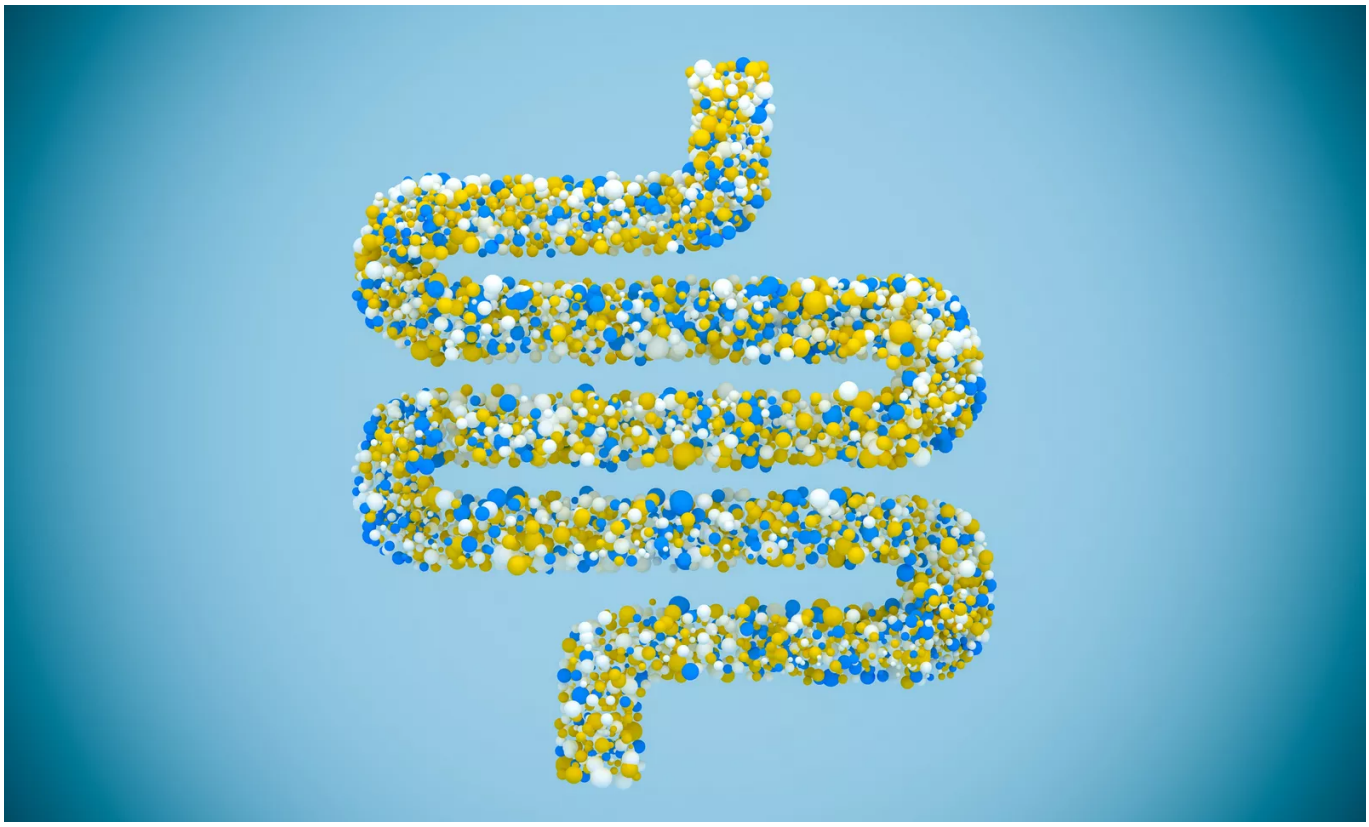

ZDRAVÍ A KRÁSA 05. 06. 2020

Psychosomatika tenké střevo: Je váš život vyživující?

Psychosomatika vychází z předpokladu, že naše fyzické tělo zrcadlí náš psychický stav. Dává nám zprávu, na jaké životní oblasti bychom se měli…

Podle tradiční východní medicíny je třeba se během roku každému našemu orgánu věnovat v určitý čas. V měsíci červnu je to tenké střevo, které potřebuje naši pozornost. Podle alopatické medicíny je tenké střevo tím, které zpracovává naši potravu. Rozhoduje, co pošle dál do těla, a skrze svou stěnu propustí do krevního řečiště, a co je určeno k vyloučení z těla, tedy posláno do tlustého střeva. Psychosomatika tenkého střeva nám naznačuje, zda umíme ve svém životě věci třídit na potřebné a nepotřebné, a zda si ponecháváme skutečně jen to, co je vyživující.

