

# DÝCHACÍ SYSTÉM A IMUNITA

## 1. Astma

### Biologicky:

Chronický zánět dýchacích cest, sliznice otéká, průdušky se stahují → dušnost, sípání, kašel. Spouští stres, alergie, zátěž.

### Emoce:

Astma symbolizuje boj o nádech – právo zaujmout prostor a svobodně dýchat. Člověk se cítí sevřený, dusený, nemá prostor být sám sebou.

☞ Emoce: strach, úzkost, pocit ohrožení, nejistota, potlačený hněv.

### Přesvědčení:

- „Nemám právo zaujmout prostor.“
- „Je nebezpečné nadechnout se naplno.“
- „Musím se držet zpátky, abych nepřekážel.“
- „Když se uvolním, něco zlého se stane.“

## 2. Dušnost (mimo astma)

### Biologicky:

Pocit nedostatku vzduchu – kvůli fyzické zátěži, anémii, plicním potížím, ale i úzkosti nebo hyperventilaci.

### Emoce:

Neschopnost se nadechnout ukazuje na zahlcení a tíhu života. Člověk má pocit, že nemůže přijmout víc – ani vzduch, ani radost, ani nové podněty.

☞ Emoce: úzkost, strach, panika, pocit nedostatku, bezmoc.

### Přesvědčení:

- „Nemám právo volně žít.“
- „Svět je příliš těžký, abych ho unesl.“
- „Nemůžu přijmout víc, než už nesu.“
- „Každý nádech mě ohrožuje.“

## **3. Chronická bronchitida**

### Biologicky:

Opakovaný zánět průdušek, častý kašel, zahlenění.

### Emoce:

Bronchitida ukazuje na vnitřní podráždění a nevyjádřené křivdy. Kašel je pokus těla „vykašlat“ ven to, co člověk nedokáže říct nahlas.

👉 Emoce: podrážděnost, hněv, nespokojenost, pocit, že mě něco dusí.

### Přesvědčení:

- „Nemůžu říct, co mě dusí.“
- „Moje slova nemají cenu.“
- „Raději to vykašlu nemocí, než abych to řekl.“
- „Musím dusit křivdy v sobě.“

## **4. Kašel (akutní i chronický)**

### Biologicky:

Reflexní očista dýchacích cest od hlenu, infekce nebo dráždění.

### Emoce:

Kašel je výraz „něco mě dráždí“ – a tělo to musí dostat ven. Symbolizuje snahu vyjádřit se, i když slova uvíznou. Často spojený s potlačeným nesouhlasem.

☞ Emoce: podráždění, nesouhlas, vztek, nejistota, frustrace.

Přesvědčení:

- „Nemůžu nahlas říct, co cítím.“
- „Když se ozvu, přijdu o lásku.“
- „Moje slova jsou nebezpečná.“
- „Raději to zakašlu, než abych to projevil.“

## **5. Chřipka, nachlazení, horečka**

Biologicky:

Virové infekce, horečka jako přirozená obrana těla. Často se objevují při oslabení imunity, vyčerpání.

Emoce:

Nemoc je zastavení. Tělo si bere pauzu, když si ji sami nedovolíme. Horečka je symbol spalování a očištění. Často přichází, když se nahromadí příliš vnitřního napětí, hněvu nebo bolesti, které potřebují „vyhořet“.

☞ Emoce: únava, rezignace, skrytý hněv, potřeba odpočinku.

Přesvědčení:

- „Nemám právo odpočívat, dokud nejsem nemocný.“
- „Jen nemoc mi dovolí se zastavit.“
- „Slabost je jediný způsob, jak být slyšen.“

## **6. Alergie, senná rýma**

Biologicky:

Přehnaná reakce imunitního systému na běžné látky (pyl, prach). Tělo vytváří zánět a otok jako falešnou obranu.

## Emoce:

Alergie je symbol odmítání. Člověk nesnese něco z okolí – ne látku, ale situaci, vztah, prostředí. Tělo reaguje přehnaně, protože vědomě odmítnout nedokáže.

☞ Emoce: přecitlivělost, podráždění, odpor, strach, úzkost.

## Přesvědčení:

- „Svět je nebezpečný, musím se bránit.“
- „Jsem příliš citlivý, abych to unesl.“
- „Nemůžu přijímat nové podněty.“
- „Musím se chránit i před neškodným.“

## **7. Angína, zánět mandlí**

### Biologicky:

Zánět v krku, často při infekci. Mandle jsou součástí imunitní obrany.

### Emoce:

Bolest v krku symbolizuje neschopnost projevit se. Člověk má pocit, že nemůže mluvit, nemůže se vyjádřit, dusí své slova.

☞ Emoce: vztek, křivda, smutek, bezmoc, pocit umlčení.

### Přesvědčení:

- „Nemůžu říct, co mě bolí.“
- „Moje slova jsou nebezpečná.“
- „Když se projevíš, ublížíš.“
- „Nesmím říct pravdu nahlas.“

## 8. Oslabená imunita (časté infekce)

### Biologicky:

Imunitní systém je oslabený – tělo nedokáže účinně reagovat na běžné viry a bakterie. Člověk častěji onemocní, je unavený, hůře regeneruje.

### Emoce:

Slabá imunita odráží oslabené hranice – fyzické i psychické. Člověk má pocit, že je „otevřený všemu“, neumí se chránit ani říct „NE“. To, co by zdravý imunitní systém odfiltroval, projde dovnitř – stejně jako v životě dovolujeme, aby do nás druzí nebo okolnosti příliš zasahovali.

Je to pocit zranitelnosti a bezmoci: „Nemám ochranu, nemůžu se ubránit.“

☛ Emoce: slabost, nejistota, strach, smutek, bezmoc, pocit zahlcení.

### Přesvědčení:

- „Nemám právo na ochranu.“
- „Když řeknu NE, přijdu o lásku.“
- „Musím být otevřený všemu, i když mě to ničí.“
- „Nemám sílu se ubránit.“
- „Nemůžu si dovolit mít hranice.“