

Čo nám hovorí

Počúvate signály svojho tela alebo to často preženiete a výsledkom je, že vám dá organizmus stopku? Čo sa to vlastne s naším telom deje, keď ochoriete? Prečo sa nám choroby vracajú? Viac o tom, ako žiť v zdraví, sa dočítate v tomto článku.

Predstavte si situáciu, že ochoriete. Jeden mesiac je to chrípka, iný nádcha a o pol roka k vám opäť zavíta do domu vírus či bacil. Váš imunitný systém je oslabený a frekvencia chorôb sa u vás zvyšuje. Prechádzate obdobiami, kedy toho máte naloženého viac než dost. V práci, v domácnosti. Ste v ustavičnom zhone, kolotoči. Idete ako taký zajačik na baterky a nepripisujete týmto signálom, ktoré vám telo dáva, pozornosť. Lebo na zamýšľanie sa nemáte jednoducho čas. Poviete si pre seba – okej, je to len vírus, je to len bacil a za chvíľu to prejde. Ono to aj prejde, no tu sa vynára otázka: „Prečo sa to opakuje?“ Poďme pekne po poriadku. A začneme od toho, čo sa to vlastne s naším telom deje, keď ochoriete.

Telo s nami hovorí

Telo nám chorobou dáva signál. Signál, ktorý hovorí, že niečo nie je v poriadku. Znamená to, že sa vychýlilo zo svojho streda, a keďže telo nevie rozprávať, má svoj vlastný jazyk. Jazyk, ktorým upútava pozornosť. Je to veľmi inteligentný „stroj“, ktorý nám slúži celý život. A jediné, po čom naše telo túži, je byť zdravé. A na to, aby bol tento „stroj“ v poriadku, potrebuje pravidelnú údržbu. Tak ako sa chlapi starajú o svoje autá (každý týždeň umývanie, vyleštená

telo?

palubovka, povysávané koberčeky...), ženy sa starajú o svoj zovňajšok (pekné tričko, farebná sukňa, k tomu vhodný mejkap). Robia to akosi automaticky, pravidelne, bez veľkého premýšľania. Bez zamýšľania sa nad tým, či je to potrebné, alebo nie. Robia to preto, lebo im to dáva dobrý pocit. Pociť, že sa cítia dobre, že vyzerajú dobre, že im to prináša radosť. Dám tomu prívlastok „vonkajšia údržba“. Ale keď príde rad na „vnútornú údržbu“ – samotné zdravie, prichádza nepravidelnosť. Prvotné signály v podobe nádchy prehliadame. Druhotné signály v podobe chrípky prehliadame. A telo opakovanie vysielá signály (tiché S.O.S) a tíško hovorí: „Haló, tu som! Všimni si ma! Niečo nie je v poriadku!“ A kontrolka začína blikať.

Spoliehať sa len na druhých?

Ako pomôcť niekomu, kto sa spolieha len na druhých? Dá sa vôbec pomôcť niekomu takému, ktorý si možno aj tak v duchu hovorí: „Ty nevieš, o čom rozprávaš. Tvoja imunita je silná...“ Veľakrát si na to človek potrebuje prísť sám. V niektorých prípadoch, keď je človek uvedomelý, stačí, že si prečíta článok a povie si, že teraz je ten správny čas, aby vzal život do svojich rúk. Preto aj ja teraz neradím, ale píšem z vlastnej skúsenosti. A je už na vás, aký ďalší krok vo svojom živote urobíte. Pretože je to vždy 50 : 50. Niekedy potrebujeme prijať pomoc zvonku, aby sme ostatné už zvládli sami.