Tenké střevo – na miskách vah

Psychosomatika vychází z předpokladu, že naše fyzické tělo zrcadlí náš psychický stav. Dává nám zprávu, na jaké životní oblasti bychom se měli zaměřit, abychom se přiblížili k harmonickému stavu.

Tenké střevo je místem, kde **věci třídíme na vyživující a nevyživující**, někdy dokonce toxické. Otázkou však zůstává, jak **umíme tyto věci skutečně roztřídit i dále zpracovat**. Pokud naše tělo skrze tenké střevo nedostane potřebné látky, může se stát náchylnější k nemoci. To se děje i v případě, že ty toxické nezvládáme vylučovat včas nebo v patřičné míře.

Tenké střevo – problémy

Problémy spojované s tenkým střevem se projevují jako **nadýmání**, **bolest v oblasti bederní páteře** (tenké střevo je zde uchyceno „smyčkou" k páteři), **trávícími problémy** jako zácpa nebo naopak průjem a v neposlední řadě se mohou objevit i **problémy se sníženou funkcí imunitního systému**. Díky řadě toxinů zůstávajících v těle se mohou vyskytnout i **vyrážky** (bez další zjevné příčiny), případně přecitlivělost na určitý typ potravin (bez prokázané alergie).

Psychosomatika tenké střevo – důležité otázky

Celostní přístup přisuzuje tenkému střevu roli „soudce a analytika" našich prožitků. Psychosomatika tenkého střeva nás nabádá klást si tyto otázky:

- Jak „trávím" situace, které zažívám?
- Jak často jsem zajatcem své minulosti? Respektive těch zážitků, které sám považuji za negativní/nezvládnuté?
- Jak moc se točím na jedné myšlence stále dokola?
- Umím se rozhodnout?
- Umím se radovat ze života nebo dopřávám sluch svému vnitřnímu kritikovi?
- Jak moc cítím jistotu/nejistotu v životě, který momentálně vedu?

Psychosomatika tenké střevo – myšlení

Psychosomatika tenkého střeva je spojována také s naším myšlením. Právě **neustálé přemýšlení o našich chybách, bičování se za „špatné rozhodnutí"** či **sebeobviňování** je pro tenké střevo oslabujícím faktorem. Ve stavu negace pak těžko nacházím cestu ven, přehlédneme fakt, že každá situace nás má poučit a připravit na další životní výzvy. Místo radosti z objevování (ano, někdy může být velmi těžké) nastupuje strach z (dalšího) neúspěchu a pocity beznaděje. Tím se **spouští i stresová reakce těla**, která proces trávení zpomaluje a my se můžeme dostat do spirály zdánlivě neřešitelných/nesouvisejících obtíží.

Jak podpořit tenké střevo?

1. **Hýbejte se.** Začněte procházkami, zkuste zařadit pozdrav slunci jako ranní rituál, pořiďte si **hula hoop obruč**, vyzkoušejte hipoterapii nebo intuitivní tanec.
2. **Dýchejte.** S nádechem pozorujte cestu dechu přes hrudník (včetně pohybu žeber do stran), přes bříško až do podbřišku, s výdechem pak zase jeho opačnou cestu ven. Posílíte nejen činnost střev, ale také pánevního dna.
3. **Rozhodněte se.** Je málo situací, ve kterých budete mít 100% jistotu. Tím, že rozhodnutí neuděláte, držíte celý problém v sobě a vaše tenké střevo vám to začne ukazovat. Jakýkoli krok je lepší než bezradné přešlapování.
4. **Odpusťte a dejte minulosti její místo.** Odpuštění není souhlas, pouze dáte dané situaci její místo v „poličce zážitků". Nebude se cítit odstrčená, a nebude třeba se k ní tak často vracet.

5. **Vezměte si na pomoc nadhled.**
6. **Zkroťte stres.** Metod, jak zvládnout dopady stresu na náš organismus je řada. Zkoušejte, co vám v danou chvíli vyhovuje nejlépe. Není „správné“ varianty, je jen vaše akce a je jedno zda to jednou bude meditace, jindy běh nebo milování s partnerem.
7. **Vyživte střevní mikrobiom.** Rozmanitou zdravou stravou vyživíte tělo a s dostatkem vlákniny se z těla dostanou toxiny včas.

Autor článku: Markéta Palatin