



ZDRAVÍ A KRÁSA 08. 05. 2020

## Psychosomatika srdce: Jak se vyhnout onemocnění srdce?

**První signály, že naše srdce není tak docela v kondici mohou být úplně nesouvisející. Začnete se zadýchávat do schodů, občas se vám třesou ruce,...**

**Onemocnění srdce je v současné době doslova epidemií. O to nebezpečnější, že nepřítel nepřichází zvenku, ale nepřítele si vytvoříme ze svých vlastních buněk a orgánů. Psychosomatika je obor, který se souvztažnostmi těla a jeho funkcí zabývá. Funguje na principu celostní medicíny, kdy se předpokládá, že jedna oblast má vliv na řadu dalších pochodů. Co se nám snaží naznačit psychosomatika srdce? Máme šanci se nemoci srdce vyhnout včas? Jaké mají nemoci srdce příznaky? Zkusme se na srdce podívat blíž, vždyť právě měsíc květen je dle přístupu tradiční čínské medicíny měsícem, kdy bychom své srdce měli podpořit.**

## Psychosomatika srdce - nemoci srdce příznaky

**První signály**, že naše srdce není tak docela v kondici mohou být **úplně nesouvisející**. Začnete se zadýchávat do schodů, občas se vám třesou ruce, zrudnete v okamžiku, kdy se trochu zapotíte, a naopak pozorujete bledost chodidel, noční pocení anebo studené ruce a nohy. Teprve pak se **přidávají potíže s dechem, bolest na hrudi, motání hlavy, vysoký krevní tlak (hypertenze), zvýšené hodnoty cholesterolu** (tuk v cévách) **nebo otoky nohou**. V případě, že jde do tuhého a blíží se infarkt, tedy dochází k náhlému přerušení krevního zásobení srdce, a tedy i jeho zástavě se přidávají i vystřelující bolesti do levé paže, bušení srdce, dušnost, pocení a případně ztráta vědomí. V tomto případě neváhejte a volejte lékaře.

## Psychosomatika srdce - láska v životě

Srdce však není „jen“ pumpa, která rozhání krev s živinami po našem těle, aby následně sesbírala látky toxické. Psychosomatika srdce naznačuje, že **onemocnění srdce je dlouhodobý proces**, při kterém nevnímáme drobné náznaky z našeho života. **Srdce je symbolem lásky**, asi nebude náhoda, že právě květen je čas, kdy se mu věnujeme. Zatímco v březnu a dubnu jsme měli za úkol vyčistit tělo od starých křivd, **nyňi bychom měli nové poznatky „s láskou“ zařadit do našeho života**. Jenže ruku na srdce (že by symbol upřímnosti?), kdo z nás má rád změny?

## Psychosomatika srdce - co ukazuje onemocnění srdce

A tak místo nových směrů, rozkvětu a radosti hledáme strategie, jak se ještě chvíli nevzdat starých mechanismů a návyků. Jak neposlechnout to „volání duše“ a zůstat v „nevyhovujícím“ stavu. Zdárně nám v tomto procesu „pomáhá“ myšlení, které prostřednictvím analýzy či tabulky příčin a důsledků oslabí naše vnímání citové stránky (tedy srdce). Najednou **pocítujeme nervozitu** (cítíme volání, ale bráníme se), **úzkost** (máme zkušenost, že tato strategie nefunguje, ale ta hlava je tak přesvědčivá) a **strach** (paradoxně z toho, že něco uděláme, i že něco neuděláme). A naše srdce toto vše bolí.

**Psychosomatika srdce ukazuje na náš vztah k sobě** (sebehodnotu), **naše hodnoty i názory**, a to včetně schopnosti je zdravě vyjádřit a prosadit. Dále ukazuje **míru naší „otevřenosti“ vůči okolí**. Zda máme své hranice a nebo se necháme využívat.



## Psychosomatika srdce - bolesti v hlavě vedou k onemocnění srdce

**Nemoci srdce jsou tak kombinací řady faktorů**. Našeho **životního stylu, toxických ložisek uvnitř těla** (prodělané nemoci, znečištěné ovzduší, chemické léky), ale i **emočního světa**, který nás prostřednictvím hormonální alchymie pořádně ovlivňuje. Zpočátku tedy tlak, neschopnost se nadechnout, **úzkost**, strach, výbuchy vzteku, deprese či letargie mohou mít „jen“ formu představy, neboť na daných orgánech ještě není nic vidět. Mít však přesnější zobrazovací techniku, změny už by viditelné byly, probíhají. K onemocnění srdce přispívá ztráta partnera, odchod dětí z domova,

A tak si **začněte všimnout toho, co vám naznačuje podvědomí prostřednictvím vašich slov**. Jakmile začnou padat věty: „Leknutím se mi zastavilo srdce.“ „Ztuhla mi krev v žilách.“ „Nemám na to sílu.“ „Je mi to jedno.“ Zpozorněte. Ne všechna řešení lze vymyslet (naopak se mohou myšlením komplikovat), některá musíte prožít. A právě srdce je tím orgánem, které nám dá sílu to udělat. Pečujte o něj a získáte velký zdroj vnitřní síly, soucitu a pochopení k sobě i okolí.

## Nemoci srdce - prevence

1. **Cvičení není jen o svalech.** Základem zdravého srdce je také správné okysličení. Nedostatek kyslíku totiž srdce oslabuje.
2. **Nádech a výdech.** Zařadte do denních rituálů dechové techniky, které pomohou snížit riziko vzniku nemoci srdce. Stačí začít hlubokými nádechy, při kterých rozšíříte hrudník, břicho i podbřišek a postupným výdechem, kdy vše zase necháte splasknout. Pozornost upřená na dech odlehčí.
3. **Zkrofte stres.** Ačkoli je stres naší přirozenou výbavou, neměl by v životě přebírat spolu se strachem žezlo vládnutí. Existuje řada technik, které vám mohou pomoci s úzkostmi, pocitem nestíhání, tlakem, strachem i přehřší povinností. Onemocnění srdce totiž za to nestojí.
4. **Smějte se.** Existuje dokonce metoda terapie smíchem, kdy se využívá pozitivního vlivu smíchu (a při něm vyplavovaných hormonů) na celý organismus.
5. **Zdravá strava.** Alfa a omega celé problematiky onemocnění srdce je zdravá strava. Bez ní to nepůjde, i když budete cvičit, krotit stres a smát se...
6. **Stop kouření.** Kouření je pro srdce velkou zátěží. Pokud patříte do rizikové skupiny osob na nemoci srdce, je lepší žít než si chvilkově užít, ne?