



## Centrum für Energieheilkunde

wachse – lerne – heile

[www.energieheilkunde.de](http://www.energieheilkunde.de)  
[centrum@energieheilkunde.de](mailto:centrum@energieheilkunde.de)

### **Gefühle beeinflussen unseren Stoffwechsel.**

Je nachdem wie wir uns fühlen haben wir Lust auf Schokolade, etwas Herzhaftes, Scharfes, Bitteres oder Saures. Unsere Gefühle beeinflussen unsere Ernährung und damit unseren Stoffwechsel. Wenn wir uns ärgern haben wir Lust auf etwas Saures. Bei Angst und Panikattacken entwickeln wir eine Vorliebe für Salzgebäck oder salzen mehr. Bei Depressionen neigen wir zu bitteren oder scharfen Sachen. Wenn wir verunsichert sind und Sorgen haben greifen wir mit Vorliebe zu süßen Lebensmitteln. Süßigkeiten belasten den Magen und die Bauchspeicheldrüse, da der PH Wert im Magen steigt und verstärkt Insulin ausgeschüttet werden muss. Zwei Organe, die durch Sorgen belastet sind, denn bekanntlich schlagen Sorgen auf den Magen. Das Saure fördert die Produktion von Galle. Bei Ärger wird sowieso schon vermehrt Galle ausgeschüttet. Übermäßiges salzen schädigt die Niere, die für den Salz- und Wasserhaushalt des Körpers verantwortlich sind. Angst geht bekanntlich an die Nieren. Diese Beispiele zeigen, wie sehr unsere Gefühle unseren Stoffwechsel beeinflussen und unsere Organe belasten. Wir haben jedoch auch die Möglichkeit über die Nahrung unsere Emotionen und unseren Stoffwechsel in Harmonie zu bringen.

Das Essen wirkt neutral auf den Stoffwechsel, wenn der Mensch am Tag durchschnittlich 36g Zucker, 14 g Salz, 7g Säure, 3g Schärfe und 1g Bitteres zu sich nimmt.

Um uns bei Sorgen wieder ins Gleichgewicht zu bringen ist bitter in Form von Chichoree, Radicchio, Löwenzahn, Oregano usw. gut. Bitteres unterstützt Magen und Bauchspeicheldrüse und dämpft die Sorgen. Scharfes ist gut gegen Angst und salziges hilft gegen Ärger. Süß vertreibt die Traurigkeit und sauer macht lustig. Wenn wir diese Geschmacksregeln befolgen verdauen wir unsere Gefühle besser. Wir unterstützen unseren Stoffwechsel und halten unser Gewicht im Gleichgewicht. Im Shiatsu, der japanischen Akupressurmassage, sind diese Regeln bekannt und unterstützen die Therapie.