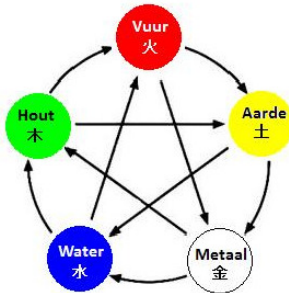


Nieuwsbrief voorjaar 2013

De Vijf Elementen

In de reeks nieuwsbrieven van 2012* heeft u een globale uiteenzetting kunnen vinden over de begrippen Yin en Yang. De vijf elementen kunt u zien als een verfijning van deze begrippen. De filosofie van de vijf elementen bekijkt en overdenkt hoe de natuur en de mens in elkaar zitten en poogt hun onderlinge samenhang te verklaren. In deze filosofie wordt alles ingedeeld naar deze vijf elementen. De filosofie is dus tot stand gekomen, doordat men de natuur intens heeft geobserveerd. Men zag dat de wetten die zichtbaar zijn in de natuur vaak cyclisch zijn en ook geldigheid hebben voor de mens. Wij zijn tenslotte onderdeel van deze natuur.

*Indien u deze niet heeft ontvangen kunt u ze nalezen op mijn website www.acupunctuurmolenwaard.nl



	hout	vuur	aarde	metaal	water
yin orgaan	lever	hart	milt	long	nier
yang orgaan	galblaas	dunne darm	maag	dikke darm	blaas
zintuig	ogen	tong	mond	neus	oren
weefsel	pezen	bloedvaten	spierweefsel	huid	botten
seizoen	lente	zomer	nazomer	herfst	winter
klimaat	wind	warmte	vocht	droogte	kou
smaak	zuur	bitter	zoet	scherp	zout
kleur	groen	rood	geel	wit	zwart
stem	schreeuwen	lachen	zingen	huilen	kreunen
windrichting	oost	zuid	midden	west	noord
emotie	boosheid	excessieve vreugde	piekeren	verdriet	angst
manifestatie	nagels	gelaatskleur	mondhoeken	lichaamshaar	hoofdhaar

In de filosofie van de vijf elementen zien we een voedende en een controlerende cyclus.

De voedende cyclus zien we als volgt:

Hout voedt het vuur;

Vuur (de as van het vuur) voedt de aarde;

Aarde voedt metaal (ijzererts);

Metaal voedt het (grond)water;

Water voedt het hout.

Zo is de cirkel rond. De oude Chinezen zagen in de natuur dat het vuur gevoed wordt door hout.

De overeenkomst bij de mens is dan bijvoorbeeld dat een gezonde leverenergie zorgt voor het voeden van de energie van het hart (zie tabel).

De controlerende cyclus houdt het volgende in:

Hout controleert aarde (de wortels van de bomen gaan bodemerosie tegen);

Aarde controleert water (je voorkomt overstroming door dijken);

Water controleert vuur (dat spreekt voor zich);

Vuur controleert metaal (het ijzer smeden als het heet is);

Metaal controleert hout (het kappen van bomen doen we met bijl of zaag).

Hout

Het Chinese karakter voor hout is 木 mù.

Mù is het karakter voor zowel boom als hout.

Twee maal mù 木木 betekent bos. Hoe simpel kan het zijn!

De horizontale streep in het karakter representeert de aarde.

Onder de aarde ziet u de wortels, boven de aarde de stam van de boom. Het karakter wil laten zien dat bij een boom het gedeelte onder de grond vaak zeker zo groot is als het zichtbare gedeelte.



Leven in het Voorjaar

De drie maanden van de lente vormen de periode van geboorte, groei en nieuw leven. De natuur loopt uit, kleurt groen en de eerste lammetjes dartelen weer in de wei.

Zoals u in bovenstaande tabel kunt zien, is het voorjaar, evenals de energie van de lever, gerelateerd aan het element Hout. Een gezonde leverenergie manifesteert zich bijvoorbeeld als goede ogen, soepele pezen, een flexibele en rustige geest maar ook als glanzende sterke nagels.

Een minder gezonde leverenergie daarentegen kan zich bijvoorbeeld manifesteren als een afkeer van wind of tocht, gevoeligheid voor stress, stramme stijve pezen, wazig zicht of brokkelige nagels.

Om als mens optimaal van de voorjaarsenergie te kunnen profiteren geven de Chinezen een aantal leefadviezen, die er stuk voor stuk op gericht zijn de energie van de Lever te steunen. Ingaan tegen deze adviezen ondermijnt de energie van de lever en kan aanleiding geven tot klachten.

De Chinezen zeggen dat het heilzaam is om in het voorjaar, evenals in de winter, vroeg naar bed te gaan, maar in tegenstelling tot de winter wel vroeg op te staan en de dag te starten met een korte wandeling, om zo het lichaam in beweging te zetten en te ontspannen. Een belangrijke taak van de energie van de lever is namelijk ervoor te zorgen dat alle energieën in het lichaam blijven stromen.

Wandelen is hierbij een grote hulp, want het zet alles in beweging!

Verder wordt geadviseerd om ook emotioneel in beweging te blijven door mee te gaan met de stroom van het leven (go with the flow).

Voeding in het voorjaar*

“Hout”- gerechten maken plooibaar, flexibel en creatief

Voedingsmiddelen die bij Hout horen zijn vaak groen en/of smaken zuur.

Vlees: eend, kip, lam, fazant;

Dranken: champagne, vruchtensap, rozebottelthee, hibiscusthee, droge witte wijn en witbier;

Graan: gort, spelt, tarwe;

Groenten: augurken in het zuur, molsla (paardenbloem), taugé, veldzuring, zuurkool, spruiten, tomaten;

Specerijen: azijn, peterselie, citroenkruid, sereh;

Fruit: ananas, zure appel, braam, aardbei, blauwe bosbes, aalbes, kiwi, sinaasappel, rabarber, kruisbes, citroen;

Overig: gist, zuurdesem

Voorjaarssalade*

“Ontslakt en zorgt voor nieuwe energie”

150 g veldzuring – 100 g molsla – 75 g alfalfa – 75 g taugé – 100 g tuinkers – bosje bieslook – 2 tomaten in blokjes – ½ bosje peterselie, fijngenhakt – klein bekertje zure room – zout & peper; Was de groenten en vermeng deze. Vermeng de zure room met de zout, peper, bieslook en de helft van de peterselie en schenk deze dressing over de salade. Strooi vlak voor het opdienen de overige peterselie er overheen.

* uit de TAO van de keuken door Erich Bauer en Uwe Karstädt

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.