„*Niekedy potrebujeme prijať pomoc zvonku, aby sme ostatné už zvládli sami.*“

Zlatá stredná cesta

Najbližšie, keď vás „drapné“ nejaká choroba – skúste sa zastaviť, spomaliť a porozmýšľať, čo sa vám snaží povedať vaše múdre geniálne telo. Neudeje sa to samé. Neudeje sa to cez noc. Ani čarovná palička tu nemá svoje miesto. Treba sa pozrieť na príčinu toho všetkého. Hľadať v sebe a nie v okolí. Pretože je veľmi ľahké spoliehať sa len na zázračný liek a čakať na jeho účinok. Je oveľa ľahšie nechať si predpísať liek, ktorý

zaučínuje do 24 hodín, ako hľadať príčinu a pracovať na jej odstránení. To zaberie oveľa viac ako len 24 hodín. Treba priložiť ruku k dielu a začať sa zaoberať svojím zdravím. Telo a zdravie máme len jedno. Preto si to naše telíčko treba rozmaznávať, starať sa oň. Nehovorím o extrémoch (že sa hneď teraz prihlásite na ultra maratón), alebo začnete držať hladovku. Ide o nájdenie zlatej strednej cesty. Nájdenie riešenia, ktoré je vhodné len a len pre vás. Netreba chodiť do extrémov. Vždy si nastavte reálne ciele. Ak

si dáte latku príliš vysoko a nepodarí sa vám tam dostať, budete smutný, deprimovaný a vrátite sa opäť na začiatok. Zvoľte si cestu, ktorá je pre vás tá najlepšia. Skúšajte, „hrajte“ sa s tým. Ale hlavne niečo urobte. Nespoliehajte sa len na to, čo vám povedia druhí, pretože oni vaše telo nepoznajú. Vy s ním žijete non-stop.

Iný uhol pohľadu

A pamätajte si: Nič nám z neba nepadne zadarmo. Čokoľvek robíme, či už sa to týka práce, alebo svojho zdravia, vždy je potrebné priložiť ruku k dielu. To, že je niekto zdravý, je výsledkom toho, že sa o svoje zdravie starať. Nečaká na čarovný prútik. A aj v tomto platí – všetko s mierou. Sú situácie, kedy treba vyhľadať odborníka, sprievodcu. Pretože nám pomôžu nasmerovať a vidieť veci iným uhlom pohľadu. Hlavne vtedy, keď sa točíme v bludnom

Aj takto sa nám telo prihovára

- Postupnými krokmi sa naučte viac vnímať svoje telo:
- ✦ Keď niečo zjete a cítite sa potom plní, nafúknutí... nabudúce si to nedávajte alebo si dajte pozor na množstvo, ktoré zjete. Prečo? Vaše telo to nechce a dáva vám signál.
 - ✦ Ste permanentne unavení? Chodte skôr spať. Ak ste nočný typ, v poriadku. Nemusíte ísť do postele o 2 hodiny skôr. Stačí aj 30 minút. Vyskúšajte, po pár dňoch sa budete cítiť oveľa sviežejší.
 - ✦ Bolí vás hlava, pretože ste analytický typ a myšlienky vám idú v hlave non-stop? Skúste meditáciu či už len hudobnú, alebo vedenú. Záleží na type človeka. Niekto potrebuje počuť hovorené slovo, iný len hudobný doprovod.

kruhu. A keď tú pomoc dostanete, potom nastáva chvíľa pre vás. Už je to na vás, ako budete ďalej pokračovať. Ak sa totiž spoliehate vo všetkom len na doktorov, sprievodcov, terapeutov, poradcov a prídete domov a vrátite sa späť do normálu, ťažko sa vám v živote niečo zmení. Ak sa aj zmení, nebude to natrvalo. Je to 50 : 50. 50 môžete získať pomocou zvonka a 50 je na vás. Je to len a len vaša voľba: Tvorca verzus obeť.

TIP!

NATAVA Tuhé telové maslo – Sila ovocia

To najlepšie z prírody v tuhom telovom masle vás nabije energiou a sviežou vôňou ovocia. Vaša myseľ bude uvoľnená a vaša pokožka bude dokonale vyživená, hydratovaná a príjemne prevoňaná. V praktickom a hlavne ekologickom balení sa skrýva mnoho cenných prírodných zložiek, ako je napríklad olej z marhuľových jadier či extrakt z rakytníka. Kombinácia ingrediencií pomáha telu udržiavať pokožku hydratovanú a vyživenú. Používanie masla sa stane obľúbeným rituálom, pretože počas jemného masírovania pokožky dochádza k uvoľneniu a relaxácii.

