**Nutrirestart – emocionální, psychické a fyzické „odkyselení“**

**Ing. Radka Burdychová, Ph.D., MBA**

2021

[www.nutriacademy.cz](http://www.nutriacademy.cz), [www.nutri.academy](http://www.nutri.academy)

***Nejdůležitější a nejhlubší příčinou všech stresů a nemocí je to, když člověk nežije svůj potenciál, není schopen prosadit ve své duši vlastní vůli a úmysly, když nežije svůj vlastní život“.***

Potlačení pocitů a emocí, neposlouchání vlastního těla a racionální řešení problémů vede ke zdravotním potížím, nadváze, podváze apod. Naše buňky jsou naprogramovány na radost a skutečné štěstí vychází vždy z našeho vlastního nitra. Kdybychom neměli psychické problémy a náš citový život by byl harmonický, kdybychom žili naprosto podle vůle a úmyslů našeho vlastního JÁ, pak bychom mohli jíst a pít a vdechovat cokoli. Nikdo z nás však není tak duchovně daleko a my lidé máme sklony ve svém organismu **ukládat škodliviny právě na místech, která jsou spojena s psychickými a emocionálními problémy.**

**Pročištění a detoxikaci můžeme učinit na fyzické úrovni, ale to vždy zůstane pouze základním kamenem celkové léčby organismu. Holistickým přístupem je nutné odstranit z těla také emocionální odpad.**

**Nejdříve je nutné očistit organismus na úrovni fyzické, aby si tělo oddechlo. Pak je vhodné vyčistit tělo od těžkých kovů a hluboce uložených jedů a usazenin a až potom řešit psychické bloky, negativní myšlenkové vzorce a mentální překážky.**

**„Spokojenost těla i duše“**

Každý člověk má z psychologického pohledu nějaký stín. Ten v sobě nese neprožité, nemilované, potlačené a možná i temné stránky našeho charakteru. Určuje, na jakých místech organismu vznikají blokády a kde se budou ukládat škodliviny, hleny a jedy. Naučte se překročit svůj vlastní stín! Objevujte se, vyrovnejte se sami se sebou, nalezněte své stíny a přijměte je – jsou součástí Vás, Vašeho JÁ a patří k Vám stejně jako Vaše dobré stránky.

**Myšlenkové vzorce a fyzické tělo**

„Nemoci si v těle vytváříme sami“. Myšlenkové vzorce a způsoby mluvy vytvářejí držení těla, harmonii nebo nemoc.Vnímání sebe sama je vedlejším produktem buněčného metabolismu a tkáňového napětí zapsaného v mozku. Níže je uveden přehled základních projevů fyzického těla a jejich souvislost s myšlenkovými vzorci a psychikou.

**Vzpřímený postoj:** člověk musí mít vytvořenu síť vhodných sociálních a interpersonálních vztahů. Páteř je naše pevná opora. Potíže v hrudní části páteře znamenají nedostatek citové opory (manžel, milenec, přítel, nadřízený), v bederní páteři pocity viny, potíže či bolesti v kříži znamenají finanční problémy.

**Hlava:** náš symbol. Potíže v oblasti hlavy znamenají zásadní problém. Bolesti hlavy = ubližuji sám sobě. Migrény = za každou cenu chci být dokonalý. **Vlasy:** představují naši životní sílu. Při nadměrném napětí může docházet k vypadávání vlasů (napětí je slabost). Vypadávání může znamenat i pocit ohrožení, nejistoty. Krásné vlasy jsou symbolem smělosti, motivace a odvahy. **Uši:** vyjadřují našischopnost slyšet ***a naslouchat***. Bolest uší signalizuje zlost nad tím, co slyšíme. Hluchota či nedoslýchavost je způsobena dlouhodobým odmítáním naslouchat druhým. Záněty uší znamenají, že dlouho něco neřeším. **Oči:** vyjadřují našischopnost vidět. Potíže s očima signalizují nechuť něco vidět. Brýle = v životě existuje něco, na co se člověk nechce dívat. **Šíje:** vyjadřuje všímání si názorů druhých a schopnost pružného uvažování. Potíže znamenají, že tvrdošíjně trvám na svém pojetí situace. **Krk:** vyjadřuje schopnost vyslovit se, požádat o to co chceme. Krk drží hlavu a určuje směr, kterým máme v životě jít. Potíže = nejsem schopen stát za svými požadavky a svým pojetím života, mám problém dostat se tam kam chci. **Mandle a štítná žláza:** = frustrovaná kreativita

