

Zažívání jako barometr pohody

Celostní pohled na trávení, emoce
a reflexní terapii

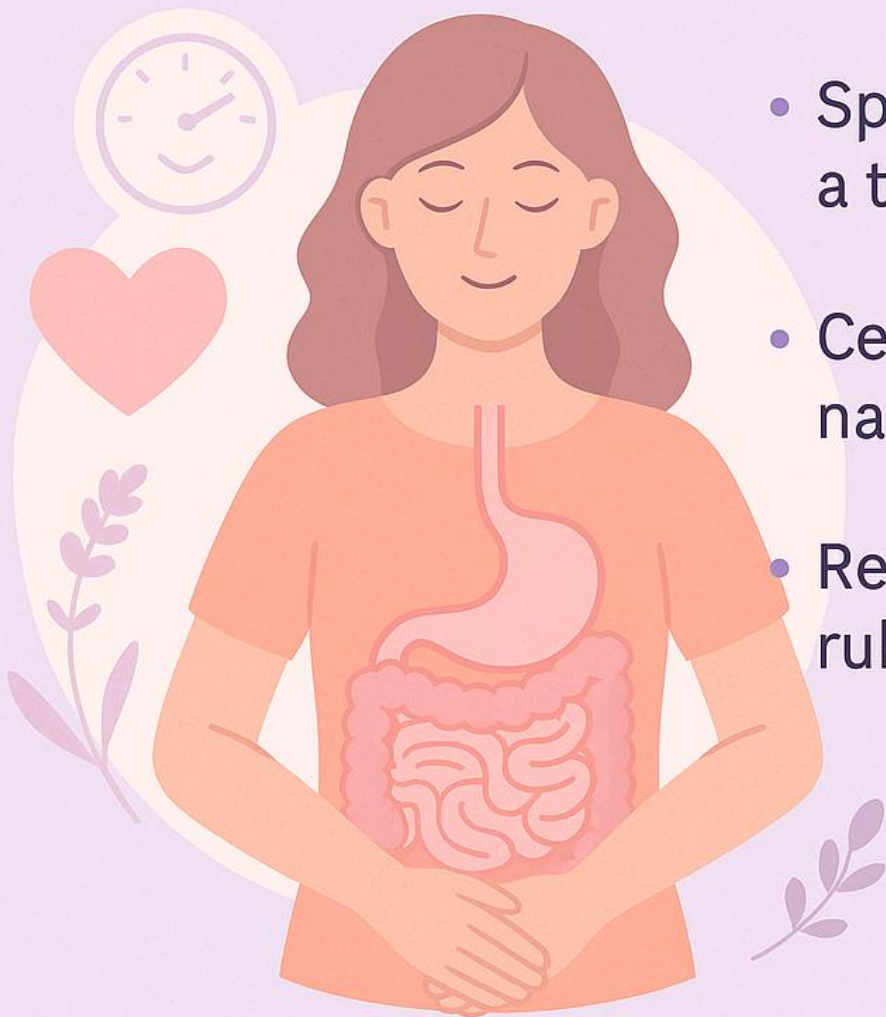


Jak tělo promlouvá skrze trávení – a jak mu naslouchat

Lavendu Akademie

PharmDr. Vendula Martinková

CO NÁS ČEKÁ

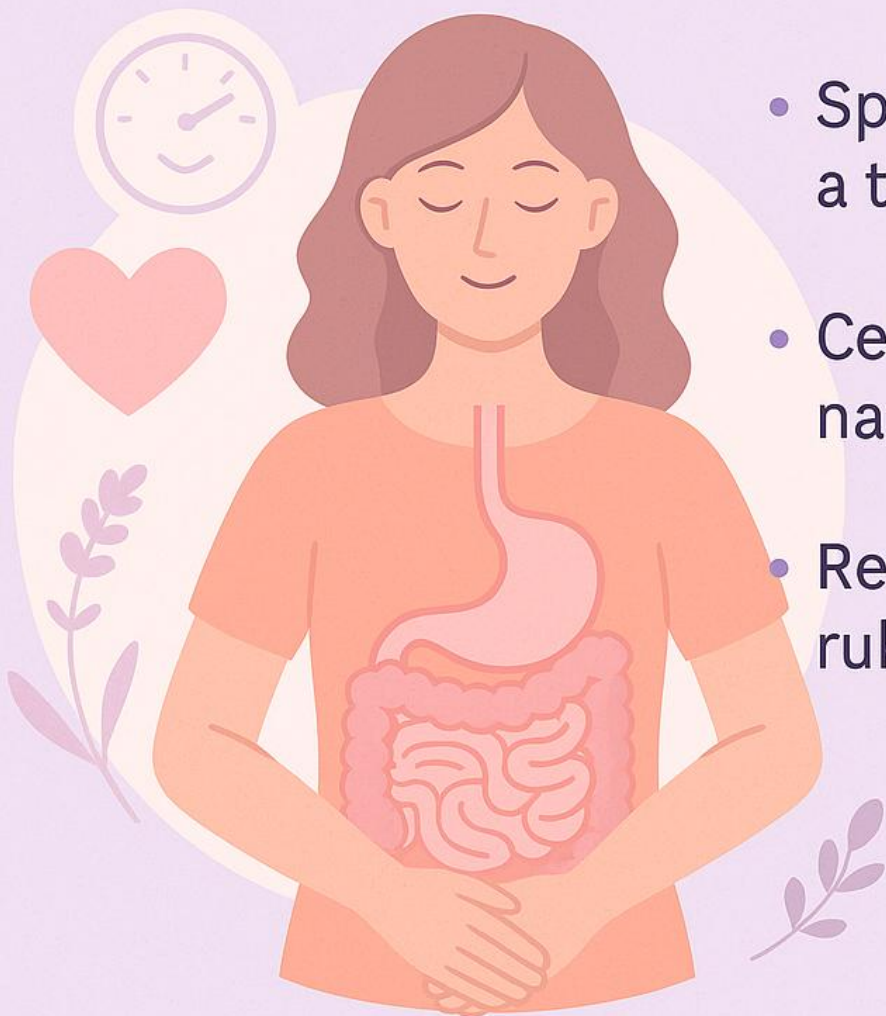


- Spojitost emocí a trávení
- Celostní pohled na pálení žáhy
- Reflexní terapie rukou

Co nás čeká

1. Přivítání
2. Zažívání jako zrcadlo pohody
3. Zažívání, imunita a energie
4. Co nám tělo říká při pálení žáhy
5. Praktická část – reflexní sestava na ruce
6. Novinka: Lavendu Akademie
7. Otázky, sdílení, závěr

CO NÁS ČEKÁ



- Spojitost emocí a trávení
- Celostní pohled na pálení žáhy
- Reflexní terapie rukou

