

א. מתוק/סוכר

סוכר מעניק אנרגיה פיזית ונפשית זמינה ובסיסית ביותר. מבחינה נפשית, הדבר דומה לצורך באהבה. מבחינה פיזיולוגית, הסוכר משמש כמקור זמין ומיידי ביותר לאנרגיה פיזית, וממנו תאי הגוף ובעיקר המוח מפיקים אנרגיה. בתגובה לעלייה של רמת הסוכר בדם, עולה רמת הסרטונין במוח, וגורמת לתחושת "High" אשר דומה להרגשת האהבה. אכילה של מאכל מתוק מאוד גורמת לרמת הסוכר בדם להגיע לשיא תוך זמן קצר, מעניקה תחושה של אנרגיה גבוהה, ויורדת – לאחר זמן קצר – אל מתחת לרמתה הראשונית. אכילה של מזון מתוק מאוד עלולה לגרום לתנודות קיצוניות ברמת הסוכר בדם, ובמקביל – לשינויים קיצוניים במצב־הרוח (מדיכאון לאופוריה, ולהפך).

בנוסף, כאשר רמת הסוכר בדם גבוהה הוא הופך לשומן, וכך גדלים מאגרי השומן־לעֶת־צרה בגוף, כלומר – סוכר מעניק ביטחון להישרדות. לפי הגיון זה, אם לא יסופק לאדם מזון (מזון = הזנה = אהבה) מסיבה כלשהי, השומן שבגופו יאפשר לו לשרוד זמן רב יותר. ניתן לפרש זאת, שהנפש היתה רוצה לאגור אהבה לעתיד, לכן הצורך באהבה מותק לתשוקה למזון מתוק, שהופך לשומן ונאגר בגוף.

כשמורגשות עייפות ותשישות, אכילה של מעט מזון מתוק מעלה את רמת האנרגיה באופן מיידי, וכך מתאפשר להתחיל בפעולות שאחרת היה קשה לעשות אותן. עם זאת, אכילה של הרבה מזון מתוק תגרום להרגיש שוב עייפות וחוסר מוטיבציה.

ב. מלוח/מלח

תשוקה לטעם מלוח עשויה לבטא צורך בפורקן נפשי או במסיח־דעת, שעולה מקושי לחוות ולהתמודד עם רגשות והלכּי־נפש באופן ישיר ומודע.

על מנת להבין את השפעת המלח, יש להבין תחילה את המשמעות הסמלית של המרכיב השכיח ביותר בגוף – מים. לפי תורות הוליסטיות רבות, מים מסמלים רגשות. בעברית ובשפות נוספות שגור הביטוי: הצפה של רגשות – כאשר אדם מוצף ברגשות, לעיתים קרובות הוא בוכה (מוציא מתוכו מים), וכך חווה הקלה. דמעות אינן בהכרח ביטוי של צער או עצב – יש דמעות שמבטאות צחוק, שמחה, אושר או חוויה של התבהרות אמת פנימית.

טעמן של הדמעות הינו מלוח. אחת מתכונותיו של המלח היא שהוא סופח מים, ולכן גורם להם להצטבר בגוף. במערכת העצבים, מתווכים המינרלים שבמלח את היווצרותם של גירויים או את היחלשותם. בדומה לכן, פעולת המלח על הנפש