



Praktijk voor yoga en energetische therapie

Acupunctuur

Kleurenpuntuur

Hatha-Yoga

Chi Neng Qigong

Nieuwsbrief december 2008

Indien de winter zeggen zou: "ik heb de lente in mijn hart, wie zou hem dan geloven".

Kahlil Gibran

Element Water



De winterperiode is aangebroken. De tijd van rust en kou. Water is het Chinese element dat verwant is aan de winter met als belangrijkste eigenschap verkoelen en bevochtigen.

In de winter is de energie teruggetrokken naar binnen. In de natuur is dit duidelijk te zien, het blad is van de bomen en alles is stil en rustig om ons heen.

Het water element staat in verband met de organen nieren en blaas die een grote rol spelen bij onze vochthuishouding. Kou heeft een samentrekkende functie dit maakt de spieren en pezen stijver en kan pijn veroorzaken.

Typische koude aandoeningen zijn: verkoudheid, griep, gewrichtspijnen en nier- en blaasklachten.

In deze periode van het jaar is het belangrijk om jezelf goed warm te houden, voldoende rust te nemen en zorgvuldig om te gaan met je energie.

Enkele belangrijke voedingsadviezen in deze periode om griep en verkoudheid te voorkomen en je weerstand te versterken:

- eet vooral verwarmend en hartig voedsel;soepen, stoofpot, zuurkoolstampot bevat veel vit.C
- vermijd koude dranken en koude gerechten
- beperk het gebruik van rauwkost en tropische vruchten in verband met de afkoelende werking
- zorg voor voldoende lich.beweging
- ga op tijd naar bed en leef regelmatig
- draag warme sokken en beschermende kleding tegen de kou.

Bij verkoudheid

Neem voldoende rust en neem de tijd om uit te zieken.

Verkoudheid is een schoonmaakproces van het lichaam.

Vermijd daarom zuivelproducten omdat deze de slijmvorming juist versterken.

Eet makkelijk verteerbare voeding.

Vermijd witte suiker en dierlijk vet.

Neem regelmatig een glas lichte gemberthee (verwarmend effect).

Neem voedingsmiddelen die rijk zijn aan vit. C, antioxidanten, immuun-

versterkende substanties zoals; vers fruit, veel groenten, pompoenzaden (voor zink dit heeft een antivirale werking), lijnzaadolie (voor de Omega 2 vetzuren) en groene thee (antioxidanten).

Suppletie met een combinatie van vitaminen en mineralen kan de weerstand versterken in de herfst- en wintermaanden.





Praktijk voor yoga en energetische therapie

Acupunctuur

Kleurenpuntuur

Hatha-Yoga

Chi Neng Qigong

Hulpmiddelen bij griep en verkoudheid

Sambucol, (the original) een vloeibaar vlierbesextract, verhoogt de weerstand. Een natuurlijk voedingssupplement die aanbevolen wordt wanneer de R in de maand is. Bij de eerste symptomen van verkoudheid en griep kan een intensieve kuur van vier eetlepels per dag het herstel versnellen.

Echinacea purpurea (rode zonnehoed) ondersteunt en activeert het afweersysteem. Je kunt het preventief nemen een periode nemen tijdens de wintermaanden en in perioden van zware druk om je weerstand te helpen.



Tips

Was regelmatig de handen om verkoudheid te voorkomen.
Geef mensen die verkouden zijn geen hand. Vermijd op feestjes e.d. het pakken van nootjes en hapjes uit een gezamenlijk schaal.
Vermijd het doorlopen met natte schoenen en sokken.
Een heet glas water met een plakje gember erin verwarmd je lichaam.
Verwarmende kruiden thee zoals yogi thee is tevens aan te raden.

Massage



Kou en afkoeling van het lichaam zijn belangrijke veroorzakers van verkoudheid en griep. De spieren kun je extra verwennen door deze te masseren met Arnica of St.Janskruidolie. Masseer regelmatig je rug, onderbenen en voeten.
Neem twee keer per week een voetbad met een lekkere voetbad olie erin. Wanneer je de massage en het voetbad 's avonds neemt bevordert dit tevens de nachtrust.

Reinigende adem oefening

- *Plaats de re-hand met de duim, pink en ringvinger gestrekt.*
- *Sluit de ogen en concentreer je op de adem oefening.*
- *Adem rustig en diep uit door beide neusgaten.*
- *Vervolgens adem rustig in door het **linker**-neusgat (rechter is nu gesloten met behulp van de duim).*
- *Adem rustig uit door het **rechter**-neusgat (linker is nu gesloten met behulp van de wijsvinger en de pink.)*
- *Adem rustig in door **rechter**-neusgat (linker is gesloten).*
- *Adem rustig uit door **linker**-neusgat (rechter is gesloten).*

Dit is één serie, begin opnieuw. Om te starten is 3 x een serie van bovenstaande adem oefening aan te bevelen. Dit kun je uitbreiden naar 7 x een serie of meer.