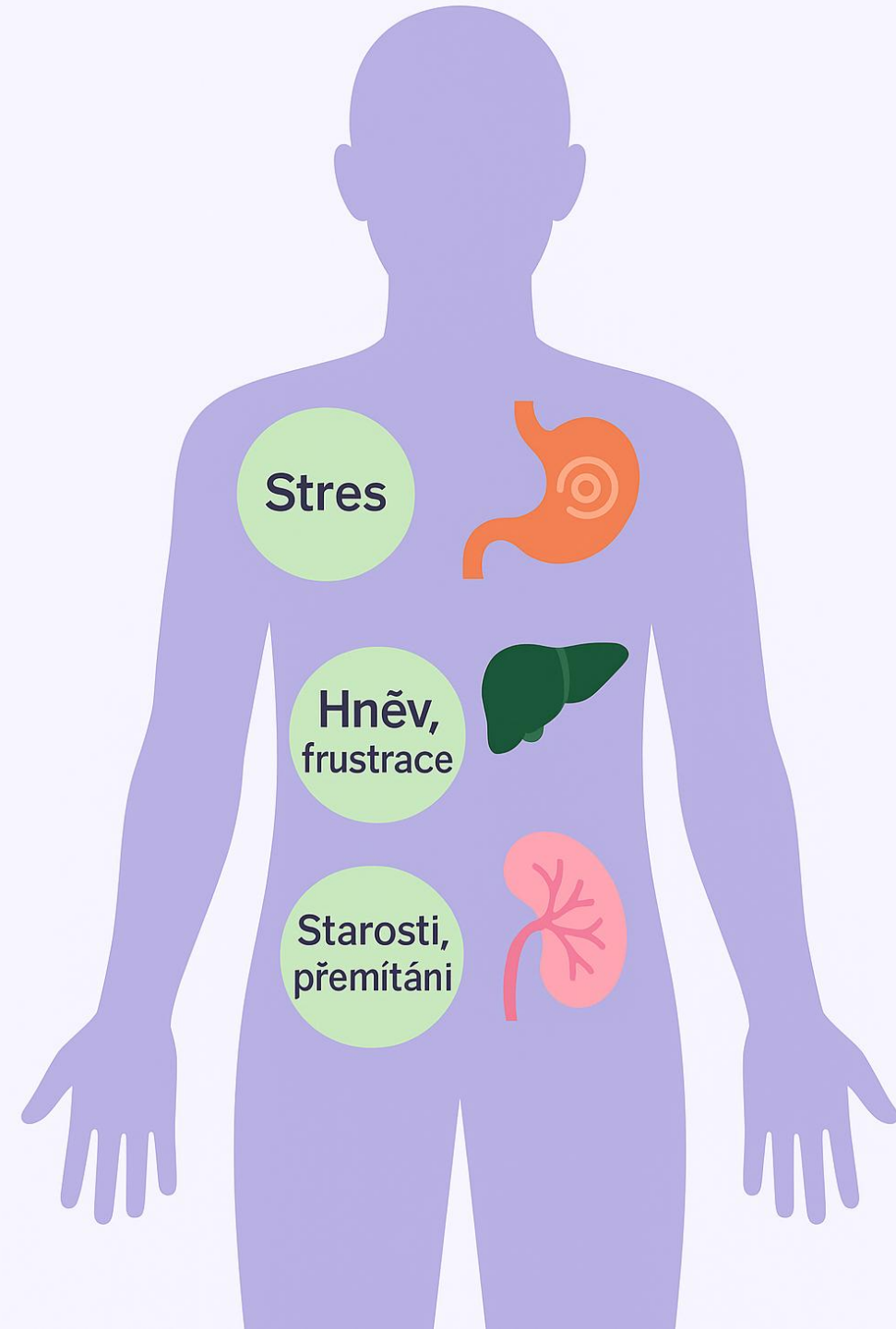
Dnes si dopřejeme prostor nahlédnout, jak nám tělo mluví skrze trávení – a jak mu můžeme porozumět i pomocí

