

Kako psiha utječe na tijelo (i obratno)?

Dok zapadna medicina dijeli tjelesne probleme od mentalnih, tradicionalni pristup je cjelovit i nikada ne odvaja ta dva aspekta čovjeka – dapače, smatra da su tjelesne bolesti uzrok mentalnih poremećaja i obrnuto: psihičke neravnoteže utječu na stanje tijela

Sve fizičke, mentalne i duhovne bolesti su uzajamno povezane i imaju sličan razvoj – kao što brojne grane stabla i njegovo lišće izrasta iz istog korijena. Ne postoji, kaže Michio Kushi u svojoj knjizi "Makrobiotika" - *oboljenje koje je poteklo ili se razvija neovisno od drugih stanja organizma, a svi simptomi su – koliko god izgledali različiti – uzajamno povezani te utječu jedni na druge. Jer, uzrok im je isti, a to je neusklađenost s prirodom.*

Tako se u orijentalnoj medicini razvoj bolesti uspoređuje s grananjem stabla koje u cijelosti nastaje iz jednog korijena. Korijen predstavlja porijeklo bolesti: u pravilo je ono duhovnog karaktera, odnosno proizlazi iz nerazumijevanja kozmičkog poretka te načina življenja koji nije usklađen s okolišem i prirodom. Hoće li uopće doći do ravnoteže ili ne, ovisi o svakodnevnim čovjekovim funkcijama, fizičkim i psihičkim, te kakvoći krvi koju određuje prehrana i navike. Ukoliko su čovjek i okoliš u kojem živi neusklađeni, stvara se pogodno tlo za aktivaciju uzroka: njega se uspoređuje s tekućinom koja teče stablom, uključujući količinu i kvalitetu minerala, vode i hranjivih sastojaka. Uzrok je često u nepravilnim prehrambenim navikama i slaboj kvaliteti krvi te ostalih tjelesnih tekućina.

Sve to izaziva određena stanja u tijelu koja, gledana kroz analogiju s drvetom, predstavljaju građu i kakvoću tkiva te njihovu funkciju, a na razini čovjeka predstavljaju opći nesklad stanica, tkiva, organa i sustava. To se, potom, odražava u obliku simptoma: gledano na drvu, to je izgled lišća i grančica, odnosno njihova boja, površina, veličina i aktivnost, a na tijelu ono što zapadna medicina naziva oboljenjem (bol, kašalj, temperatura...).

U skladu s konceptom o transformaciji energija, smatra se da je svaki organ povezan s emocionalnim, mentalnim i duhovnim izražavanjem čovjeka. Tako je **zdravo stanje bubrega i mokraćnog mjehura** povezano s povjerenjem, inspiracijom i hrabrošću, dok nezdravo uzrokuje strah, nisko samopoštovanje i osjećaj beznađa. **Zdravo stanje žučnog mjehura i jetre** odražava se kroz izdržljivost i strpljenje, a nezdravo

kroz nestrpljivost i ljutnju. **Usklađen rad tankog crijeva i srca** vidi se kroz mir, intuiciju, duhovitost, jasnu svijest, nježnost i vedrinu, a nezdravo kroz pretjerano uzbuđenje i osjećaj izdvojenosti. **Zdrav želudac, slezena i gušterača** potiču razumijevanje, mudrost, pažnju i naklonost, a nezdravi stvaraju brigu, sumnjičavost, nadraženost i kritičnost; **uravnotežena pluća i debelo crijevo** donose mir, osjećaj zadovoljstva i sreće, a neskladni donose tugu, melankoliju i tjeskobu.

www.elementi.hr