

Jak emocje wpływają na zdrowie i poszczególne organy

26 stycznia 2019

Emocje mają fundamentalny wpływ na postrzeganie rzeczywistości, samopoczucie. Stan emocjonalny jest bardzo dobrym barometrem zdrowia fizycznego. Nasze emocje są fizycznie obecne w ciele, wchodzi w reakcje z komórkami i tkankami. Notorycznie ich tłumienie prowadzi do odcięcia się od własnego ciała, powstawania blokad energetycznych i poważnych chorób. Im dłużej nam towarzyszą tym bardziej wyczerpują i osłabiają poszczególne organy. Negatywne emocje lęk, złość, żal nie tylko odbierają nam energię życiową. Zwiększają ilość hormonów stresu, zmieniają strukturę biochemiczną krwi, powodują napięcia w ciele i odczuwanie bólu.



Współczesna medycyna oddzieliła ciało od umysłu i duszy. Dawni medycy i terapeuci doskonale wiedzieli, że psychika i emocje znajdują odbicie w zdrowiu fizycznym. Bez ich „okiełznania” nie jest możliwy pełny powrót do zdrowia choćbyśmy stosowali najzdrowszą dietę i najlepsze terapie. Negatywne długotrwałe emocje powodują odpływ energii życiowej, osadzają się w poszczególnych organach.

Uczucie smutku, żalu

Tej rodzaj emocji wypływa z serca, po drodze osłabia płuca i jelito grube po czym wraca do serca. Podczas uczucia intensywnego uczucia żalu zwężają się kanaliki w oskrzelach, oddech staje się cięższy. Organizm dostają mniej tlenu i składników odżywczych, ma problem z odprowadzaniem toksyn. Tłumiony żal powoduje skurcze w jelicie grubym. Poza pracą z emocjami wskazane jest uwzględnienie w diecie więcej pikantnego smaku: pieprz, chili, imbir, czosnek.

Uczucie strachu, lęku

Stany lękowe powodują ogólny odpływ energii. Najbardziej osłabiają nerki i nadnercza. Organizm zaczyna się wychładzać, metabolizm zwalniać. Przedłużające się uczucie lęku zaburza funkcjonowanie układu moczowego, prowadzi do wyczerpania nadnerczy. Może powodować bóle w dolnej części pleców, choroby w organach rozrodczych. Zanim pojawią się objawy chorobowe możemy odczuwać zimno w stopach i dłoniach. Podczas silnych emocji kołatanie serca, pocenie, uczucie dławienia, duszności, drżenie, problemy ze snem.

Zamartwianie się

Ciągłe zamartwianie się obciąża śledzionę i uciska żołądek. Zbyt obciążona śledziona blokuje przepływ energii w całym ciele. Następuje zmęczenie, problemy z pamięcią, żołądkiem trawieniem, apetytem. Skóra się robi blada, włosy i paznokcie osłabiają. Dochodzi do wzdęć, biegunek lub zaparc, uczuciu ucisku na żołądek. Długotrwałe zamartwianie się może doprowadzić do choroby wrzodowej żołądka, chorób jelit.

Gniew, złość

Emocje gniewu, złości, zawiści, zazdrości kumulują się w

wątrobie i drogach żółciowych. Powstają blokady, złoگی, blokady. Na skutek złego funkcjonowania wątroby osłabia się wzrok, pojawiają się bóle w górnej części głowy, zawroty. Może wzrastać ciśnienie krwi, pojawić się ból w okolicy żeber. Zablockowany przepływ żółci może przyczynić się do powstawania kamieni żółciowych, zaburzeń trawienia, bezsenności. Organizm produkuje duże ilości cytokin, które powodują stany zapalne, guzy.

Nadmierne podekscytowanie

Podcienienie, podekscytowanie są główną emocją serca. Życie na wysokich obrotach wypala system nerwowy. Pojawia się kołatanie serca, bezsenność, problemy z logicznym myśleniem. Często osoby w stanie obsesyjnego podniecenia podejmują ryzykowne decyzje. Np. grając na giełdzie, kasynach. Albo skupiają się zbyt na pracy nie mając czasu dla siebie. Z zewnątrz może się wydawać, że taka osoba jest szczęśliwa ale to tylko pozory. Brak równowagi może prowadzić do chorób serca, zawałów.

Długotrwały stres, napięcie

Odbija się na funkcjonowaniu całego organizmu. Obniża energię życiową, niszczy serce i układ krążenia. Powoduje zaburzenia nastroju, stany depresyjne, bezdenność. Zaburza czynności układu pokarmowego, niszczy błonę śluzową.

Nostalgia, tęsknota, niespełnienie

Zaburza procesy oddychania, rozregulowuje układ hormonalny. Może prowadzić do chorób tarczycy, osłabienia odporności, stanów zapalnych i wyczerpania psychicznego.

Szok

Uczucie szoku powiązane jest z pęcherzykiem żółciowym. Osłabia

mięśnie i ścięgna, rozprasza energię. Przejawia się w odczuwaniu dezorientacji, niezdecydowania, braku odwagi. Na szczęście szok trwa zwykle krótko.

Jak sobie radzić z emocjami

Emocje są wpisane w ludzkie życie. Ważne czy potrafimy się właściwie z nimi obchodzić. Ignorujemy je, zwalczamy, pielęgnujemy, uciekamy od nich. Ucieczka lub tłumienie nic nie daje, zawsze wracają ze zdwojoną mocą niszcząc zdrowie fizyczne. Większość z nas tak rzadko wchodzi w kontakt z samym sobą, że nie jest w stanie ani zidentyfikować ani nazwać swoich odczuć. Już samo uświadomienie sobie życia w emocjach jest pierwszym krokiem do przodu. Wejście w nie, przyjrzenie się, nazwanie bycia z nimi, zaakceptowanie, przeżycie ich do końca sprawia, że się „roztapiają”.

Do tego potrzebna jest cisza i zrozumienie. Oderwanie się na chwilę od świata zewnętrznego, inaczej będzie trudno. Żyjemy w czasach nadprodukcji informacji, coraz silniejsze, hałaśliwsze komunikaty i bodźce chcemy czy nie uruchamiają dodatkowe emocje. Nie uciekajmy w świat telewizji, internetu, filmu, używek. Lepiej jest pójść samemu do lasu, pobyć z własnymi emocjami sam na sam, przyjrzeć się nim, „polubić”. Dać im upust płaczem, krzykiem, jękiem. Po odreagowaniu, zmęczeniu skupić się wyłącznie na oddechu, rozluźnić mięśnie, przytulić się do drzewa. Po prostu być.

Ilustracja: [geralt](#) (CC0)

Źródło: Sekrety-Zdrowia.org