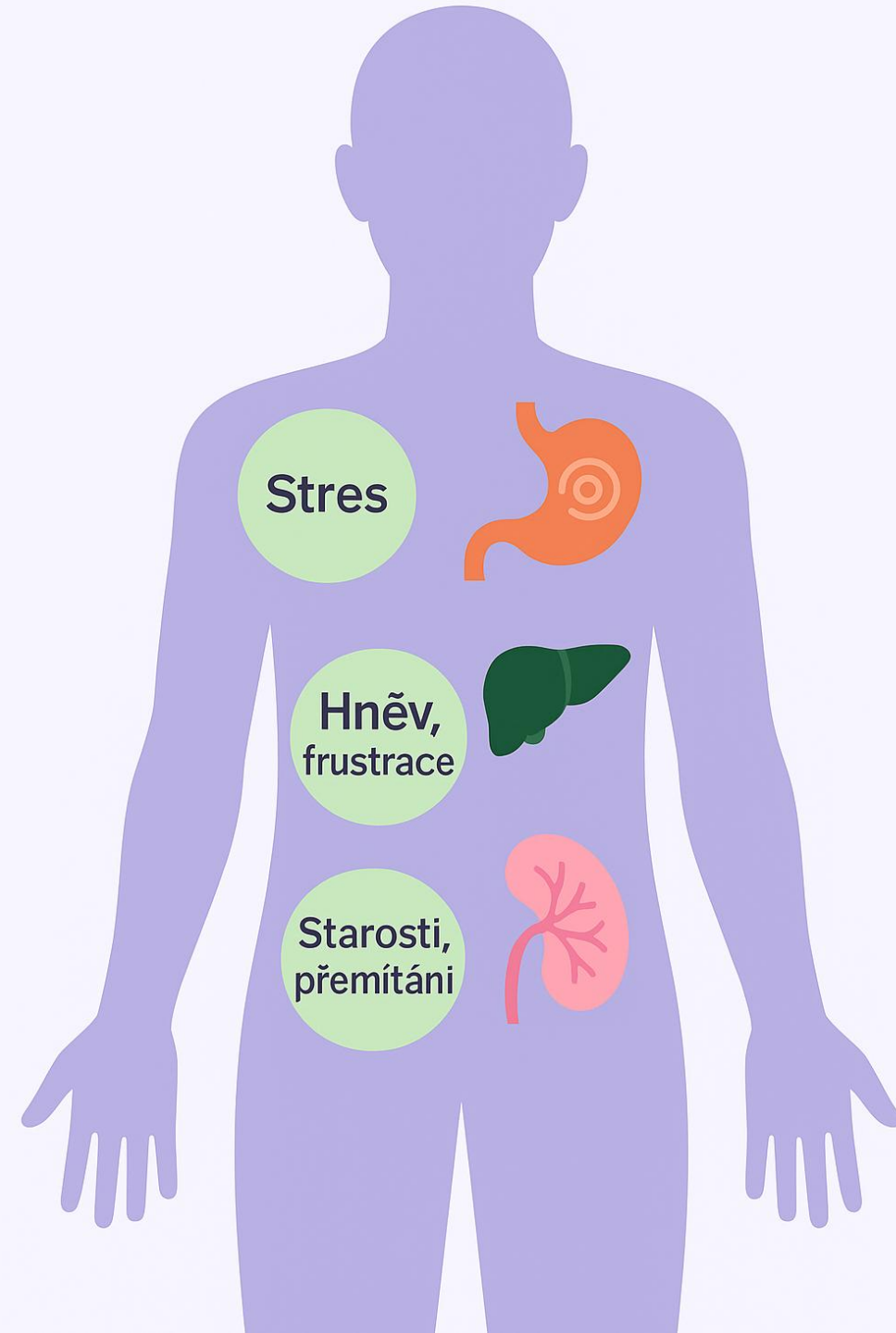
