



## Výživové poradenství

- se *systemickým přístupem* v rámci [SiT Systému](#)

**Vědomé stravování a stravovací návyky, dietní poradenství, poradenství poruch příjmu potravy,**

**vliv stravy na fyzické i psychické zdraví,**

**psychosomatické souvislosti stravování.**

- ***Poradenství ke stravovacím systémům, jako je: makrobiotika, dělená strava, strava dle krevních skupin, vegetariánství, veganství, syrová strava, diety ...***

- ***Rozbory osobních jídelníčků dle výživových hodnot potravin a individuálních***

## potřeb klienta

- Komplexní práce výživového poradenství ve 12 oblastech [SiT systému](#) zahrnuje např.:

### 1. OBLAST PAMĚTI A INFORMACÍ (INFORMACÍ O ZDROJOVÉ UDÁLOSTI)

- informace o stravě, výživových hodnotách, trávicích procesech, vlivy a působení konkrétních stravovacích zvyků a stravy na zdraví konkrétního klienta, konkrétní zkušenosti s přijímáním potravy a řešený problém

### 2. OBLAST IDENTIT - INTEGRACE VLASTNÍCH VYTĚSNĚNÝCH ČÁSTÍ A DEZINTEGRACE PARAZITICKÝCH ČÁSTÍ

- identifikace toho, kdo to vlastně v mysli klienta má stravovací problém, rozlišení parazitických identit rodičů a deficitních potřeb vlastních traumatizovaných identit a následná integrační práce s nimi

### 3. OBLAST TRAUMATICKÝCH STRATEGIÍ (OBRANY, PREVENCE, KOMPENZACE, RETRAUMATIZACE)

- stravovací strategie jsou součástí traumatických strategií a vytvářejí nejrůznější kompenzace deficitních pocitů nebo zástupné obrany před zraněním ve vztazích, kontaktem s vlastní bolestí, vztekem, bezmocí... tyto strategie je zapotřebí identifikovat a následně s nimi pracovat

### 4. OBLAST VNÍMANÝCH ŽIVOTNÍCH HODNOT (PŘEZNAČENÍ, SPOJENÍ, VIRY V MYŠLENÍ, ILUZE)

- nevhodné stravovací návyky jsou v rámci obranných traumatických procesů ukotveny pomocí přeznačeného vnímání hodnot, které přikládáme vlastní stravě a stravovacím zvykům. Např. destrukci alkoholem je přikládána hodnota síly, zdraví a dospělosti nebo sladkosti se stávají kompenzací chybějící sladkosti v naší duši, chybějícím "sladkým" pocitům. Podobné souvislosti však najdeme i s dalšími kvalitami, jako ostré, hořké, kyselé, slané, bezchuti ... Mnoho virů v myšlení a iluzí koluje stran výživových potřeb a způsobů, jak obecně, tak v různých stravovacích systémech. Vlivem traumatických procesů se navíc fixují (v danou chvíli už) destruktivní spojení psychických a emočních hodnot s určitým stravovacím zvykem - např. zajídání stresu, zaplácnutí smutku, nevědomé přikusování k nějaké činnosti, komunikace a jídlo, sounáležitost a jídlo, trauma z otravy a jídlo, generační trauma hladovění a jídlo dnes, dostatek a hojnost stravy, spokojenost a nasycení .... a mnoho dalších.

### 5. OBLAST MOTIVACE, SKRYTÝCH ZISKŮ A EKOLOGIE VZTAHŮ V SYSTÉMU

- každý stravovací návyk, který je současně destruktivní, má současně nějaký skrytý zisk, skrytou pozitivní motivaci, kterou je třeba ošetřit. Např. stravovací problém a poškození zdraví umožní hrát roli oběti a získávat tak kontrolu nebo pozornost blízké osoby nebo realizovat destruktivní retraumatizační strategii. Pití alkoholu nebo kouření může být jediným způsobem partnerského sdílení a komunikace nebo alespoň částečným a dočasným uvolněním emočních bloků a traumatických energií.