Tento variant je určený pre normálnu až masťnejšiu pokožku. Viac na www.natava.cz



Relaxačné cvičenie

Večer pred zaspáním ležím na chrbte a v hlave si prehrávam celý deň a rekapitulujem si svoj deň. Čo sa podarilo. Či som mala nejaký diskomfort (bolesť hlavy, nervozita) a premýšlam nad príčinou. Keď si ju zvedomím, v duchu si poviem, ako som mohla reagovať na situáciu inak. A keď sa mi podobná situácia objaví znova, vedome si dám stopku, aby som sa vyhla reakcii z minulosti, ktorá mi ten diskomfort spôsobila. A potom nasleduje krátke dychové cvičenie: jedna ruka na bruchu a druhá na hrudi. A dýcham pomaly do ruky na bruchu. Len dýcham, plynule, pomaly, tak, ako sa mi žiada. A relaxujem. Doslova vypínam a zaspávam.

Ako ľudia pristupujú k svojmu zdraviu

1. Tí, ktorí idú za doktorom, aby im skôr vyzdraveli (najlepšie antibiotiká na 24 hodín, aby to mali čo najrýchlejšie za sebou). Lebo povinnosti v práci nepočkajú, lebo včera už bolo neskoro.

2. Tí trúfalejší zalovia v domácej lekárničke a nasadia si antibiotiká svojpomocne. Nájdu otvorenú škatulku z minula (tí s vyššou sebareflexiou si pozrú dátum expirácie) a naordinujú si kúru svojpomocne (bez predošlej konzultácie s doktorom).

3. Iní vyhodnotia, že tentokrát ešte nepotreujú doktora a skúšajú sa vyliečiť v domácom prostredí. Ale keď už je zle, radšej vyhľadajú odborníka.

4. Posledná skupina sú tí, ktorí sa spoliehajú na múdrosť svojho tela a skúšajú rôznu alternatívnu medicínu, s ktorou majú skúsenosti z minulosti. Vedia a majú overené v praxi, že im tento postup funguje.

„Je oveľa ľahšie nechať si predpísať liek, ktorý začíne fungovať do 24 hodín, ako hľadať príčinu a pracovať na jej odstránení.“

Čo myslíte, aký postup je správny? Každý je jedinečný. A to, čo funguje jednému, nemusí druhému.

Preto sa riadte podľa seba. Ja osobne sa prikláňam k bodu číslo 3. Na začiatku dôverujem svojmu telu, vnímam ho, počúvam, čo sa mi snaží povedať. A keď cítim, že choroba neustupuje a potrebujem odborníka, vyhľadám doktora. Ako prvé preberám zodpovednosť za seba a svoje telo. Pretože ja ho poznám najlepšie. No zároveň som si vedomá toho, že keď je čas vyhľadať odborníka, urobím tak. Hľadám zlatú strednú cestu.

Lubica Farkasová

Work-life balans koučka, mentorka. Pomáham ženám zjednodušiť život, znovuobjaviť integritu a zmeniť ich uhol pohľadu na výzvy, ktorými prechádzajú. Podávam im pomocnú ruku, aby získali odvahu urobiť zmenu v živote. Okrem toho mám blízko aj k zdravotným témam (liečba atopického ekzému), ktoré som dlho riešila s mladšou dcérou. Všetky tieto vedomosti (numerológiu, koučing, psychosomatiku) využívam a prepájam v rámci svojich konzultácií.



Viac o mne:
<https://www.lubicafarkasova.sk/>
[a https://www.facebook.com/FarkasovaLubica](https://www.facebook.com/FarkasovaLubica)