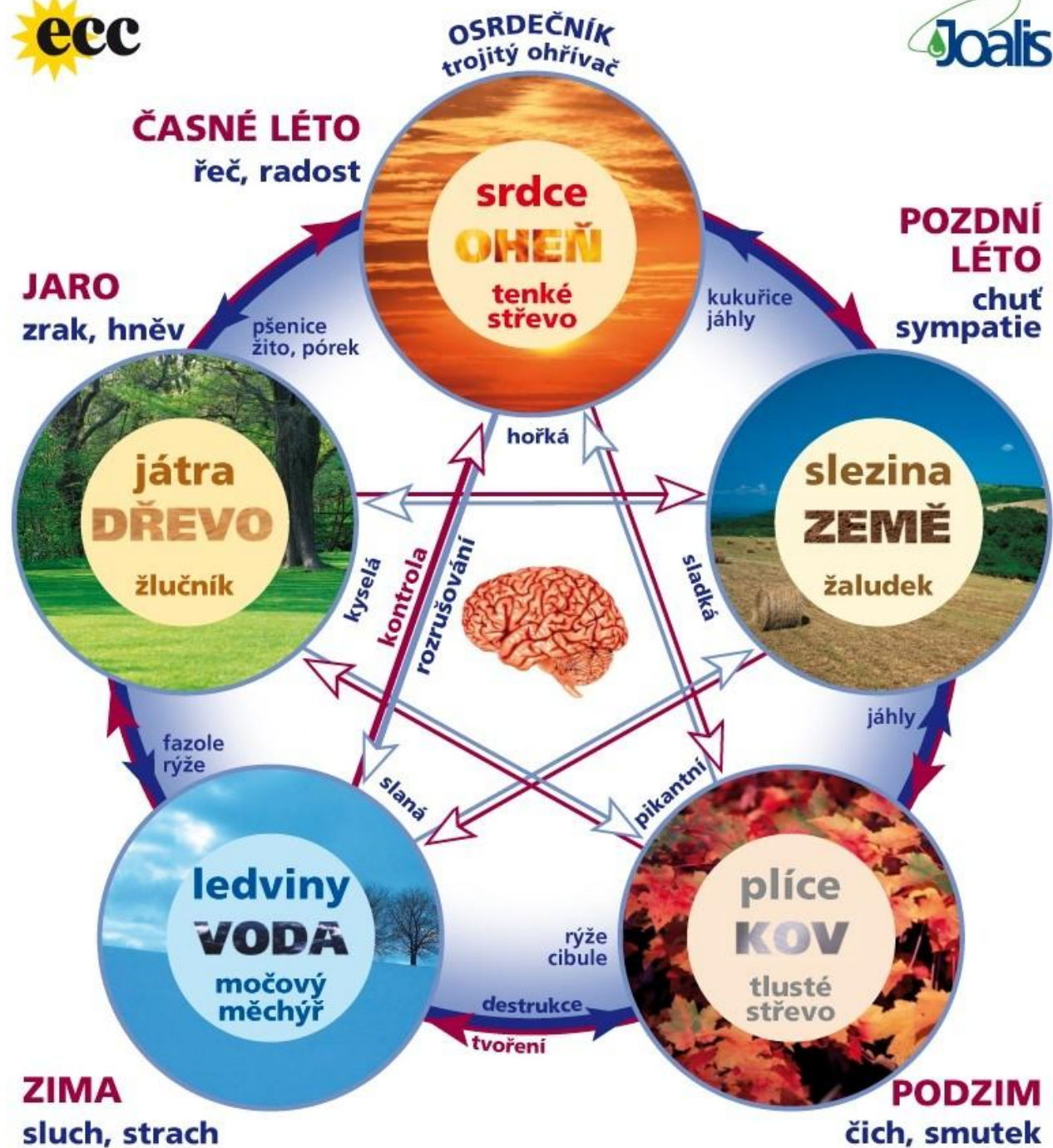
Trávení = barometr pohody