**Hrudník a Plíce:** vyjadřují schopnost přijímat a vydávat život a také jsou symbolem naší svobody, o tom, zda se v životě můžeme „nadechnout“. Potíže znamenají silně potlačenou svobodu, strach z reality, kouření znamená silný vzdor k současnému životu či situaci. **Prsa** jsou symbolem mateřské péče. Potíže s prsy signalizují přehnanou péči o osobu, místo či věc.

**Žaludek** zažívá nové myšlenky a zkušenosti. Potíže znamenají, že nemůžu někoho nebo něco „strávit“. **Srdce** je symbolem lásky a sebelásky, krev je symbolem radosti života, vitality a životní síly.

V **játrech** a **ledvinách** se ukládají naše emoce, zejména ty negativní. Jako vztek, nenávist a závist. Emoce mohou zablokovat mysl a srdeční centrum (pak má člověk problém otevřít se lásce).

**Břicho a střeva:** jsou symbolem vstřebávání a přijímání (tenké) a vylučování (tlusté). V tlustém střevu se hromadí vše, co jsme nahamounili, nakupili z chamtivosti nebo se toho nechtěli vzdát. To je často doprovázeno zácpou, tedy s vyloučením něčeho ze života. Průjem znamená neúčinnou snahu v životě něco nemít a vyloučit to (utéct od problému). Krev ve stolici znamená, že nám odchází radost ze života, životní síla a vitalita. Potíže se **žlučníkem** znamenají vztek, se **slinivkou** znamenají přílišné užívání fyzického života.

**Genitálie** a **pánev:** jsou symbolem ženského a mužského principu. Potíže znamenají problém být ženou/mužem a potíže se sebeláskou = odmítání své sexuality, nespokojenost v roli muže či ženy. **Urologické potíže** = konfliktní partnerské vztahy.

**Paže:** vyjadřují schopnost dosáhnout životní zkušenosti. Horní část jsou naše možnosti, předloktí symbolizuje schopnost je realizovat. Lokty jsou symbolem toho, jak si umíme v životě udělat svůj prostor. **Ruce:** jsou symbolem toho, co chci v životě držet, uchopit anebo tím, co mi proklouzlo mezi prsty. Oteklé klouby znamenají moc přemýšlení sám nad sebou a tím, co jsem mohl mít, deformace kloubů znamená přílišnou kritičnost (k sobě sama, svému životu, svým ztraceným rokům…). **Prsty:** vyjadřují každý něco jiného. Palec = mentální, představuje obavy, ukazováček = ego a strach, prostředníček= sex a hněv, prsteníček = svazky a zármutek, malíček = rodina a předstírání.

**Nohy** nás nesou vpřed. Potíže s nohama znamenají obavy z posunu dopředu, potíže s koleny symbolizují naši nedostatečnou ohebnost a hrdost, ego a paličatost. **Stehna** ukazují a nesou s sebou všechno, co jsme nenáviděli v dětství. Kyčle mají spojitost se sexuální rolí – pravá strana se týká mé osobnosti, levá vždy někoho jiného (partnera). Potíže s **lýtky** znamenají strach z budoucnosti a z toho jít dál, objeví-lise křečové žíly, pak člověk příliš slouží ostatním. **Chodidla** jsou symbolem chápání sebe sama, sebepojetí.

**Kůže** je symbolem naší individuality a symbolizuje i „naše hradby“. Pokud se něco děje, jsou hradby atakovány zvnějšku (ale mohou být také zevnitř). Zevnitř se „dere“ ven, protože jsme tomu nevěnovali pozornost. Děti a ekzémy = problém s pozorností rodičů.

