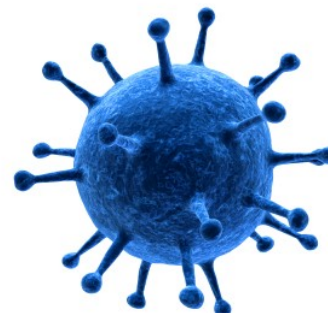


Braňte se rakovině – 5 díl



V posledním díle našeho seriálu „Braňte se rakovině“ se budeme věnovat psychice, která zásadně ovlivňuje naše zdraví, a proto je dobré ji zmínit i v souvislosti s rakovinou.

Stres

Pokud se naše tělo dostává do stresu, začíná pracovat úplně jiným způsobem, než když jsme v pohodě. Počáteční reakcí organismu je příprava na hrozící nebezpečí; nadledvinky - malé žlázy na horních pólech ledvin - uvolní adrenalin a ostatní tzv. stresové hormony, které zajišťují prudký vzestup energie a síly umožňující uniknout nebezpečí, nebo se postavit nepříteli. Tato odpověď "bojuj, nebo uteč" je přirozená a zdravá reakce, ale problémy mohou nastat, když **stres** dlouhodobě přetrvává.

Trvale zvýšené hladiny **stresových hormonů** způsobí postupné spotřebování všech rezerv energie a výživy a způsobí celkové vyčerpání. Vzrůstá krevní tlak a hladina cholesterolu, což může poškodit srdeční a mozkové cévy, žaludeční sekrece je příliš kyselá, klesá hladina pohlavních hormonů a mozek začne hladovět po glukóze (která je jeho jediným zdrojem energie), a to naruší duševní vyrovnanost. Tento stav klade zvýšené požadavky na imunitní systém, který se může tak oslabit, že nedokáže zajistit dostatečnou obranu proti infekcím. Jak jistě víte, imunitní systém je hlavním obranným mechanismem v oblasti nekontrolovaného dělení buněk, které stojí na počátku rakoviny.

Rozhodně není možné se ze dne na den přestat stresovat, a to na povel. Musíte zjistit příčiny svého stresu a naučit se být v pohodě. Ano, záměrně píš „naučit se“, protože stejně tak, jako musíte chodit do posilovny, abyste měli svaly, i v osobním růstu se musíte učit, než získáte vytoužený pocit pohody.

Rodinné naprogramování

Lékaři jsou někdy v oblasti rodinného zdravotního naprogramování velice necitliví. Vzpomínám si na jednu svou známou, která ke mně přišla celá rozrušená, když jí lékař řekl: „Vaše babička měla rakovinu, tak je velká pravděpodobnost, že jí budete mít taky“. Jeho rádoby diagnóza však mé pacientce způsobila trauma, i když jí žádná rakovina nehrozila. To, že rakovinu měla babička, přece neznamená, že jí bude mít také. Babička si celý život huntovala tělo a nežila zdravě, jaká je zde podobnost?

Lidé jsou často vychovávaní v dogmatu, že musí mít bezesporu stejné nemoci, jaké měli jejich rodiče a prarodiče,. Naše tělo je však dokonalý nástroj, se kterým můžeme pracovat a měnit jej. Vymažte z hlavy, že budete mít cukrovku jen proto, že ji má vaše

matka. Vaše zdraví je o životním stylu, nikoliv o předurčených dědičných chorobách. Například cukrovka je pouze otázkou zdravé životosprávy, stejně tak jako rakovina.

Ráda se stále držím přísloví „Každý svého štěstí strůjce“, i když má řadu odpůrců. V oblasti rakoviny si troufám říci, že toto přísloví platí na 100%. Sami si nad sebou vyřkneme ortel, pokud uvěříme, že rakovinu budeme mít stejně jako naše babička. Sami se rozhodujeme své tělo ničit kouřením a alkoholem a sami se rozhodujeme nic nedělat se stresem, který prožíváme. Také ráda tvrdím, že pokud po něčem toužím, správná cesta se vždy najde. Pokud tedy toužíte být zdraví, vždycky to dokážete. Někdy může být vaše cesta klikatá a náročnější, ale dokážete to!

Na závěr krátce uvedu příběh jedné paní, které diagnostikovali rakovinu a oznámili jí, že má před sebou maximálně dva měsíce života. Ona si však řekla, že nehodlá boj prohrát a nenechá své dvě malé děti na světě samotné. Sice dále chodila na chemoterapii, v nemocnici však přes nevoli lékařů nezůstala. Změnila životosprávu a každý den na své psychice pracovala. Dnes už by dle soudu lékařů byla pět let mrtvá, kupodivu se jí vede dobře a po rakovině ani stopy.

Nepodceňujme možnosti své psychiky a uvědomme si základní pravidlo: „To, co si dokážeme představit, je možné“.

Přečtěte si také:

[Braňte se rakovině – díl IV](#)

Stáhněte si:

[E-knihu „Jak zhubnout“](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: cerna@mindsoft.cz</p> <p>www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)