

## Nieuwsbrief Herfst 2014

### Emoties

Emoties spelen een grote rol wanneer je gezond wilt blijven. Mijn nieuwsbrieven in 2014 gaan over emoties, hoe deze zijn gerelateerd aan de verschillende organen, en welke invloed ze hebben op de gezondheid. De voorjaarsniewsbrief\* ging over de Levenskracht van de Lever, de zomernieuwsbrief over het Enthousiasme van het Hart, de nazomernieuwsbrief over de Contemplatie van de Milt en dan nu deze herfstniewsbrief die over de Nostalgie van de Long gaat. Hieronder nogmaals het overzicht dat ook in de andere nieuwsbrieven stond, om er weer even in te komen.

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

	hout	vuur	aarde	metaal	water
Yin orgaan	lever	hart	milt	long	nier
5 emotionele vergiften	boosheid	hysterie	piekeren	verdriet	angst
5 wilskrachten	in harmonie met je authentieke natuur				
	levenskracht	enthousiasme	contemplatie	nostalgie	eerbied
5 deugden	compassie	correctheid	integriteit	onbaatzuchtigheid	wijsheid
5 positieve kwaliteiten	gevoel voor richting en strategie	inzicht in de heilige verbinding	vertrouwen en betrouwbaarheid	schittering van geluid en licht	zacht en harmonieus
5 krachten	beheersing	respect	betrokkenheid	onderscheidingsvermogen	bewustheid

### Herfst – Metaal – Longen – Nostalgie

In de herfst bereidt de natuur zich voor op de winter. Het is voor de mens tijd om afscheid te nemen van de zomer. De bladeren en bloemen verdorren en vallen. De natuur trekt zich terug; de levenssappen trekken zich terug naar de wortels en ook in de mens trekt de Qi zich terug naar binnen. De energie van de herfst is die van de kracht van het afscheid. De luister van de zomer maakt plaats voor weemoed en nostalgie.

Het grote winterse zwijgen is weer in aantocht.

### Het element Metaal in de mens

Bij het element Metaal in de mens horen de longen. De ademhalingsorganen vormen een belangrijk communicatiemiddel tussen de mens en zijn omgeving. De longen nemen de zuurstof op en scheiden de kooldioxide die we niet meer nodig hebben uit. Zij verzorgen deze communicatie tussen mens en buitenwereld echter niet alleen op fysiek, maar ook op emotioneel nivo. Voor een goed intermenselijk contact, een goede communicatie met de buitenwereld is een gezonde longenergie dan ook noodzakelijk.

### Mensen met sterke longenergie

- hebben een goed doorvoede en energieke huid (zie nieuwsbrief herfst 2013 voor de relatie huid – longen);
- hebben een goede weerstand tegen bacteriën en virussen;
- hebben een diepe en krachtige ademhaling;
- hebben een heldere en duidelijke stem;
- kunnen goed los laten.

## Nostalgie, de emotie van het element Metaal

De emotie die bij het element Metaal en dus bij de herfst hoort, is Nostalgie.

Zoals de boom in de herfst zijn bladeren loslaat omdat hij ze niet meer nodig heeft, de longen de kooldioxide naar buiten brengen omdat het lichaam het niet meer kan gebruiken, zo kan ook de mens emotioneel iets loslaten wanneer dat nodig is, en daar dan op een positieve manier op terugkijken. Dit noemen we Nostalgie. Nostalgie, zoals de Fransen dit zo prachtig kunnen uitdrukken:



Bron: mij onbekend

Vertaling: Je kunt nooit een bladzijde in je leven omslaan, zonder dat dat gepaard gaat met een zekere nostalgie.

Zoals door het uitademen van kooldioxide ruimte wordt gemaakt voor nieuwe zuurstof in het steeds maar doorgaande ritme van de ademhaling, zo wordt door het loslaten van datgene wat we niet meer nodig hebben in ons leven ook ruimte gemaakt voor nieuwe dingen.

Dit is de beweging van de herfst: het afscheid dat ruimte maakt en altijd weer een nieuw begin in zich bergt. Wanneer afscheid nemen of loslaten door een bepaalde oorzaak meer moeite kost, ontstaat verdriet, de negatieve emotie van de longen (zie schema op blz.1). Wanneer dit verdriet te lang duurt, kan dat een negatief effect hebben op de gezondheid. De lichaamshouding die verdriet met zich meebrengt – afhanginge schouders en een in elkaar gedoken postuur - bewerkstelligt een verkleining van de ruimte in de borstkas. Hierdoor wordt de ademhaling wat oppervlakkiger, waardoor de longen op den lange duur in de problemen kunnen komen, want de energie van de longen kan dan niet goed stromen waardoor hij verzwakt.

## Kruid van de Herfst – De Vlierbes

De vlier is een vaak ongewenste heester omdat hij de neiging heeft tot woekeren. Vlier is echter wel geneeskrachtig en heilzaam tijdens de natte kille herfstmaanden. Vlierbessenthee versterkt de algemene weerstand en is een goed en goedkoop alternatief voor de vaak duur betaalde weerstand-verhogende middelen. Het vlierbessensap heeft door zijn zweet-afdrijvende werking een geweldig genezend effect bij griep. Vlierbessensap helpt ook bij stramme spieren en gewrichten, ontstaan door vochtig weer of door het klimmen der jaren ☺.

De bessen worden geplukt als ze volledig rijp, bijna zwart zijn en dan met honing of suiker tot sap of siroop verwerkt. Let op: de onrijpe bessen bevatten nog blauwzuurverbindingen waardoor ze licht giftig kunnen zijn, maar bij het afrijpen en het koken verdwijnen deze stoffen gelukkig helemaal. De bessen kunt u op een goed geventileerde en verwarmde plaats drogen.



### Vlierbessenthee:

Gebruik voor vlierbessenthee 2 theelepels gedroogde of 1 theelepel verse vlierbessen. Overgieten met kokend water en 10 minuten laten trekken. Gebruik de thee driemaal daags.

**Een ander gebruik van de Vlier:** Een tak met gekneusde bladeren van de Vlier houdt muggen op afstand.

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u aangegeven heeft deze te willen ontvangen.

Mocht u hier geen prijs meer op stellen, stuur mij dan een e-mail, dan haal ik uw mailadres uit de verzendlijst.