



ZDRAVÍ A KRÁSA 06. 08. 2020

## Psychosomatika: Termoregulace aneb tepelné hospodářství našeho těla

**V první řadě je třeba si uvědomit, co znamená srpen. Je to vrchol léta. Vše zraje, dostává se do „vrcholné“ síly, sklízíme plody své práce, je to...**

Srpen je měsíc, kdy bychom se měli zaměřit na naši termoregulaci. Tedy oblast, se kterou standardní medicína víceméně nepracuje. Cestou může být psychosomatika. Ta nabízí odpovědi tam, kde standardní lékařské postupy z různých důvodů již nepřinášejí kýžený efekt nebo pomoc. Paradoxně může dokonce dojít k situaci, kdy jste lékařsky naprosto zdraví, ale vy se tak necítíte. Psychosomatika pracuje s tělem jako celkem, neodděluje jeho jednotlivé části, ale naopak si všímá souvislostí. Základní myšlenkou zde je, že naše psychika ovlivňuje chod těla, stejně jako stav těla ovlivňuje naši psychiku. Takže, co konkrétně udělat pro své zdraví v srpnu?

# Tepelné hospodářství pod vedením přírody

V první řadě je třeba si uvědomit, co znamená srpen. Je to vrchol léta. **Vše zraje, dostává se do „vrcholné“ síly, sklízíme plody své práce, je to období hojnosti.** Teploty alespoň v první polovině šplhají ke svým maximům, aby je následně vystřídaly teploty podstatně nižší. V druhé polovině naopak často přichází ochlazení a častější deště. Výjimkou není ani situace, kdy se **během několika dní teplota zhoupne v řádu několika stupňů.** Na dovolenou tedy bereme nejen plavky, ale i kvalitní podzimní výbavu. A vše často pravidelně po dnech střídáme. Příroda nám však tímto způsobem ukazuje, že i my bychom měli naučit své tělo zdravě reagovat na vnější podněty.

## Psychosomatika v srpnu

Normální tělesná teplota, která zaručuje **optimální fungování našeho organismu je 35,5-37 °C.** Termoregulaci můžeme dle medicínského hlediska rozdělit na **hormonální** (zde hrají roli zejména hormony produkované nadledvinkami a štítnou žlázou) a **nervovou** (reguluje pocení). Pokud je termoregulace narušena, **snižuje se i naše odolnost vůči vnějším vlivům,** včetně patogenů. Jednoduše nereagujeme včas nebo přiměřeně. Pokud tepelnou regulaci těla nezvládáme, ani náš **imunitní systém nefunguje hladce.**

Příznaky, že naše termoregulace není v pořádku:

- „Návaly“ horka a zimy.
- Pocity slabosti (motá se nám hlava nebo se objevují časté bolesti).
- Nadměrné pocení.



## Termoregulace: Co o ní říká psychosomatika

Správná reakce na okolní situaci není tak snadná, jak se na první pohled může zdát. Studené ruce a nohy či spaní v ponožkách není tak docela „v pořádku“, i když to dělá mnoho žen a bere se to jako fakt. Ani „trpění vedrem“ při venkovní teplotě 20 °C není standardem. Psychosomatika termoregulace naznačuje následující:

- **vnitřní chlad** je spojován s **nedostatkem životní radosti, spontaneity či vřelosti.** Může nám chybět příjemná společnost anebo i situace (například jsme se vzdali nějaké činnosti, kterou jsme měli rádi). Začněte tím, že přestanete popírat/bránit se svou citlivostí. Zkuste dávat více prostoru intuici.
- **horkost v těle** psychosomatika termoregulace bere jako znamení **zastavit se.** Jste jednoduše natlakovaná **sopka před výbuchem** (navenek můžete působit samozřejmě jako jemně jako víla). Zklidněte dech. Nadechněte se a poté vydechněte či vykřičte svůj vztek, napětí, frustraci, kterou můžete cítit. Klidně si vezměte polštář, který vaši zátěž unese. Zkuste krok za krokem se učit dát životu trochu volnosti a vpustit do něj překvapení, nesnažte se zavděčit a dělejte si čas na sebe.

## Termoregulace: Co udělat pro svou kondici?

- **Hýbejte se.** Pohyb je pro zdraví nezbytný, vedle prevence kardiovaskulárních chorob i potíží s pohybovým aparátem či žilními obtížemi dokonce snižuje i riziko vzniku rakovinného bujení.
- **Posilujte játra.** Psychosomatika o játrech tvrdí, že uchovávají naši agresivitu, zlost, vztek.

Zkuste tedy během tohoto období nejen pracovat na odpuštění „starých hříchů“, ale také brát život více s humorem (nikoli jedovatým) a vnímat krásu kolem sebe.

- **Solte méně.**
- **Vyzkoušejte koupání v řece nebo potoku.** Tekoucí voda je velmi živá, nejen pohybem, ale i teplotou. Na rozdíl od rybníků a jiných stojatých vod (včetně bazénů) bývá i chladnější, což je skvělé nejen pro naše tělo, které následně necháte vyhřát na slunci, ale i pro pokožku a trénink termoregulace.
- **Dodržujte zdravý [pitný režim](#).**
- **Rozpohybujte lymfu.** K tomu jsou vhodné i lymfatické masáže. Je důležité si uvědomit, že právě lymfatický systém odvádí z těla toxiny, ulevíte tím i játrům.
- **Upravte jídelníček.** Stále ještě je hodně sezónního ovoce a zeleniny, zařadte ochlazující potraviny (meloun, maliny, meruňky, ostružiny, salát, brokolice, cuketa, okurky) třeba ve formě smoothies. Zkuste do jídelníčku včlenit jáhly, různé klíčky či kuskus a zkuste omezit maso, případně zařadit ryby (losos, sardinka, tuňák). Hlídejte si dostatečné množství minerálů (hořčík, vápník, zinek...).

Autor článku: [Markéta Palatin](#)