

Emoties en gezondheid:

Ons lichaam reageert op onze emoties. Ook als je niet toegeeft aan je emoties, maar ze probeert te verbergen.

Volgens de 5 Elementen leer:

verdriet heeft effect op jouw longenergie,
woede op jouw leverenergie,
angst op je nierenergie,
te veel nadenken, zorgen maken op je miltenergie,
te veel vreugde op je hartenergie.

Maar het is ook andersom waar: als bijvoorbeeld jouw nierenergie uit balans is, ervaar je angst, een gejaagd gevoel, als je miltenergie uit balans is, maak je je constant zorgen over dingen enz.

Uit een onderzoek blijkt dat onze hersenen reageren op pijn, bij het horen van boze woorden of het zien van boze gezichten; vooral onze amygdala wordt actief.

Het kan ook gebeuren dat je iets op straat of via internet maar één seconde ziet, en zonder dat je het beseft reageren je hersenen meteen. Je lichaam ervaart dus stress.

Onderzoekers gingen verder en bekeken wat er gebeurt als iemand haar of zijn emoties niet benoemt of juist wel toe geeft wat hij voelt.

Het is gebleken dat mensen die hun emoties niet benoemen, meer stress ervaren.

Mensen die hun emoties benoemden (hoeft niet hardop, maar in jezelf toegeven wat je voelt), blijven rustig.

Conclusie is dus dat je door het benoemen van je (negatieve) emoties en gevoelens, je je stressrespons vermindert, met alle gunstige effecten die daarbij horen op o. a. je immuunsysteem.

