



ZDRAVÍ A KRÁSA 08. 09. 2020

Psychosomatika slinivka a slezina: Proč v září zpomalit?

Slezinu si můžeme (trošku nadneseně) představit jako krevní filtr. Je zajímavé, že západní medicína s ní vlastně téměř nepočítá, považuje ji za orgán...

Psychosomatika může dát odpověď i v oblastech, kde klasická medicína nepokládá ani otázku. A to navzdory různým symptomům, potížím a pocitům, že „něco není v pořádku“. Ne každý neduh totiž umí přístroje změřit, respektive bez správné otázky není ani správná odpověď. Právě v tomto prostoru má místo psychosomatika, která hledí na tělo jako celek, kdy i nepatrné změny ovlivní náš organismus. Podle tradičních východních nauk a přístupů ke zdraví je každý měsíc potřeba posilovat určitý orgán. V září jsou to orgány dokonce dva: slinivka a slezina. Jak to udělat a co nám potíže v těchto oblastech ukazují?

Podzim plný viróz aneb psychosomatika slezina

Slezinu si můžeme (trošku nadneseně) představit jako **krevní filtr**. Je zajímavé, že **západní medicína s ní vlastně téměř nepočítá**, považuje ji za orgán, který ke svému životu nepotřebujeme. Je to paradoxem, protože slezina je plnohodnotným **prvkem naší obranyschopnosti**. Podílí se například na tvorbě protilátek, pohlcuje poškozené nebo mutované (neplánovaně změněné) buňky a je článkem i v „recyklaci“ železa. Možná to je odpověď na jednu z otázek, proč s příchodem září (v hlavách běžného západana návrat do škol) přichází i různé virózy, nachlazení či angíny. **Oslabený stav sleziny** (dle východních nauk) **totiž snižuje naši imunitu, ale také utlumuje činnost mozku či touhu po aktivitě**. Slezina vládne první polovině září.

Psychosomatika slinivka: Záněty, nadýmání i zlost

V druhé polovině září bychom se měli zaměřit i na slinivku, též známou pod názvem pankreas. Slinivka patří mezi **orgány trávicí soustavy**. Tvoří se v ní tzv. **pankreatické šťávy**, jež pomáhají trávit přijímanou potravu a též produkuje **řadu hormonů** – mezi nejznámější patří **inzulín a glukagon**, jež regulují hladinu cukru v krvi. To naznačuje i její roli, kterou jí přisoudila východní kultura – slinivka symbolizuje naši lásku k životu (sladkost života). Jak moc se mi zdá život sladký? Pokud cítíme spíš **zahořklost a frustraci, následuje i odmítání života** (intenzita závisí na daném jedinci). Za těmito pocity však může stát i oslabená slinivka.

Psychosomatika: Jak poznat, že máte orgány oslabeny?

Jak jsme naznačili, **v případě oslabené sleziny můžete pozorovat únavu**, ale také **častější nemocnost** v podobě infekčních (zejména virových) chorob. Při krevních testech se mohou objevit i hodnoty, které naznačují obtíže s krví nebo játry. Je dobré udělat kontrolní testy v jiném měsíci, resp. s určitým časovým rozestupem. Výjimku tvoří ani čepy na mandlích.

Obtížemi, které mohou dle východních směrů naznačovat **oslabenou slinivku** jsou nejčastěji různé **trávicí problémy** počínaje **nadýmáním** a **konče průjmy**. **Únava se může ještě prohloubit** a ti, co mají predispozici k oparům se dostávají do své „hlavní“ sezóny. Pro zajímavost, i **opar** je virové onemocnění (!), které nejčastěji způsobuje virus *Herpes simplex*.



Psychosomatika slinivka a slezina: Položte si správné otázky

Protože dle psychosomatiky naše psychické nastavení ovlivňuje fyzický stav (a následně fyzický stav naši psychiku), můžeme se při oslabení orgánů nechtěně ocitnout ve spirále, která nevede k řešení, ale jen prohloubení obtíží. Abyste mohli na svůj stav nahlédnout, můžete si položit následující otázky:

- **Cítím stres?** Pokud ano, jakým způsobem jej prožívám?
- **Jak přistupuji k pro mě nepříjemným situacím?**
- **Jak často jsem vzteklý/podrážděný/rozčilený?** (pozor, může souviset i s oslabenými játry)
- **Jaký vztah mám sám k sobě?**
- **Udržuji vyživující nebo vyčerpávající vztahy?**
- **Jak moc pocituji nejistotu?** V jakých oblastech se cítím nejistý a jak zvládám tento pocit?
- **Kdy jsem se naposledy od srdce zasmál?** Chybí mi radost (sladkost) života?

Psychosomatika slinivka a psychosomatika slezina: Jak je podpořit?

V první řadě je třeba si uvědomit, že západní společnost se trochu vychýlila od přírody. Zatímco září je v přírodě „poslední“ elegantní záchvěv života před zimním spánkem, my lidé na západě se vrháme do aktivit (které paradoxně vrcholí kolem Vánoc, kdy příroda hluboce spí). Prvním krokem tedy je **přestat dohánět léto. Odpočívejte** víc než dosud. **Spěte**, co to jde. **Sledujte proměny v přírodě, chodte na procházky** (nikoli dlouhé vyčerpávající túry), zkuste se občas **posadit do lesa nebo na paseku a jen být**.

Z jídla se nejlépe hodí **sezónní potraviny**: dýně, cibule, brambory, kukuřice... Malou nápovědou může být zaměřit se na **vše žluté a kulaté**. Z obilovin jsou vhodné zahřívací pohanka a jáhly.

Autor: [Markéta Palatin](#)