

Stoffwechselprobleme wegen Stress und Übersäuerung: Was dagegen hilft Wenn die Schilddrüse nicht mehr richtig „Gas gibt“



Funktioniert im Motor ihres Autos eine Zündkerze nicht richtig oder fällt aus, stört das zwar, sie haben aber noch (mindestens) drei weitere, damit der Motor läuft. Beim Menschen entspricht die Zündkerze der Schilddrüse. Diese schmetterlingsförmige endokrine Drüse befindet sich auf der Vorderseite des Halses direkt unter und vor dem Kehlkopf. Die Schilddrüse gibt die Hormone direkt in den Blutkreislauf oder die Körperhöhlen ab. Pro Stunde fließen etwa fünf Liter Blut durch die Schilddrüse. Ist das Blut vom täglichen Stress übersäuert, kann das die Schilddrüsenfunktion stark beeinträchtigen.

Regulator und Förderer

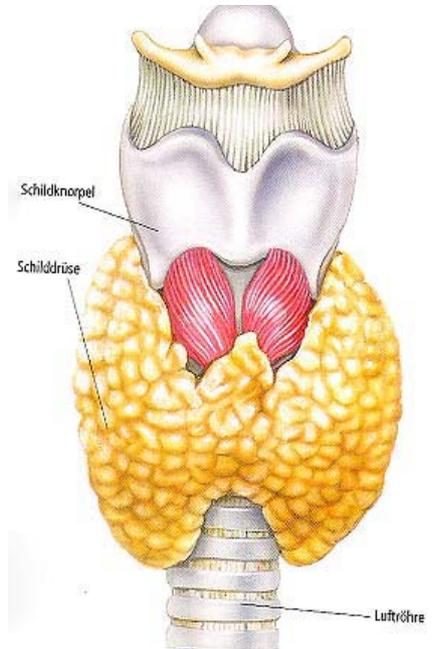
Die Schilddrüse wirkt auf die meisten anderen hormonproduzierenden Drüsen ein und wird von diesen beeinflusst. Sie reguliert die Stoffwechselvorgänge, indem sie

die Sauerstoffaufnahme der Zellen steigert und dadurch fördernd auf das Wachstum, die Skelettsteife und die normale Entwicklung wirkt. Für die Bildung von Schilddrüsenhormonen ist Jod von größter Bedeutung. 98 Prozent des vom Körper mit der Nahrung aufgenommenen Jods wird von der Schilddrüse gespeichert. Das wichtigste Hormon ist das Thyroxin. Wer an einer Unterfunktion leidet, ist leicht erregbar und neigt zu übermäßigem Schwitzen.

Jede Stress-Situation führt zu Alarm und Kampfbereitschaft. Pulsfrequenz und Atmung werden beschleunigt. Die Körpertemperatur steigt und die Reflexzeiten werden verkürzt. Das ist kurzzeitig sogar wichtig. Befinden wir uns jedoch ständig im Lebenskampf, bleibt der Körper ständig in Alarmbereitschaft.

Angst und Belastung abbauen

Schilddrüsenkranke sollten lernen, ihre seelischen Belastungen abzubauen bzw. zu lösen, um innerlich wieder zur Ruhe zu kommen. Sie sollten lernen, ihre stark ausgeprägte Angst aufzulösen, ebenso wie ihre starken Aggressionen. Die rühren daher, dass sie ihre feindseligen Gefühle verleugnen und unterdrücken. Hierzu kommt ein starkes Bedürfnis, bemuttert und umsorgt zu werden, kompensiert durch ein fast zwanghaftes Bedürfnis, für andere zu sorgen. Schilddrüsenkranke streben unaufhörlich nach Unabhängigkeit, obwohl sie sich am liebsten selbst anlehnen möchten. Ein Hindernis kann die Furcht sein, belogen zu werden. Nach außen geben sie sich



sachlich, müssen aber häufig aggressive Impulse unterdrücken.

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Schilddrüse. Achten Sie auf den Säure-Basenhaushalt des Blutes. Empfehlenswert und sehr effektiv sind Atemübungen. Hilfreich auch Schilddrüsen-Meditation, Heilsteine und Heilsteinwasser, sowie Schüssler-Salze Nr. 15 Kalium jodatum + Nr. 14 Kal. Bromatum + Nr. 4 allgemeines Drüsenmittel. Lassen sie sich von einem ausgebildeten Schüssler-Salze-Berater informieren.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.energiemasseur.at>

TIPP DES MONATS VON ENERGIEMASSEUR HARALD WALLY

Fragen Sie sich bei Schilddrüsenproblemen: Wo bin ich nicht ehrlich? Was befürchte ich eigentlich? Woher kommen meine Aggressionen? Wieso glaube ich, mich nicht ausreichen verteidigen zu können? Welche Impulse unterdrücke ich? Warum lasse ich mich eigentlich ausnutzen, obwohl ich dabei innerlich koche? Was empfinde ich als lebensbedrohend, und ist es berechtigt? Warum befürchte

ich, belogen zu werden? Gegen wen habe ich feindselige Gefühle und warum? Wogegen kämpfe ich permanent an?

Aus den Antworten sollten Sie erkennen, wer die wichtigste Person in ihrem Leben ist: „Sie selbst“ (aber nicht ihr Ego). Falls die Antwort anders ausgefallen ist: Wie Sie das ändern können, erfahren Sie im nächsten *Wohlfühl Express*.

