

**Nieuwsbrief zomer 2013**

Zoals u in de lentinieuwsbrief\* heeft kunnen lezen, is de Lever het orgaan dat gerelateerd is aan de Lente en Hout. Volgens dezelfde filosofie is het Hart gerelateerd aan de Zomer en aan Vuur. Deze zomernieuwsbrief staat daarom in het teken van het Hart.

\*Indien u deze niet heeft ontvangen kunt u dit nalezen op mijn website [www.acupunctuurmolenwaard.nl](http://www.acupunctuurmolenwaard.nl)

**Vuur**

Het Chinese karakter voor vuur is 火 huǒ. Het oorspronkelijk karakter voor vuur is het beeld van een mens, met twee vuurstenen. Het karakter voor mens is 人 rén. De twee streepjes links en rechts zijn de vuurstenen.



Een andere verklaring is, dat het karakter het beeld is van vier vlammetjes. In karakters die gerelateerd zijn aan vuur, staan deze vier vlammetjes dan onder in het karakter als vier streepjes naast elkaar.

Een grappig voorbeeld hiervan is het karakter voor koken, 炆 xiāo. Dit karakter is op te splitsen in drie delen, links staat 人 rén, mens (in een samengesteld karakter is de schrijfwijze 亻 i.p.v. 人), rechts daarvan het karakter 木 mù, hout, dat u misschien nog kent van de vorige nieuwsbrief, en dan daaronder de vier streepjes die het vuur voorstellen. Koken werd dus uitgebeeld als een mens die een vuurtje steekt onder het hout. Tweemaal vuur boven elkaar 炎 yán, betekent brand, groot vuur.

**Een Gezonde Geest in een Gezond Lichaam**

‘Een gezonde geest in een gezond lichaam’ is een vaak aangehaald citaat dat zijn oorsprong vindt bij de Romeinse dichter Juvenalis. Het volledig citaat luidt: “Orandum est ut sit mens sana in corpore sano”, wat betekent ‘Een mens moet bidden voor een gezonde geest in een gezond lichaam’. De Engelsman John Hulley heeft, tegen het einde van de 19<sup>e</sup> eeuw, het oorspronkelijke citaat uit zijn context gehaald door slechts het laatste deel, ‘sana in corpore sano’ – ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’, te gebruiken als motto voor zijn atletiekclub.

Ook al was het maar een halve waarheid, toch zat John Hulley hiermee aardig op één lijn met de Chinese artsen. Volgens de filosofie die ten grondslag ligt aan de Chinese Geneeskunde zijn het hart en het bloed de woonplaats van de Geest. Indien de energie van het hart en de kwaliteit van het bloed optimaal zijn, heeft de Geest een goede woonplaats. Is deze kwaliteit niet optimaal dan kan de Geest verstoord raken.

Natuurlijk wordt de kwaliteit van het bloed niet enkel bepaald door wat we eten, maar voeding speelt wel een belangrijke rol. Wanneer iemand mentale problemen heeft, zoals vergeetachtigheid, irritatie, slapeloosheid, depressiviteit of rusteloosheid, kan naast een acupunctuurbehandeling, gericht op het verbeteren van de hartenergie, een bespreking van voedingsgewoonten zinvol zijn.

**Bitter in de Mond maakt het Hart Gezond**

Zoals de ogen gerelateerd zijn aan de leverenergie, is de tong het zintuig dat een relatie heeft met het hart. Dat is niet alleen bij de Chinezen bekend. Wij kennen immers ook de uitspraak ‘het hart op de tong dragen’. Het spreken is gerelateerd aan de energie van het hart en dat is de reden waarom een acupuncturist bij spraakproblemen zoals stotteren, verwarde spraak of moeite bij het vinden van woorden, zich zal richten op verbetering van de energie van het hart.

	vuur
orgaan	HART
zintuig	tong
weefsel	bloedvaten
seizoen	zomer
smaak	bitter

Voeding met een bittere smaak voedt het hart. Uit een ander gezegde 'bitter in de mond, houdt het hart gezond' kunt u afleiden dat deze kennis ook bij ons tot de oude volkswijsheid hoort. De bittere smaak heeft een koelende werking in het lichaam. Door deze koelende werking heeft bitter een rustgevend effect op ontstekingen en koorts. Een Chinese verklaring voor de werking van het aspirientje zou kunnen zijn, dat het bitter is, en daardoor de koorts doet dalen. Andere acties van bitter zijn dat het actief is in de strijd tegen cholesterol en vet, dat het de spijsvertering verbetert, dat het de contractie van de darmspieren versterkt en daarmee de stoelgang, en dat het kan helpen bij het verlagen van de bloeddruk.

### **Goede Voeding voor het Hart**

De Chinezen zeggen dat de kracht van de Geest, de Spirit, zichtbaar is in de uitstraling van de ogen. In onze taal kennen wij de uitdrukking 'de ogen zijn de spiegel van de ziel'.

Zoals mensen met een gezonde leverenergie makkelijk mee bewegen op de golven van het leven, geldt ook dat mensen met een gezonde hartenergie in het algemeen vrolijk zijn.

Maar ook andersom geldt: Vreugde voedt het hart!

Andere gezonde voeding voor het hart:

- Graan: volle tarwe, bruine rijst, boekweit en havermout;
- Groenten: spruitjes, selderij, witlof, andijvie, paddenstoelen en lente-uitjes;
- Vlees: lamsvlees;
- Fruit: grapefruit, moerbeien, amandelen en schisandrabessen;
- Bittere kruiden zijn: paardenbloem (blad, wortel), grote klis (blad, wortel), duizendblad, kamille, hop, valeriaan, echinacea (rode zonnehoe), heermoes en brandnetel;
- Silicium ofwel kiezelzuur. De voedingstoffen die rijk zijn aan silicium verbeteren de calciumstofwisseling en versterken o.a. de vaatwanden en het hart: De voedingstoffen die rijk zijn aan silicium zijn bamboe, gierst, gerst, champignons. Bier is ook rijk is aan silicium door de malt (gekiemde gerst). Pectine (in het bijzonder die in de schil van fruit) zijn goed voorzien van silicium. De beste vorm van silicium vindt u in heermoes en brandnetel. Deze planten worden gezien als hofleverancier van kiezelzuur.

### **De Bittere Paardenbloem, het Kruid waar je Energie van krijgt**

Het paardenbloemblad bevat veel mineralen en vitaminen. Dit kruid maakt korte metten met vermoeidheid en reinigt het lichaam. De bitterstoffen in de plant hebben bovendien een stimulerende werking op de spijsvertering. Ze groeien bijna overal. Leuker, lekkerder en bovendien veel goedkoper dan voedingssupplementen!

### **Energie-bommetje**

Neem dagelijks twee of drie blaadjes paardenbloem. Was en dep de blaadjes. U kunt ze zo opeten of op brood doen. Met een lekkere dressing en wat pijnboomspitten maakt u er een verkwikkende lunch van. Hou vol, het is echt bitter, maar na enkele weken bent u fitter!



U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u aangegeven heeft de nieuwsbrief te willen ontvangen. Mocht u hier geen prijs op stellen, laat u dit mij dan weten, dan haal ik uw mailadres uit de verzendlijst.