Naše emoce se projevují přes konkrétní orgány

- Žaludek = stres, tlak.
- Játra = hněv, frustrace.
- Slezina = starosti, přemítání.

Tělo nikdy nemluví proti nám. Jen ukazuje, co potřebuje změnit.

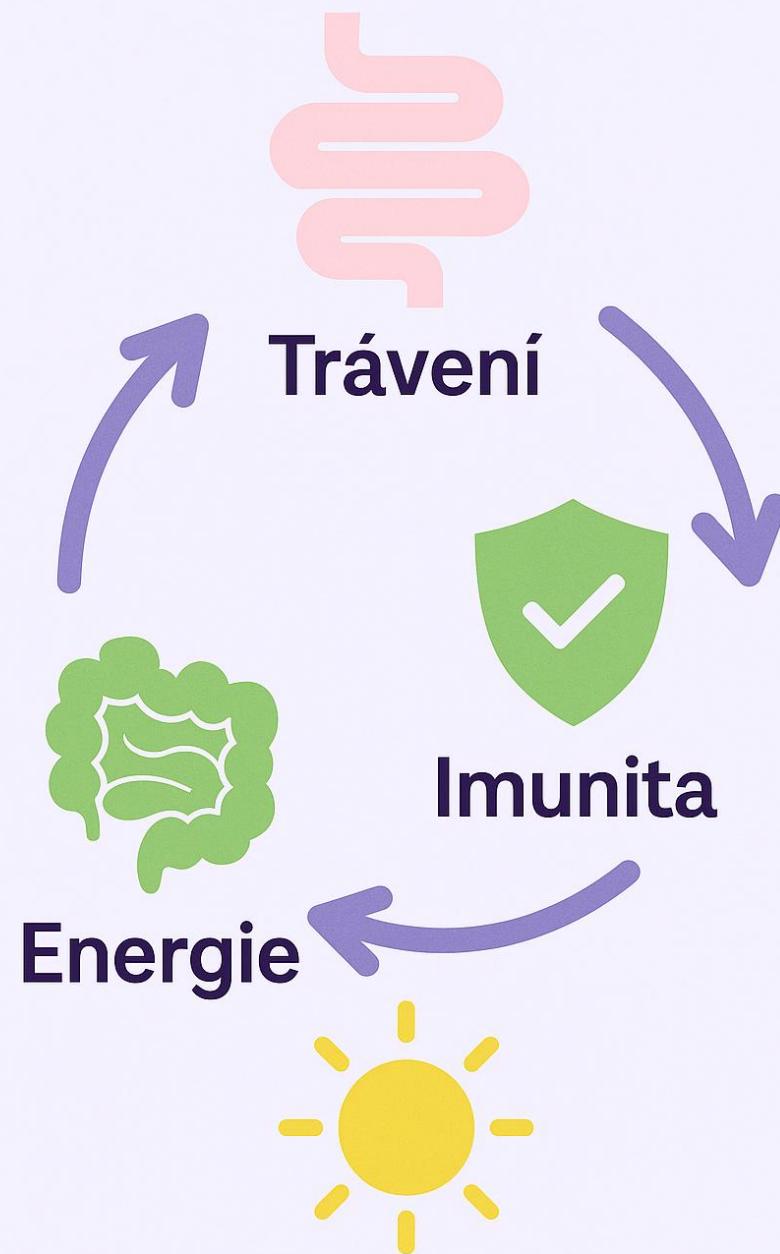




Trávení, imunita a energie

V břiše máme druhý mozek

- 70 % imunity sídlí ve střevech
- Když trávení stagnuje → únava, časté nachlazení, oslabení.
- Emoce: strach a oslabení, vyčerpání a smutek.
- Lidé s chronickým zažíváním často chodí i s únavou nebo opakovanými infekcemi





Pálení žáhy = signál těla

- vzniká při **zpětném toku žaludeční kyseliny** do jícnu (reflux)
- projevuje se **pálením či tlakem za hrudní kostí**, někdy až do krku
- Může se projevit kašlem
- častější po **těžkém, kořeněném jídle, alkoholu nebo při stresu**
- dlouhodobě může vést k **poškození sliznice jícnu a chronickým potížím**

