

## Nieuwsbrief Nazomer 2014

### Emoties

Emoties spelen een grote rol wanneer je gezond wilt blijven. De nieuwsbrieven in 2014 gaan over emoties en hoe deze zijn gerelateerd aan de verschillende organen.

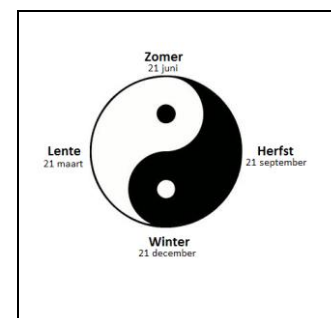
De voorjaarsniewsbrief\* ging over de Levenskracht van de Lever, de zomernieuwsbrief\* over het Enthousiasme van het Hart, en deze extra nazomer-editie over de Contemplatie van de Milt. Hieronder nogmaals de tabel om het overzicht niet te verliezen.

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

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

### Nazomer – Aarde – Milt – Contemplatie

In onze cultuur kennen we vier seizoenen. De Chinezen hebben het echter over vijf elementen waaraan zij alles relateren, zoals organen, smaken, kleuren, emoties en dus ook de seizoenen. Naast de u bekende vier seizoenen is er als vijfde seizoen de Nazomer. In het yin-yang symbool ziet u dat de Yange energie in de lente en de zomer naar buiten treedt en groeit naar haar maximum, om vervolgens in de herfst en de winter terug te treden en in te krimpen tot haar minimum, zo ruimte makend voor de Yinne energie. In de omkering van Yang naar Yin bevindt zich Aarde als vijfde element. Het vijfde seizoen zien de Chinezen verschijnen aan het einde van de zomer, vlak voor het intreden van de herfst, een periode waarin de tijd even stil lijkt te staan. Deze nazomer is niet louter een Chinees begrip. Zij wordt ook in andere culturen ervaren en benoemd als aparte periode; denk aan de Indian Summer, la fin d'été, Sint Michielszomer of oudewijvenzomer. Het gaat hier om de periode van begin september tot half oktober, waarin het nog zomers weer kan zijn.



De emoties van de mens volgen dezelfde beweging als de energie buiten in de natuur : deze komt tevoorschijn – komt tot volle bloei – dan volgt de omkering – vervolgens de oogst – en tenslotte keert de energie terug naar binnen (om in de volgende lente opnieuw tevoorschijn te komen).

De naar buiten gerichte energie, de vitale levenskracht van het voorjaar, groeiend tot het enthousiasme in de zomer, moet uiteindelijk weer omkeren naar binnen tot de houding van inkeer, eerbied en respect, behorende bij de winter. Deze verandering van buiten naar binnen vangt aan met contemplatie, beschouwing of bespiegeling, behorend bij de nazomer (zie bovenstaande tabel). Vóór de beweging om kan keren, moet deze tot stilstand komen – er ontstaat een moment van rust in de natuur en dus ook in de mens.

Tijd voor contemplatie, beschouwing van wat geweest is, door je los te maken uit je omgeving, los te maken van de beweging. Je keert je om en begint weer aan je weg naar binnen. Contemplatie komt van het latijnse *contemplatio*, wat letterlijk betekent “het scheiden van iets uit zijn omgeving”.

### **De Milt harmoniseert en verzorgt**

Waar Hout de levenskracht geeft die nodig is voor een gezonde individuele ontwikkeling, Vuur voeding geeft aan de liefde en het zoeken van verbinding met anderen, voedt en verzorgt Aarde (milt energie) deze verbindingen om zo te zorgen voor harmonie en stabiliteit. Op emotioneel betekent dit zorg hebben voor en aandacht geven aan elkaar.

Het Chinese begrip “Milt-energie”, draagt zorg voor de hele spijsvertering en voedt en verzorgt daarmee het fysieke lichaam.

In de Nei Jing Su Wen staat: 脾者，主為衛，使之迎糧

*“De Milt’s meesterschap is afweer, door goede voeding te leveren”.*

Dit betekent dat bij een verzwakt immuunsysteem de miltenergie te zwak kan zijn en het van groot belang is voor goede voeding zorg te dragen.

### **Mogelijke klachten bij een verstoring van de Miltenergie**

Mensen met een gezonde Aarde (Milt) energie zijn hard werkend, zorgen goed voor zichzelf en anderen, en zijn actief, harmonieus en stabiel.

In geval van een disbalans is er een zwakke spijsvertering, vaak leidend tot chronische vermoeidheid, zowel fysiek als mentaal. Verder kan er sprake zijn van concentratieverlies en/of piekeren.

### **Voeding voor de Milt**



Goede voeding voor de milt is bij voorkeur licht zoet, geel/oranje of rond. Denk hierbij aan gierst, mais, wortels, kool, soja bonen, pompoen, (zoete) aardappelen, snijbonen, tofu, (zoete) rijst, erwten, abrikozen en meloen. Houd de bereiding en de recepten simpel, met een minimum aan kruiden en een milde smaak.



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

Mocht u hier geen prijs meer op stellen, laat u dit mij dan weten, dan haal ik uw mailadres uit de verzendlijst.

J.A.M. Mourik - de Vilder | Contact | Tel. 0184-669060 | Nachtegaalstraat 8, 2964 CR Groot-Amers  
mail: [acupunctuur@emms.nl](mailto:acupunctuur@emms.nl) | Website: [www.acupunctuurgrootamers.nl](http://www.acupunctuurgrootamers.nl)