**Detoxikace Vašeho okolí**

Lidé, kteří mají sníženou imunitu kvůli stresu, nemoci, genetické dispozici nebo duševním či emocionálním problémům jsou citlivější a snáze negativním vlivům podléhají. Proto je potřeba detoxikovat nejen svoje tělo, ale také okolí, ve kterém žijeme.

**Elektromagnetické záření**

**Televize.** Když se na ni nedíváte, je vhodné ji úplně vypnout, i z pohotovostního režimu. Bezpečná vzdálenost sledování televize je asi 1,5 m.

**Počítače.** Je ideální si k počítači pořídit kameny, které pohlcují negativní energii. Obsidián, turmalín nebo čiré křišťály. Krystaly je potřeba pravidelně čistit. Dobré je také na počítač či televizi nalepit energetickou spirálu, která škodlivé elektromagnetické záření také pohlcuje. Počítač i televize by měly být mimo ložnici.

**Mobilní telefony.** Nenoste přímo na těle nebo u těla, telefonujte co nejméně nebo s hands free sadou. Nespěte s telefonem pod polštářem nebo na nočním stolku. Na mobilní telefon je také dobré nalepit energetickou spirálu.

**Mikrovlnné trouby.** Neupravujte jídlo v mikrovlnce ani před ní nestůjte za provovzu.

**Elektrická zařízení** kontaminují také vzduch, který dýcháme. V ovzduší, které nás obklopuje, jsou kladné a záporné ionty, molekuly s elektrickým nábojem. Televize, počítače, mobilní telefony, mikrovlnky, ale také tablety, ipady, klimatizace, tiskárny a kopírky, produkují velké množství kladně nabitých iontů a výrazně tak porušují vzdušnou rovnováhu. **Nadbytek kladných iontů může být zdraví škodlivý a trvale poškozovat lidský organismus**. Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo mít, podle Státního zdravotního ústavu, dlouhodobou ideální koncentraci záporných iontů v interiéru okolo 1 000 záporných iontů (aniontů kyslíku)/cm3.

**Pořiďte si čističku vzduchu produkující záporné ionty (s ionizátorem).** Zvýšené množství anionů v krvi upravuje hladiny vazoaktivních látek (histaminu, leukotrienu, prostaglandinu), které jsou přímo zodpovědné za propuknutí a průběh alergické reakce. Záporné ionty také stimulují funkci žláz s vnitřní sekrecí, zlepšují funkci štítné žlázy a stimulují nadledvinky k tvorbě glukortikoidů a mineralokortikoidů (látky pomáhající zvládat zátěže a stres). Čištění vzduchu příznivě působí na neurotiky a lidi trpící poruchami spánku.

**Proudění správných energií**

Váš domov je odrazem toho, jací jste. Pokud dovolíte, aby se ve Vašem bytě či domě kupil nepořádek, určitě to dovolíte i ve svém těle a duši. Nepořádek jsou vlastně neodklizené pozůstatky či odpadky každodenního života, a pokud je neodklidíme, uváznou, zatuchnou a mohou začít překážet či dokonce hnít.

1. Nechávejte si pouze ty věci, ke kterým máte silný vztah nebo silné citové pouto a také ty, které pravidelně užíváte. Vyhoďte všechno oblečení, které již nenosíte déle než rok nebo jej věnujte charitě. Vyhoďte staré spotřebiče. Nepoužívejte mikrovlnnou troubu.
2. Ukliďte, vysajte, vyperte povlečení a ručníky. Přesaďte květiny. Pořádně umyjte okna, aby mohl do Vašeho domova proudit dostatek světla a slunce. Byt či dům si vyzdobte kvetoucími čerstvě řezanými květinami, energetickými obrázky či mandalami a veselými barvami. Zbavte se depresivních obrazů, starých fotografií a předmětů, které vnášejí do Vaší mysli depresi či neklid.
3. Protřiďte potraviny a vyhoďte všechny s prošlou expirací. Vyčistěte lednici, mrazák, spíž i sklep. Nakupte nové čerstvé zásoby a hezky je roztřiďte tak, aby byly pro Vás přehledné.