

Nieuwsbrief Winter 2014

Emoties

Emoties spelen een grote rol wanneer je gezond wilt blijven. Mijn nieuwsbrieven in 2014 gingen over emoties, hoe deze gerelateerd zijn aan de verschillende organen, en welke invloed ze hebben op de gezondheid.

De voorjaarsnieuwsbrief* ging over de Levenskracht van de Lever, de zomernieuwsbrief over het Enthousiasme van het Hart, de nazomernieuwsbrief over de Contemplatie van de Milt, de herfstnieuwsbrief over de Nostalgie van de Long en dan nu als laatste in deze serie de winternieuwsbrief over de Eerbied van de Nier.

Hieronder nogmaals het overzicht dat ook in de andere nieuwsbrieven stond.

*Indien u deze niet heeft ontvangen dan kunt u hem nalezen op mijn website 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

Winter – Water – Nieren – Eerbied

In de Winter, de tijd van het Water-element en de nier-energie, is de natuur schijnbaar in ruste, maar eigenlijk in alle stilte vol van het nieuw te verschijnen leven in het voorjaar. De vorige levenscyclus is afgerond en de nieuwe in voorbereiding.

De in de herfst gevormde zaadjes zijn in afwachting van de lente, wanneer het opnieuw geboren licht ze samen met het water van de smeltende sneeuw, doet ontkiemen. Zo verbindt het Water het verleden en de toekomst, voorouder en nakomeling met elkaar.

Zoals u in bovenstaand schema ziet, is Eerbied de wilskracht die bij de nier-energie hoort.

Eerbied komt van het verouderde werkwoord eer-bieden. Men biedt eer als dank voor wat geweest is en voor wat meegenomen mag worden de nieuwe cyclus in.

Dit proces speelt zich natuurlijk niet alleen af in de natuur om ons heen, maar ook in de mens zelf, die bij de geboorte niet alleen zijn lichaam krijgt van zijn (voor)ouders, maar ook hun gewoonten en gebruiken met de paplepel krijgt ingegoten.

Het Element Water in de Mens

Bij het element Water in de mens horen de nieren. De nieren vormen onze basis-energie. Waar we in de Zomer, door de volop aanwezige Yang-energie, heerlijk fysiek bezig kunnen zijn, is de winter, het Yinse seizoen, een tijd van rust. Er is dan tijd voor reflectie, verwerking van opgedane indrukken uit het afgelopen jaar, meditatie, en ontwikkeling van de geest en spiritueel bewustzijn. Wijsheid, behorend bij de nier-energie, wordt hier geboren. Een gezonde nier-energie geeft ons een gevoel van geborgenheid, waardoor we in onszelf de rust kunnen vinden in het volle vertrouwen dat het leven ons beschermt.

Mensen met een sterke Nier-energie

- zijn actief en rustig, moedig en mild;
- hebben sterke en gezonde botten;
- hebben een goed gehoor, een goed gebit en gezond, glanzend haar;
- hebben doorzettingsvermogen en wilskracht;
- hebben een gezonde seksualiteit.

Kruid van de Winter – Tijm



De Griekse benaming voor dit kruid is Thymus Vulgaris. Thymus verwijst naar het Oud-Griekse woord thúmon: kruidige plant. Tijm verspreidt namelijk, wanneer je haar maar even aanraakt, een sterk aromatische geur. Met Vulgaris wordt de meest voorkomende soort bedoeld. De werkzame stof van Tijm is thymol. Deze stof gaat ontstekingen tegen en lost slijm op. Tijmsiroop wordt daarom gebruikt bij aandoeningen van keel en luchtwegen.

Zelf Tijmsiroop maken

Benodigdheden

- Een handje verse of gedroogde tijm;
- 200 gram rietsuiker;
- Zes deciliter water;

Bereidingswijze

Doe de tijmblaadjes in een pan met water. Laat dit tien minuten koken. Zeef de tijm eruit. Breng opnieuw aan de kook en doe er al roerend de suiker bij. Laat dit vijftien minuten koken en klaar is uw Tijmsiroop!

Dosering

Kinderen: drie maal daags een theelepel;
Volwassenen: drie maal daags een eetlepel.
Tijmsiroop is (ongeoepend) een jaar houdbaar.

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.