Heile deine Emotionen mit Essen

Diese Lebensmittel können Ihnen helfen, Ihre Stimmung auf natürliche Weise zu regulieren. Kummer und Trauer: Greifen Sie nach Blumenkohl, Rüben und Spargel. Diese Lebensmittel stehen in Resonanz mit dem Immunsystem, der Lunge und den Dickdarmorganen, die in der chinesischen Medizin mit der Verarbeitung emotionaler Trauer verbunden sind. Spargel unterstützt auf natürliche Weise gesundes Bronchialgewebe, um die Lungen zu öffnen, wenn die Trauer dazu führt, dass Sie das Gefühl haben, einfach nicht tief durchatmen zu können. Die Rüben und der Blumenkohl helfen, Ihr Immunsystem zu unterstützen, damit der Prozess des Lebens mit und der Heilung von Trauer Sie nicht anfällig für …

Diese Lebensmittel können Ihnen helfen, Ihre Stimmung auf natürliche Weise zu regulieren.

Kummer und Trauer: Greifen Sie nach Blumenkohl, Rüben und Spargel. Diese Lebensmittel stehen in Resonanz mit dem

Immunsystem, der Lunge und den Dickdarmorganen, die in der chinesischen Medizin mit der Verarbeitung emotionaler Trauer verbunden sind.

Spargel unterstützt auf natürliche Weise gesundes Bronchialgewebe, um die Lungen zu öffnen, wenn die Trauer dazu führt, dass Sie das Gefühl haben, einfach nicht tief durchatmen zu können. Die Rüben und der Blumenkohl helfen, Ihr Immunsystem zu unterstützen, damit der Prozess des Lebens mit und der Heilung von Trauer Sie nicht anfällig für Erkältungen, Grippe und bakterielle Infektionen macht. Es kann herausfordernd genug sein, nur mit den emotionalen Auswirkungen der Trauer umzugehen, ohne den zusätzlichen Stress, körperlich krank zu werden. Probieren Sie also diese Lebensmittel aus, um Ihre Gesundheit während eines Trauerprozesses zu schützen.

Bestätigen Sie, während Sie diese Lebensmittel essen: Ich atme tief und bin stark immun.

Angst: Greifen Sie zu gelben/orangefarbenen Lebensmitteln wie Ananas, Honigmelone und Süßkartoffel (großartig, um das Verlangen nach Kohlenhydraten zu stillen – und ja, Sie können die Kartoffel für einen schnellen Snack in die Mikrowelle stellen, obwohl ich die Mikrowelle im Allgemeinen nicht empfehle). Auch Zimt- und Ingwertees helfen, Angstzustände zu unterdrücken.

Ebenso kann eine Tasse Butternusskürbissuppe auch Angst lindern. Suchen Sie nach zuckerarmen Sorten.

In der chinesischen Medizin schwingen die Nahrungsmittel, die Angstzustände beeinflussen, mit den Magen- und Milz-Energien oder „Erd“-Energien mit. So helfen sie einer Person, bei starken Gefühlen zur Mitte zurückzukehren, was auch die Verarbeitung anderer Gefühle wie Trauer, Traurigkeit, Enttäuschung, Wut und Ängste unterstützen kann.

Bestätigen Sie, während Sie diese Speisen essen: Ich bin

zentriert und stark.

Angst: Greifen Sie nach Tiefseefischen wie Lachs oder Thunfisch. Wenn Sie Veganer sind, greifen Sie zu Algen wie Nori, Wakame und Kombu.

Diese Lebensmittel schwingen mit den Nieren und der Blase im System der chinesischen Medizin mit, die wir mit dem Element „Wasser“ assoziieren, das Mut oder Ängste beherrscht.

Manchmal kann Angst als Reaktion auf Situationen ganz von selbst existieren, oder sie kann eine sekundäre emotionale Reaktion auf andere emotionale Zustände sein. Vielleicht fühlst du dich zutiefst traurig, dann kann Angst bei Gedanken auftauchen wie: „Ich habe wirklich Angst, dass ich nie wieder Freude empfinden werde.“

Lebensmittel aus dem Meer können helfen, die Angst zu nehmen und uns wieder in mutige Zustände zu versetzen, indem sie unsere Nebennieren unterstützen, die mit der Kampf- oder Fluchtreaktion überlastet werden können, wenn wir starke Gefühle verspüren.

Wenn Sie diese Lebensmittel essen, bestätigen Sie: Ich bin mutig und stark.

Wut: Greifen Sie zu grünem Blattgemüse wie Spinat, Senf oder Grünkohl, Römersalat oder Grünkohl. Greifen Sie zu Spirulina-, Gurken- und grünen Gemüsesäften mit geringen Mengen an Kohlenhydraten.

Wut im System der chinesischen Medizin liegt in den „Holz“-Organen Leber und Gallenblase. Wenn wir die Gesundheit dieser Organe mit den aufgeführten Nahrungsmitteln unterstützen, befähigen wir uns, auf unser Gefühl von Frieden und Ruhe zuzugreifen, selbst wenn Dinge passieren, die von Natur aus frustrierend oder reizbar sind. Diese Lebensmittel ermöglichen es Ihnen, Ihre natürliche Geduld und Ihr Mitgefühl

wiederzuerlangen, selbst wenn Sie wütend sind. Trinken Sie eine Flasche Saft wie Suja uber greens, der kalorienarm ist (und nein, ich werde nicht dafür bezahlt, dieses Produkt zu verstopfen – ich trinke diesen Saft tatsächlich), wenn Sie gerade wütend sind. Oder entsaften Sie Gurken, Koriander, Grünkohl, Zitrone, grünen Apfel und Pfefferminze selbst.

Es ist erstaunlich, wie viel ruhiger Sie sich fühlen werden, wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen, um Leber und Gallenblase mit heilenden Nahrungsmitteln zu entgiften.

Bestätigen Sie, während Sie diese Nahrungsmittel essen: Mitgefühl und Geduld überwinden Ärger und Frustration.

Nervöser Stress/Aufregung: Greifen Sie zu Mandeln, Sesamöl oder Kernen und Spinat.

Diese Lebensmittel helfen, die Herzenergien zu beruhigen, die mit sich schnell bewegender Energie verbunden sind, und dieses überdrehte Gefühl, das Sie nicht schlafen, ausruhen oder sich auf Ihre Gedanken konzentrieren lässt. Stellen Sie sich eine Flamme vor, die in viele Richtungen geht.

Bestätigen Sie dies, wenn Sie diese Nahrungsmittel essen: Ich beruhige die Flamme meiner Erregung.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki