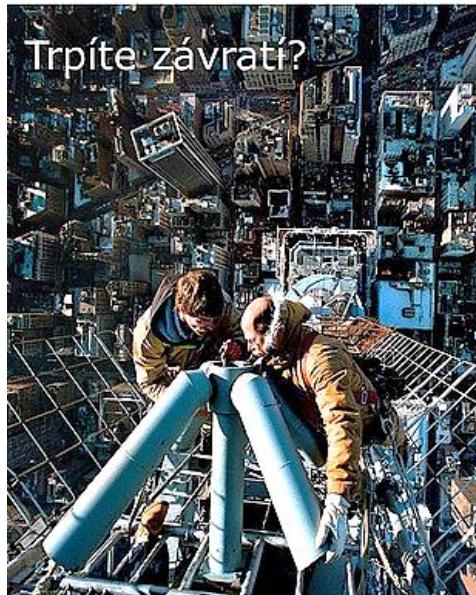
Tato energie je **JANGOVÉHO CHARAKTERU**, bude se tedy projevovat na neurologické úrovni právě bolestmi hlavy a závratěmi.

Tyto patří pod **DRÁHU JATER** a tak jejich pomocník **ŽLUČNÍK** energii rozvede po své dráze. Největší hustota této dráhy je právě na hlavě.

Člověk je bioenergetický. Jeho tělo je nástroj k průtoku energie jangové (kosmické) a jinové (zemské), tyto se mají mísit a zároveň tělo udržovat v rovnováze.

Nemáme-li dostatek poznání a zkušeností o chodu lidského organismu, nemoci nám dávají šanci vše pochopit a změnit situaci směrem ke zdraví.

Migrenózní a jiné bolesti hlavy jsou nezpracovaná energie v oblasti hara tj. DRUHÉ ČAKRY. Tam se kumuluje naše sexuální energie a to jak ji zpracujeme dál. Ve vztazích k sobě, druhým a oblasti naší hojnosti. Vše je o pocitu nedostatku někde hluboko v nás.



Zkuste si zodpovědět několik otázek:

Jak to mám se svou životní základnou? Mám čeho se v životě dířet?

Je v mé kymácejícím se světě něco pevného a spolehlivého?

Jak se mohu oddat tanci života v jeho vrcholech a hloubkách?

Koncentruji se na to podstatnému ve svém životě, nebo mám upřený pohled do okolí, které se houpe a já to nemůžu ovlivnit?

Counseling.cz
Rozkvětě do života!

Ženy, které nejsou spokojené v oblasti sexuální, většinou budují hojnost materiální nebo duchovní dokonalost pouze zvenčí, kterou pak mají často přehnaně pod kontrolou.

Závrat' se tak nevědomky stává prostředkem pro sebetrestání.

Zdroj:

<http://etiko-zlin.blog.cz/1601/psychosomatika-z-praxe>

<http://www.mojemedunka.cz/clanek.aspx/zdravi/clanek/proc-jsme-nemocni--cast-lxii>

https://ona.idnes.cz/psychosomaticka-onemocneni-d1f-/zdravi.aspx?c=A151228_101349_zdravi_pet