Reflexní sestava na podporu trávení



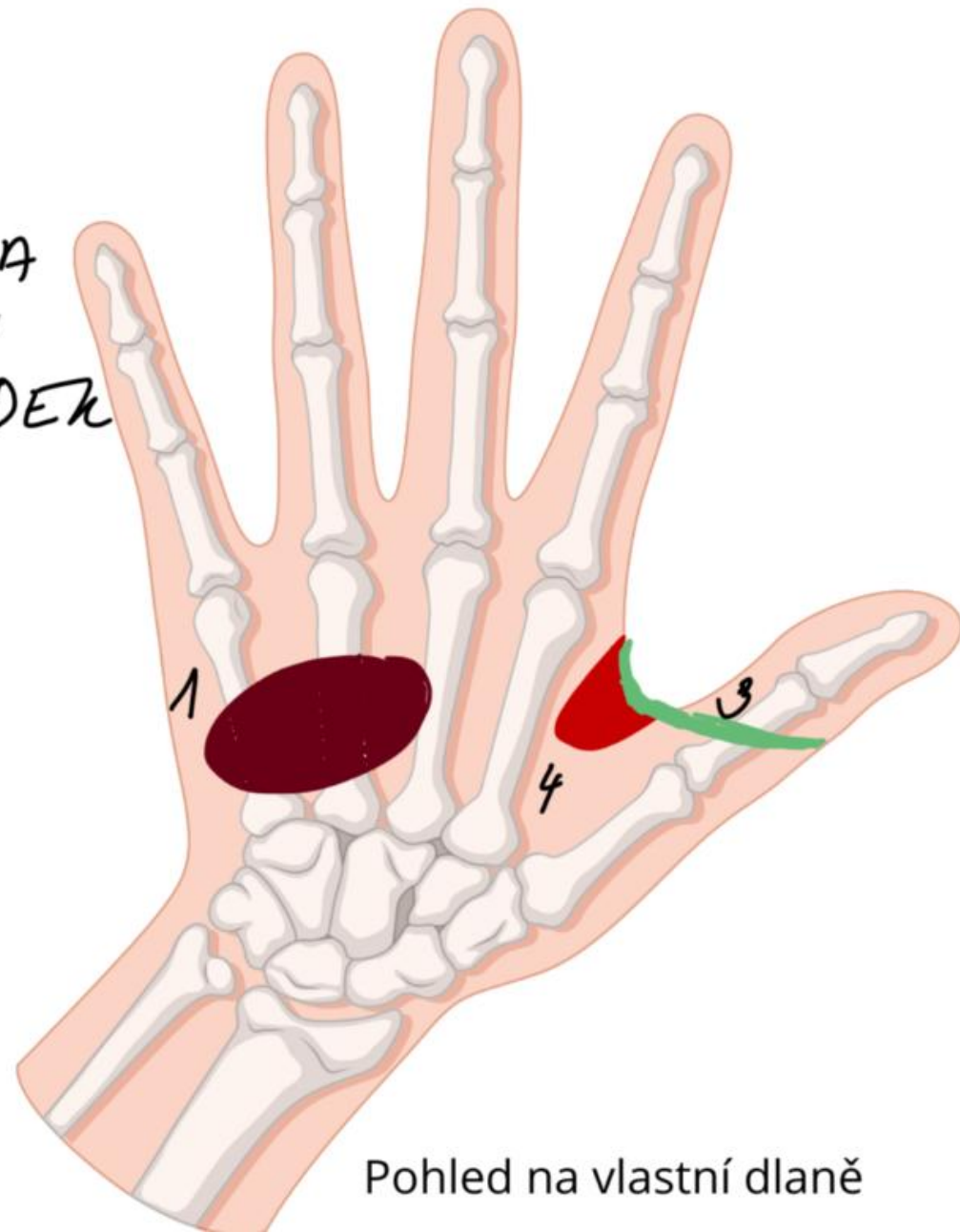