## 6. OBLAST ZAPLETENÍ V SYSTEMICKÝCH VZTAZÍCH RODINNÉHO SYSTÉMU.

- stravovací zvyky jsou součástí rodinných vzorců, rodinných traumatických strategií, mohou kompenzovat potřeby sounáležitosti a identifikace s předky, s rodiči, kompenzačně řešit určité procesy a traumatické strategie, separační procesy s rodiči

## 7. OBLAST ZDROJOVÝCH ESENCÍ (ESENCIE A DALŠÍ ZDROJE)

- rovněž ve stravě můžeme vnímat určité jejich konkrétní esenciální hodnoty, uvědomovat si spojení se zdrojem života, každá potravina na nás působí určitým způsobem, podporuje nebo tlumí určité pocity a potřeby, působí tedy přímo na naše vědomí a na naše smysly, kterými pak zase vnímáme (více či méně) sami sebe, svět, život. Každý minerální prvek a každá sloučenina působí tedy zcela specificky na naše vědomí a smysly a procesy v těle.

## 8. OBLAST ZADRŽENÝCH TRAUMATICKÝCH ENERGIÍ (EMOCE, TĚLO)

- všechny bloky a zadržené traumatické energie v těle jsou podporovány, fixovány a kotveny v těle pomocí svalových a orgánových funkčních či strukturálních poruch, pomocí systémových poruch, které k nám promlouvají pomocí psychosomatických příznaků a jsou určitým způsobem stráženy patogeny, parazity, viry, apod. a odpovídajícími chorobami i nevhodnými stravovacími návyky. Proto je zapotřebí pracovat rovněž vždy na celkové detoxikaci, deparazitizaci a úpravě stravovacích návyků.

## 9. OBLAST SEPARAČNÍCH A VÝVOJOVÝCH FÁZÍ

- určitá vývojová období v životě člověka jsou charakteristická nejen určitými psychickými tématy, dochází k určitému psycho-sycení, ale pochopitelně i různými potřebami ve fyzické výživě. Jiné potřeby má miminko, jiné pubertální dítě a jiné dospělý či starý. Zvláštní kategorií jsou separační procesy, tedy období oddělování dětí od rodičů, kdy často vznikají nejrůznější stravovací problémy, problémy s příjmem potravy a pod. v rámci nevědomých traumatických strategií.

## 10. OBLAST PROJEVŮ TRAUMATU V REALITĚ KLIENTA (KONKRÉTNÍ VNÍMÁNÍ A PROŽÍVÁNÍ ILUZE)

- vždy je zapotřebí se dívat na širší souvislosti stravovacího problému, jak se projevuje v životě klienta v jeho běžné realitě, kde doopravdy začíná, jaké jsou následky, motivace, kde se projevují nebo si vůbec uvědomit (např. vedením stravovacího deníku) jaký ten stravovací návyk vlastně je, jak vypadá !

## 11. OBLAST UKOTVENÍ VNITŘNÍ STRUKTURY KLIENTA (VĚDOMÍ SAMA SEBE, SVÝCH ČÁSTÍ, PROCESŮ A DĚJŮ, JAKO BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ ZMĚNY MÍSTO ILUZORNÍCH OPĚRNÝCH BODŮ A ZMATKŮ)

- pochopením celé uvedené struktury souvislostí a vlivů stravovacích návyků a problémů vytváříme novou oporu pro celý proces, bez upínání se na jednotlivou dietu, nějaké hodnoty jednotlivých potravin, na způsob odstranění následku stravovací strategie, .... kteréžto bez řešení ve všech 12 oblastech, vedou většinou jen k novému zklamání a frustraci (k retraumatizaci) nebo k potřebě vytvoření většího vyčerpávajícího úsilí nebo přesunu projevu skutečného zdroje problému do jiné oblasti zdraví či života (opět k retraumatizaci).

## 12. OBLAST UKOTVENÍ V NOVÉ REALITĚ (VNÍMÁNÍ A PROŽÍVÁNÍ V REALITĚ, NOVÉ MOŽNOSTI A DOVEDNOSTI, VYTVÁŘENÍ REALITY A EMOČNÍ SVOBODA, SVOBODA MYŠLENÍ).

- při řešení stravovacího problému v uvedených oblastech vzniká nový prostor pro vytvoření nových stravovacích zkušeností a způsobů, pro zvědomování přijímání stravy, výživy vůbec a jejího vlivu na naše vědomí, smysly a pocity a celý život, na který takto můžeme vědoměji působit a ovlivňovat ho.

*Provádí:*



**Lenka Křivánková** - tel.: **739 261 043**, mail: [lenka.kriv@email.cz](mailto:lenka.kriv@email.cz)

Kde: Shift-Centrum Česká Lípa, Havlíčková 426, v budově SPŠ

Certifikace: [zde](#)