

TRÁVENÍ

1. Žaludek – bolesti, tlak

Biologicky:

Žaludek zpracovává potravu mechanicky i chemicky. Při stresu se zpomaluje peristaltika a svalovina se stáhne. Potrava se hromadí → pocit tíhy, bolesti a tlaku.

Emoce:

Bolest žaludku často souvisí s nestravitelnými situacemi. Člověk v sobě drží odpor nebo frustraci, místo aby je projevil. Tělo tak ukazuje, že je přetížené a nemůže „přijmout další“.

👉 Emoce: frustrace, vztek, odpor, bezmoc, lítost.

Přesvědčení:

„Musím snášet, i když je to těžké.“

„Nemám právo odmítnout.“

„Když řeknu NE, ohrozím svůj vztah nebo bezpečí.“

„Musím přijímat i to, co mě ničí.“

2. Pálení žáhy, reflux

Biologicky:

Jícnový svěrač nefunguje správně, žaludeční kyseliny se vrací nahoru. Zhoršuje stres, těžká jídla, alkohol.

Emoce:

Pálení žáhy je symbolem hořkosti, kterou člověk drží uvnitř. Je to vztek a křivdy, které „hoří“ a derou se nahoru. Tělo říká: „Tohle už nemůžu spolknout.“

☞ Emoce: hněv, křivda, rozhořčení, odpor, strach projevit se.

Přesvědčení:

- „Nemůžu říct, co mě pálí.“
- „Musím mlčet, jinak přijdu o lásku.“
- „Moje pravda je nebezpečná.“
- „Když vyjádřím hněv, budu odmítnutý.“

3. Žaludeční vředy

Biologicky:

Dlouhodobý stres, zvýšená kyselost a oslabená sliznice vedou k tvorbě ran.

Emoce:

Vředy ukazují na hněv a agresi obrácenou dovnitř. Člověk neprojevívá, co cítí, a místo toho se „sžírání zevnitř“.

☞ Emoce: hněv, sebekritika, vina, zoufalství.

Přesvědčení:

- „Můj hněv je nebezpečný.“
- „Musím se obětovat, i když mě to ničí.“
- „Radši ublížím sobě, než abych se postavil druhým.“
- „Musím spolknout všechno, co přijde.“

4. Gastritida (zánět žaludeční sliznice)

Biologicky:

Sliznice je podrážděná – vliv stresu, alkoholu, kávy, těžkých jídel.

Emoce:

Podráždění sliznice odpovídá podráždění v duši. Člověk je permanentně „naštvaný“ a tělo to zrcadlí.

☞ Emoce: podrážděnost, nespokojenost, vnitřní napětí, pocit zahlcení.

Přesvědčení:

- „Musím vydržet, i když mě to drásá.“
- „Nesmím projevit, co mě štve.“
- „Musím spolknout hořkost života.“

5. Dvanácterník (vředy, bolesti)

Biologicky:

Kyselé šťávy dráždí střevo, vznikají vředy. Časté u lidí pod chronickým tlakem.

Emoce:

Téma boje a tlaku. Člověk má pocit, že se musí pořád prosazovat, a uvnitř se tím sžírá.

☞ Emoce: napětí, agrese, stres, pocit ohrožení.

Přesvědčení:

- „Musím bojovat, i když to bolí.“
- „Nemůžu si dovolit povolit.“
- „Když nebudu tlačit, nic nezvládnou.“

6. Střeva – průjem

Biologicky:

Stres aktivuje nervus vagus → potrava se posouvá příliš rychle, tělo se chce „rychle zbavit“ obsahu.

Emoce:

Průjem je útek. Tělo říká: „Nemůžu to udržet.“ Je to strach pustit kontrolu, úzkost, neschopnost zpracovat situaci.

☞ Emoce: strach, úzkost, panika, nejistota, stud.

Přesvědčení:

- „Nemůžu to udržet.“
- „Neunesu tlak.“
- „Je nebezpečné držet to v sobě.“

7. Střeva – zácpa

Biologicky:

Pomalý pohyb střev, často zadržování vody, stres, nevhodná strava.

Emoce:

Zácpa je neschopnost pustit. Lpění na starém, strach o kontrolu, neochota pustit minulost.

👉 Emoce: strach, tvrdohlavost, úzkost, vina, pocit ztráty.

Přesvědčení:

- „Když pustím, přijdu o bezpečí.“
- „Nemůžu se pustit minulosti.“
- „Držím, abych měl jistotu.“

8. Nadýmání, plynatost

Biologicky:

Fermentace potravy, nerovnováha mikrobiomu. Při stresu se trávení zpomaluje.

Emoce:

Nadýmání = emoce, které bublají pod povrchem. Potlačené věci, které se derou ven, ale nemají ventil.

👉 Emoce: potlačený vztek, frustrace, žárlivost, nervozita

Přesvědčení:

- „Nemůžu to říct nahlas.“
- „Moje pocity jsou nebezpečné.“
- „Musím to dusit v sobě.“

9. Žlučník – bolesti, kameny

Biologicky:

Žlučník ukládá a uvolňuje žluč. Při stresu a hormonální nerovnováze se žluč zahušťuje → bolesti, kameny.

Emoce:

Žlučník je „orgán rozhodnutí“. Bolesti ukazují na hořkost, vztek a nevyřčená rozhodnutí.

👉 Emoce: vztek, hořkost, zášť, nespokojenost.

Přesvědčení:

- „Nemám právo se rozhodnout.“
- „Musím polykat hořkost.“
- „Když řeknu pravdu, ublížím.“

10. Játra – únava, podrážděnost

Biologicky:

Játra zpracovávají toxiny, hormony i stres. Přetížená játra vedou k únavě, podrážděnosti, špatnému trávení tuků.

Emoce:

Játra = centrum hněvu. Když hněv není prožitý, člověk je podrážděný, vyčerpaný.

👉 Emoce: vztek, frustrace, rozhořčení, agresivita.

Přesvědčení:

- „Musím to vydržet.“
- „Nesmím ukázat, co cítím.“

11. Slinivka – cukrovka

Biologicky:

Problém s inzulínem → tělo nedokáže správně využít cukr.

Emoce:

Cukrovka = nedostatek „sladkosti života“. Člověk cítí, že život je hořký, málo radosti.

☞ Emoce: smutek, prázdnota, osamění, zklamání.

Přesvědčení:

- „Život je hořký.“
- „Nemůžu si dopřát radost.“
- „Sladkost života není pro mě.“

12. Hemeroidy

Biologicky:

Rozšíření žil v konečníku, vliv zácpy, málo pohybu, zvýšený tlak.

Emoce:

Hemeroidy = tlak, lpění, neschopnost pustit. Člověk drží bolest, místo aby ji uvolnil.

☞ Emoce: lpění, strach, stud, frustrace.

Přesvědčení:

- „Musím držet, i když to bolí.“
- „Nemůžu to pustit.“
- „Když se uvolním, ztratím kontrolu.“