ZDRAVÍ A KRÁSA 01. 10. 2020

Psychosomatika žaludek. Co neumíte strávit?

Psychosomatické obtíže v oblasti trávení a žaludku často naznačují, že ve svém životě máme témata, která neumíme zpracovat. Buď je sami před sebou schováváme nebo jsme se jednoduše ocitli v situaci, která je v danou chvíli pro nás jen těžko řešitelná. Žaludek je ve východních filozofiích synonymem schopnosti přijímat. Co všechno nám ještě problémy se žaludkem mohou naznačovat?

Říjen nás nabádá k pojmenování svých potřeb

Zatímco září nám nastavilo bilanční atmosféru, říjen nás obrací do našeho nitra a reviduje, jak umíme reagovat na podněty z vnějšku, jak umíme „strávit“ situace, ve kterých se ocitáme.
V tradičním východním pojetí je říjen obdobím zaměřeným na podporu žaludku. Žaludek je tím, kdo přijímá fyzickou výživu zvnějšku a jeho úkolem je ji „připravit“ (mechanicky a chemicky rozložit a promíchat) pro další procesy v tenkém, resp. tlustém střevu. V přeneseném významu je žaludek

symbolem toho, co ve svém životě dostávám, čím se zásobuji (i myšlenkově), s čím/s kým se setkávám a jak na to reaguji. Pokud nejsem v souladu s prostředím, ve kterém žiji/pracuji nebo se ocitám v situacích, jež se mnou nesouzní, pak se to může zrcadlit právě na problémech se žaludkem.

Problémy se žaludkem

Bolest žaludku může způsobovat řada podnětů. Nejčastěji se jedná o ostřejší či aromatičtější potraviny (zejména česnek, cibule, různé druhy koření, káva, bílé víno, slupky z ovoce, tučná jídla…), nadměrné požití alkoholu, ale také léků, nepravidelné stravování. Velkým tématem v případě problémů se žaludkem je také vliv stresu, napětí a nervozity. Překvapením pro mnohé může být i příliš těsné oblečení v oblasti pasu. Bolest žaludku může být jednorázová, pokud se však pravidelně opakuje, případně je součástí vašeho života víceméně nepřetržitě, je třeba zbystřit. Bolest žaludku může totiž signalizovat i závažnější onemocnění, kterými je reflux jícnu, žaludeční vředy, gastritida (zánět žaludku), Crohnova choroba, celiakie, ale také například rakovinu žaludku. Pakliže jsou veškerá vyšetření negativní, je třeba se poohlédnout spíš po psychosomatické příčině.

Psychosomatika žaludek: Jaký život žiji?

O tom, že stres a naše psychické nastavení má na stav žaludku vliv připouští i klasická/alopatická medicína. Dokonce má pro to i označení: **žaludeční neuróza**. Pacienti si obvykle stěžují na pocit plného žaludku, nepříjemný tlak, nadýmání či pálení žáhy. Psychosomatika **žaludek** v tomto případě staví do **role příjemce podnětů zvnějšku, které je třeba zpracovat a uzpůsobit k tomu, abychom je mohli strávit, prožít a vzít si z nich to, co potřebujeme**. V přeneseném slova smyslu bychom si měli položit otázky:

- Jak přijímám svůj život? Jdu cestou, která je pro mne vyživující?
- Dovolil jsem si žít svůj život nebo se bojím projevit?
- Jaké vztahy pěstuji a jaký mám ke svým blízkým vztah?
- V jaké atmosféře se pohybuji doma/v zaměstnání?
- Které životní situace je pro mě těžké přijmout?
- Co ve svém životě odmítám? O čem nerad hovořím?
- Jak zvládám vypjaté situace a každodenní setkání se stresem?

Psychosomatika žaludek: Umím komunikovat své potřeby?

Problémy se žaludkem jsou v psychosomatické rovině často **spojovány také s problémy se zuby** (zvýšená kazivost zubů, odhalené zubní krčky…) nebo **s problémy v ústní dutině všeobecně** (například sucho v ústech, zápach z úst…). Tyto obtíže signalizují, že si své potřeby mohu i uvědomovat, ale **nenalezl/a jsem způsob, jak** je **komunikovat se svým okolím, případně si je prosadit**. Ocitnout se však můžeme i v situacích, kdy jednoduše nesouhlasíme s navrženým řešením. V tomto případě je třeba se ptát *Z jakého důvodu mám problém akceptovat cizí rozhodnutí? Jsem ochoten brát v potaz názory druhých? Jak se zachovám v situacích, které nemohu ze své pozice ovlivnit?* Nalezení odpovědí nám pomůže pochopit, případně revidovat i své nevyživující vzorce chování.

Psychosomatika žaludek: Jak podpořit svůj žaludek

- Samozřejmostí je **vyvážená strava, přizpůsobená ročnímu období**. V chladnějších dnech bychom měli zařadit například „zahřívací“ potraviny nebo polévky. Vhodné jsou například teplé

obilné kaše, pokrmy z dýně či červené řepy… Nepodceňujte (ani nepřeceňujte) pitný režim.

- **Pracujte se svým časem** – time management není „jen“ móda, je to pomocná technika pro práci s našimi energetickými zdroji. Pořiďte si diář a zodpovězte si na otázky *Proč se snažím stihnout vše? Proč se vyhýbám plnění svých povinností a odkládám je na poslední chvíli?*
- **Pravidelně odpočívejte** (fyzicky i duševně). Odpočinek samozřejmě může mít i aktivní formu (procházky, výlety, sport), ale dovolte si občas „lenošit“.
- **Dbejte na zdravý spánek**. Zkuste chodit spát a vstávat v podobný čas.
- **Zařaďte některou z metod, která pomáhá odbourávat dopady stresu**: vědomé dýchání, akupresura, masáže, meditace, milování s partnerem, čchi-kung, tai-chi…
- Nechte si **každý den 30 minut jen pro sebe**. Ano, i kdyby to znamenalo zavřít se na toaletě. Udělejte si z tohoto času rituál a budete překvapeni, že i děti se naučí vám prostor nechat.

Autor článku: Markéta Palatin