

## PSYCHOSOMATYKA MIEDNICY CZYLI ODŻYWIENIE I EMOCJE TAM SCHOWANE.

*dr biol. med. Jolanta Nalewaj-Nowak*

W miednicy znajduje się wiele różnych narządów i struktur, do których należą układ moczowo-płciowy i układ pokarmowy. Oto lista głównych narządów i struktur znajdujących się w miednicy: pęcherz moczowy, cewka moczowa część nerek, jajniki, macica, jelito cienkie i grube, narządy męskie – prostata, jądra i naczynia krwionośne, nerwy, mięśnie. Wszystkie te narządy potrzebują odpowiedniego odżywienia. Okazuje się, że prawidłowa dieta jest różna w tych organach np.: jelita potrzebują błonnika, białka i probiotyków, natomiast kiedy mamy jakieś dysfunkcje tego organu to stosujemy dietę ubogą resztkową. Zupełnie przeciwnie do nerek, tam może być stosowana dieta bogata resztkowa ale o niskiej zawartości białka.

Kolejny aspekt to psychosomatyka chorób danego organu. Przeżywane emocje które stwarzają środowisko do dysfunkcji a nawet choroby danego obszaru są inne dla różnych narządów. I tak np. nerki, pęcherz moczowy reagują na emocje dotyczące konfliktu wchodzenia na nasz teren „intruza”. Nagromadzona złość na kogoś kto „wścibia nos” w nie swoje sprawy lub zajmuje moją przestrzeń w domu czy pracy, lokuje się w tym obszarze. Ale rola moczu to też wydalanie z organizmu resztek przemian metabolicznych i dlatego pytanie które trzeba sobie zadać to: „Dlaczego nie mogę „wydalić” emocji które noszę w sobie a które nie są dla mnie korzystne”.

Wykład ten będzie poświęcony charakterystyce obszaru miednicy w zakresie diety i znaczenia emocjonalnego poszczególnych organów.