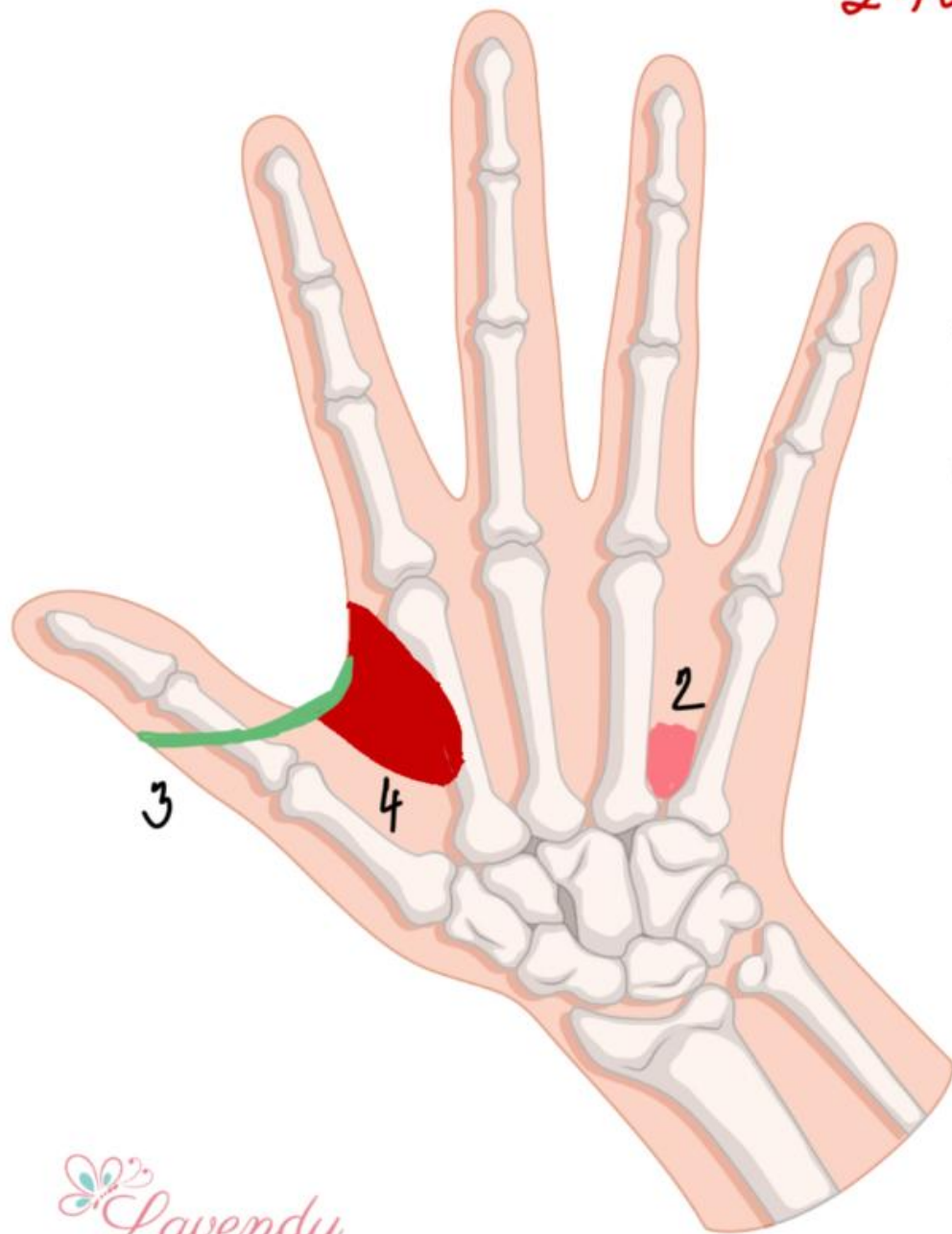
Čtyři plošky pro vaše trávení

