

**Nieuwsbrief Winter 2013**

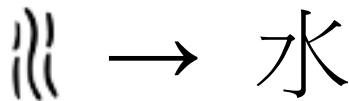
Zoals u in de herfstnieuwsbrief\* heeft kunnen lezen, is de long het orgaan dat gerelateerd is aan de Herfst en aan Metaal. Volgens dezelfde filosofie zijn de Nieren gerelateerd aan de Winter en aan Water. Deze winternieuwsbrief staat daarom in het teken van de Nier.

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

**Water**

Het Chinese karakter voor water is 水 shuǐ.

De middelste baan representeert een stroompje of een riviertje. De vier kleine streepjes representeren het kolkende water aan de zijkanten.



Vroeger

Tegenwoordig

Shuǐ is bekend van Feng Shui (spreek uit: fong sjwee), wat 'wind en water' betekent. Qi (energie) drijft op de wind (feng) en verspreidt, maar blijft waar het water (shui) tegenkomt.

Feng Shui gaat over de relatie tussen de mens en zijn leefomgeving en is gericht op harmonie tussen natuurlijke en gecreëerde vormen. Alles wat de mens maakt, is in wezen niet natuurlijk, maar kan wel met die natuur in harmonie gebracht worden.

Het doel van Feng Shui is om onze leefomgeving zo aan te passen dat een harmonieuze stroming van Qi gestimuleerd wordt. In de Chinese filosofie draait alles om harmonie en evenwicht tussen de tegengestelde, maar complementaire krachten yin en yang.

**De Nieren beheersen het Water**

Zoals u misschien wel eens gehoord heeft, bestaat het menselijk lichaam, afhankelijk van leeftijd en geslacht, voor 65 – 75% uit water. Albert Einstein ging zelfs zover te beweren dat dit 95% zou zijn. Dit water is van belang om afvalstoffen af te voeren uit het lichaam. Het is dan ook belangrijk om voldoende water te drinken en zo ons lichaam schoon en gezond te houden.

De nieren zijn yinne organen en vormen in de Chinese geneeskunde een heel bijzondere energie. De nierenergie heeft zowel yin als yang in zich en vormt daarmee de basisenergie. De linkernier is de yinne nier, de rechternier is de yange nier, samen vormen zij de basis van water (yin) en vuur (yang) in het lichaam.

Als er te weinig nier-yang energie (vuur) in het lichaam is, wordt er onvoldoende vocht verdampt en kunnen klachten als kouwelijkheid of oedeem ontstaan. Is er te weinig nier-yin energie (water) in het lichaam, dan ontstaat er droogte en vervolgens hitte, waardoor bijvoorbeeld ontstekingen kunnen ontstaan.

	water
yin orgaan	nier
yang orgaan	blaas
zintuig	oren
weefsel	botten
seizoen	winter
klimaat	kou
smaak	zout
kleur	zwart
stem	kreunen
windrichting	noord
emotie	angst
manifestatie	hoofdhaar

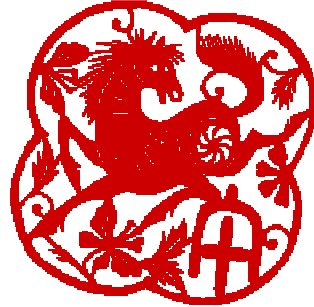
## Het Chinese nieuwe jaar

Zoals uitgelegd in de winternieuwsbrief van 2012, wordt het Chinese nieuwjaar gevierd op de tweede nieuwe maan na winterzonnepunt. Deze keer valt dat op 31 januari 2014.

Elk jaar staat in het teken van één van de twaalf dieren van de Chinese dierenriem. Komend jaar is dit het jaar van het paard. In China staat het paard voor onafhankelijkheid, elegantie, loyaliteit, intuïtie en vrijheid van geest. Jaren van het Paard zijn: 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014.

### Het Paard

Ik ben de caleidoscoop van het denken.  
Ik schenk licht, kleur en constante beweging.  
Ik denk, ik zie, ik laat me leiden door elektrische vloeibaarheid.  
Slechts bestendig is mijn onbestendigheid.  
Ik laat me niet beteugelen door de eisen die de wereld stelt.  
Niet belemmerd door vaste, verplichtende doeleinden.  
Ongestoord draaf ik langs onbetreden paden.  
Mijn geest onoverwonnen.  
Mijn ziel immer vrij.  
IK BEN HET PAARD



### Het jaar van het Paard

Een levendig en vrolijk jaar voor iedereen. Men zal dit jaar wat luchtiger door het leven gaan. Actie wordt het sleutelwoord. Alles is in beweging. Het is een goede tijd om van alles te doen, te zeggen wat je op je hart hebt en je gevoel te volgen. De invloed van het impulsieve paard gekoppeld aan zijn zelfvertrouwen, zal richting geven aan dit jaar.

### Rozemarijn - Kruid om warm van te worden



In de winter kan het lichaam wel wat hulp gebruiken om warm te blijven. Rozemarijn is daarvoor het ideale kruid. De Latijnse naam is *Rosmarinus officinalis*. 'Ros' betekent dauw en 'marianus' betekent zee - Zeedauw dus! 'Officinalis' wil zeggen dat het vroeger is erkend als geneeskrachtig kruid. Het is een struikachtige, groenblijvende plant met dikke, houtachtige stelen en leerachtige blaadjes, naaldvormig en groen van kleur. De geneeskracht van rozemarijn zit in de blaadjes die etherische oliën bevatten. Het kruid verwarmt de mens van binnenuit, en zorgt voor een verbeterde doorbloeding en ontspanning van lichaam en geest. Je kunt rozemarijn in voeding gebruiken (lekker door de gebakken aardappeltjes), maar ook uitwendig als rozemarijncrème bijvoorbeeld tegen koude handen en voeten. Benodigdheden voor Rozemarijncrème:

Twee handjes verse in stukjes gesneden naalden van de rozemarijnstruik en een beker kokosolie.

Meng in een pan de kokosolie met de kruiden - verwarm en laat het mengsel minstens 5 uur trekken – zeven en giet het mengsel in een potje.

Houdbaarheid: Eén winter.

Smeer koude handen en voeten een aantal malen per dag in.

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.