Praktijk voor yoga en energetische therapie

Acupunctuur

Kleurenpunctuur

Hatha-Yoga

Chi Neng Qigong

Kleuren beïnvloeden ons gevoel

In de winterperiode waarin het vroeg donker wordt is er een grote behoefte aan licht en warmte om geen last te krijgen van de "winterblues".

Dit kan zich uiten in depressieve gevoelens, chagrijnigheid, trek in zoetheid en vermoeidheid.

Juist dan is het belangrijk om veel naar buiten te gaan om een tekort aan licht te voorkomen.

Zorg voor licht in huis en breng de kleur Geel en Oranje in huis.

Geel en oranje zijn warme kleuren en laten neerslachtige gevoelens verdwijnen. Geel en oranje zorgen voor vitaliteit en helderheid.

Geel en oranje kun je op allerlei



manieren in je leven brengen door gekleurde kaarsen te branden, een schaal met gele of oranje rozen in huis te plaatsen.

Geel en oranje in je kleding toe te passen, denk aan een t-shirt,

een sjaal, een ketting of armband. In de voeding eet eens wat vaker wortelen, pompoen, tomaat en paprika.

De zoete smaak van deze groenten versterken je maag en milt en zorgen dat de zoetheid wordt bevredigd.

En natuurlijk af en toe een lekker stukje kruidkoek en speculaas die verwarmde kruiden bevatten.



Voor de liefhebber een recept voor een heerlijke soep



Ingrediënten voor vier personen

2 grote uien

ca. 1 kg pompoen, een oranje 'Hokkaido pompoen'.

Pitten verwijderen en in blokjes snijden.

2 bouillon blokjes, 200 g aardappelen

1 flinke prei, 1 bosje verse koriander

100 ml crème fraîche

Kruiden

5 laurierbladeren

ca. 3 cm verse gember, fijn gesneden

1 theelepel kervel, zout en peper

evt. knoflook, kerriepoeder

Bereiding

Fruit de ui in een ruime pan. Voeg 1 liter water toe en breng aan de kook met de pompoen, de bouillonblokjes en de kruiden. Na 30 min koken de soep met een stamper fijnmaken of pureren met de staafmixer. Laat weer 10 min. koken op een zacht vuur, voeg zoveel water toe als nodig voor de juiste dikte van de soep. Voeg de aardappels, prei en verse koriander toe en laat nog 15 min. koken op zacht vuur. Dien op met in elk bord een eetlepel crème fraîche.

Tofu (is niet noodzakelijk, wel lekker hartig, dan is het een complete maaltijdsoep). Een uur van tevoren 1 pak rooktofu in blokjes snijden, met keukenpapier afdrogen. Marineren in wat shoyu of tamari, met 2 cm verse gember, fijn gesneden of geperst. Tofu bakken in olie. 5 min. voordat de soep klaar is toevoegen en even meekoken.





Praktijk voor yoga en energetische therapie

Acupunctuur

Kleurenpunatuur

Hatha-Yoga

Chi Neng Qigong

Praktijk

Zorg in deze periode van het jaar voor extra rust en ontspannen. Laat jezelf juist in deze wintermaanden lekker verwennen met een rug en voetmassage. Acupunctuur en kleurenpunatuur zijn schitterende behandelingen om je lichamelijke- en geestelijke balans te herstellen en je weerstand te versterken. Bij o.a. nek- rug en schouderklachten, gewrichts- en spierklachten, weerstandsvermindering en vermoeidheid worden goede resultaten bereikt. Tevens voor vrouwen met gezondheidsklachten ten gevolge van de overgang is acupunctuur en kleurenpunatuur aan te bevelen om de balans te herstellen. Met name opvliegers, lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, spier -en gewrichtsklachten t.g.v de hormonale veranderingen en emotionele disbalans zijn goed te behandelen. Zie voor verdere informatie mijn website. De meeste verzekeringen vergoeden de behandelingen wanneer zij de VNT in hun pakket hebben.



Veel vitaliteit in deze winterperiode
gewenst en veel licht en liefde
in het nieuwe jaar.

Gonnie



Oormassage

De oren hebben een relatie met de nieren. Het hele lichaam is terug te zien in de oren. Wanneer je de vorm van de oren bekijkt is hier duidelijk een foetus te zien zoals deze in de baarmoeder ligt.

De oormassage kun je doen:

- bij vermoeidheid en om je weerstand versterken
- ter harmonisering van het gehele zenuwstelsel
- ter vitalisering van het gehele lichaam.

Tijdstip:

- 's morgens bij het ontwaken
- of na elke maaltijd
- of voor het slapen gaan



Uitvoering:

Pak de oorrand vast en strijk met de vinger naar binnen totdat je komt in een gleufje. Dit is een klein putje, het zogenaamde nulpunt, een neutraal punt. Een belangrijk verbindingspunt tussen de beide hersenhelften. Masseer dit punt. Vervolgens bewerk je met de vingers de gehele oorschep met drukkende en ronddraaiende bewegingen. Het mag geen pijn doen. De duur van de massage is 30 seconden. Het resultaat is heerlijke warme oren en een vitaal lichaam.

*Liefde ziet zelfs aan de kaalste takken
reeds de bloesempracht van de komende
lente.*