- Játra 🌿 – detox, zpracování emocí.
- Slezina 🌸 – imunita, starosti.
- Jícen 🔗 – polykání života, tlak v hrudi.
- Žaludek 🌀 – trávení stresu i potravy.

Reflexologie ruky prakticky

REFLUX

- 1-JATRA
- 2-SLEZINA
- 3-JICEN
- 4-ZALUDEK



Pohled na vlastní dlaně

Reflexní sestava na podporu trávení



Játra

- Největší orgán detoxikace a regenerace 🌱
- Element **Dřevo** – emoce hněv, frustrace
- Psychosomatika: potlačený hněv, pocit svázání
- Reflexní ploška: pravá dlaň pod malíkovou hranou → podpora detoxu a uvolnění

Reflexní sestava na podporu trávení



Slezina

- Filtr krve, součást imunity 🌸
- Element **Země** – emoce starosti, přemílání
- Psychosomatika: únava, oslabení, přílišné přemýšlení
- Reflexní ploška: levá dlaň pod malíkovou hranou → posílení imunity a lehkost

Reflexní sestava na podporu trávení



Jícen

- Trubice spojující ústa se žaludkem 📌
- Symbol průchodnosti, schopnosti „pustit věci dál“
- Psychosomatika: knedlík v krku, reflux = emoce proti proudu
- Reflexní ploška: hrana palce od úst k žaludku → uvolnění tlaku, stresu

Reflexní sestava na podporu trávení



Žaludek

- Klíčový orgán trávení 🌀
- Element **Země** – emoce úzkost, stres, neschopnost „strávit“ situaci
- Psychosomatika: tlak okolí, perfekcionismus, přetížení
- Reflexní ploška: obě dlaně u palcové hrany → podpora trávení, zklidnění mysli

Lavendu Akademie

prostor pro vás



**Přesně takto budeme
pracovat i v Akademii –
hledat souvislosti,
zkoušet praktické
sestavy, sdílet
zkušenosti**

- 📚 Knihovna webinářů a materiálů
 - 🖐️ Praktické reflexní sestavy
 - 👥 Podpůrná komunita a sdílení
 - 💻 Online webináře a setkání
- První měsíc jen 99 Kč

Prostor pro dotazy a sdílení



Hlavní myšlenky z webináře

- ✨ **Trávení je barometr pohody**
– tělo ukazuje, jak se cítíme
- ✨ **Emoce se otiskují do orgánů**
– žaludek = stres, játra = hněv, slezina = starosti
- ✨ **Jednoduché nástroje pomáhají**
– reflexní terapie, vědomé vnímání, každodenní drobnosti
- ✨ **Podpora a praxe v komunitě**
– v Lavendu akademii jdeme více do hloubky společně



Webinář: Spánek a lymfa– klíč k přirozené regeneraci

- ✨ jak na spánek nahlížet z pohledu celostní medicíny
- ✨ co můžete pro hlubší regeneraci udělat hned dnes
- ✨ praktické body reflexní terapie na ruku a v obličeji, které podpoří lymfatický systém i klidný spánek

- 📅 Termín: 9.9.2025 v 9:00

- 💳 Cena: **199 Kč**

🌿 **Pro členy Lavendu Akademie
ZDARMA**

Děkuji za vaši pozornost

Přeji vám lehkost
v trávení i v životě 🌿

Těším se na vás
v Lavendu Akademii

