

SRDCE, CÉVY A KREV

1. Vysoký krevní tlak (hypertenze)

Biologicky:

Cévy ztrácejí pružnost, srdce pumpuje krev větší silou. Spouštěčem je dlouhodobý stres, nadbytek adrenalinu a kortizolu, nezdravý životní styl.

Emoce:

Hypertenze je obrazem vnitřního přetlaku. Člověk má pocit, že musí neustále tlačit, zvládat, vydržet. Nahromaděný vztek, stres a úzkost se hromadí uvnitř, místo aby našly ventil.

👉 Emoce: vztek, frustrace, úzkost, netrpělivost, pocit zahlcení.

Přesvědčení:

- „Musím všechno zvládnout.“
- „Nesmím povolit, jinak se všechno zhroutí.“
- „Nemám právo se uvolnit.“
- „Jsem hodnotný jen tehdy, když podávám výkon.“
- „Slabost je nebezpečná.“

2. Nízký krevní tlak (hypotenze)

Biologicky:

Krev proudí pomaleji, tělo a mozek jsou hůře zásobeny kyslíkem. Projevuje se závratěmi, únavou, studenými končetinami.

Emoce:

Nízký tlak ukazuje na stažení, únik od tlaku života. Člověk má tendenci stáhnout se zpět, nepustit energii do pohybu vpřed. Je to často rezignace,

pocit slabosti a neochota čelit nárokům světa.

☞ Emoce: únava, apatie, bezmoc, nejistota, nezáměr.

Přesvědčení:

- „Nemám sílu obstát.“
- „Je pro mě bezpečnější nebyť vidět.“
- „Když zpomalím, vyhnu se tlaku života.“
- „Nemám právo jít naplno.“

3. Srdeční infarkt

Biologicky:

Uzávěr koronární tepny → část srdečního svalu nedostane kyslík a odumírá. Nejčastěji v důsledku aterosklerózy + akutní stresové zátěže.

Emoce:

Infarkt je „zlomení srdce tlakem“. Tělo křičí: „Už nemůžu dál.“ Přichází u lidí, kteří dlouhodobě žijí v přetížení, popírají své potřeby a dávají sebe na poslední místo.

☞ Emoce: přetížení, smutek, osamělost, potlačený hněv, beznaděj.

Přesvědčení:

- „Musím pořád bojovat, i když nemůžu.“
- „Moje srdce nesmí projevit slabost.“
- „Nemám právo myslet na sebe.“
- „Když se zastavím, všechno se zhroutí.“

4. Angina pectoris (bolesti na hrudi)

Biologicky:

Do srdečního svalu proudí méně kyslíku, objevují se bolesti při zátěži. Často předstupeň infarktu.

Emoce:

Bolest na hrudi je tlak v srdci – emocionální i fyzický. Člověk se cítí svíraný, neschopný dýchat a otevřít se. Symbolizuje i potlačenou lásku nebo neschopnost dávat a přijímat.

👉 Emoce: strach, smutek, tlak, sevření, zoufalství.

Přesvědčení:

- „Musím držet své srdce zavřené.“
- „Nemám právo cítit lásku.“
- „Když se otevřu, ublíží mi.“
- „Musím vydržet tlak, i když mě ničí.“

5. Vysoký cholesterol

Biologicky:

Přebytek tuků a cholesterolu v krvi → ukládání v cévách (ateroskleróza). Rizikový faktor infarktu a mrtvice.

Emoce:

Cholesterol symbolizuje zanesené „cesty života“. Neschopnost nechat věci proudit, lpění na starém, uzavření do vlastních vzorců.

👉 Emoce: lpění, strach ze změny, tvrdohlavost, pocit stagnace.

Přesvědčení:

- „Nemůžu pustit minulost.“
- „Bez kontroly nejsem v bezpečí.“
- „Držím se starého, i když mě to dusí.“
- „Měnit se je nebezpečné.“

6. Trombóza

Biologicky:

Sraženina ucpává žílu nebo tepnu, omezuje průtok krve. Riziko plicní embolie.

Emoce:

Trombóza je doslova „zastavení proudu“. Energie neproudí, člověk stagnuje, drží bolest, místo aby ji nechal odejít.

☞ Emoce: stagnace, strach pustit, vnitřní blok, frustrace, rigidita.

Přesvědčení:

- „Musím zůstat stát, nemůžu se pohnout.“
- „Když pustím, přijdu o bezpečí.“
- „Nemám právo se uvolnit.“
- „Lepší zůstat stát, než riskovat krok vpřed.“

7. Otoky

Biologicky:

Zadržování tekutin v těle – kvůli srdci, ledvinám nebo cévám.

Emoce:

Otoky ukazují na neschopnost pustit přebytečné. Držené emoce, bolest nebo zátěž se hromadí a tělo je zadržuje ve vodě.

☞ Emoce: lpění, smutek, pocit těžkosti, zahlcení, stagnace.

Přesvědčení:

- „Nemůžu pustit, co mě tíží.“
- „Musím nést bolest, i když mě zaplavuje.“
- „Nemám právo se odlehčit.“
- „Když pustím, přijdu o kontrolu.“

8. Chudokrevnost (anémie)

Biologicky:

Nedostatek červených krvinek nebo železa → tělo není dostatečně zásobeno kyslíkem. Projevuje se slabostí, únavou, bledostí.

Emoce:

Chudokrevnost je ztráta životní síly. Člověk má pocit, že nemá dost energie, chuti do života, že „bledne“ i vnitřně. Často spojeno s pocity méněcennosti a nedostatku radosti.

👉 Emoce: únava, bezmoc, apatie, smutek, pocit nedostatečnosti.

Přesvědčení:

- „Nemám dost síly na život.“
- „Jsem slabý, nemůžu obstát.“
- „Nemám právo být plný energie.“
- „Moje existence nemá dost hodnoty.“