



## Praktijk voor yoga en energetische therapie

Acupunctuur

Kleurenpunctu

Hatha-Yoga

Chi Neng Qigong

Nieuwsbrief oktober 2009

*Een monnik vroeg:  
"Wat heeft u te zeggen over de herfst,  
als de bladeren vallen en  
de bomen kaal worden?"  
Yun-men antwoordde:  
"Nu laat de gouden wind  
zijn ware wezen zien".*

### Element Metaal



De herfst behoort tot het metaal element met als bijbehorende organen; de longen en dikke darm. Deze herfstperiode loopt volgens de Chinese energiekalender tot 20 oktober en daarna start de winter.

De herfst is de periode van voorbereiden op de winter. Het aantal zonne-uren neemt af en het wordt vroeger donker.

Dit is de tijd waarin de Yange (verwarmende) energie afneemt en de Yinne (koelende) energie toeneemt.

Het wordt koeler buiten en de weerstand van het lichaam gaat door de veranderingen van temperaturen afnemen.

Je wordt vatbaarder voor verkoudheden, griep en voorhoofdsholte ontstekingen.

### De griep

Griep wordt veroorzaakt door een besmetting met het influenzavirus (griepvirus) type A of type B.

De "gewone griep" wordt veroorzaakt door een bestaand griepvirus.

Deze verandert elk jaar een beetje, maar blijft ongeveer hetzelfde.

Veel mensen zijn al met het bekende virus in aanraking gekomen en hebben weerstand tegen dit virus. Daardoor wordt niet iedereen ziek en verspreidt het virus zich niet zo snel.

Er is een vaccin (griepvaccin) tegen de **gewone griep** en risicogroepen krijgen deze jaarlijks.

Bij een gewone griep zijn de gezondheidsklachten bekend.

### Mexicaanse griep

Het nieuwe griepvirus bevat delen van een varkensgriepvirus, vogelgriepvirus en menselijk griepvirus en wordt ook wel nieuwe influenzavirus A (H1N1) genoemd.

### Besmetting

Griep en verkoudheidsvirussen zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Door praten, hoesten of niezen worden de virussen verspreid. Dit gebeurt vooral in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zijn en waar slecht geventileerd wordt.

Denk maar aan scholen, kantoren, treinen en bussen, winkelcentra en ook op de yogalessen waarin je met anderen in een ruimte verblijft.

Besmetting gebeurt hoofdzakelijk door besmet slijm, door druppeltjes in de lucht van een hoestende, niezende patiënt.





## Praktijk voor yoga en energetische therapie

### Acupunctuur

### Kleurenpuntuur

### Hatha-Yoga

### Chi Neng Qigong

Verder worden de virussen overgedragen via de handen en voorwerpen.

Denk maar aan besmette deurkrukken, trapleuningen, telefoons, handcontact, handdoeken in toilet ruimtes, toetsenborden en computermuizen, afstandbedieningen, liftknoppen, winkelwagentjes, in kantines waar mensen uit dezelfde schaal met hun handen het voedsel pakken. Je kan er bijna niet aan ontkomen dat je met het virus in aanraking komt. Je handen vaak wassen is daarom van belang.



### Wanneer is je weerstand laag en ben je vatbaar voor ziekten?

Op verschillende gebieden kan de weerstand dagelijks verzwakken of versterken afhankelijk van onze leefstijl, voeding en overige factoren zoals:

- bij een overmacht aan ziekteverwekkers vanuit de omgeving. Teveel en te sterke ziekteverwekkers.
- wanneer je een lage weerstand hebt en tot de risicogroep behoort; ouderen, mensen met hart- of longziekte, suikerziekte, lage weerstand na een operatie
- veel emotionele stress, te weinig slaap en rust
- door ongezond eten met weinig groenten en weinig fruit, veel geraffineerde bewerkte voeding, veel eiwitrijke en vette dierlijke voeding
- door een tekort aan vitamines en mineralen
- door een tekort aan frisse lucht (zuurstof) en te weinig lichaamsbeweging.
- door een verstoorde hormoonhuishouding
- door een verstoorde bloedcirculatie en ademhaling en verstoorde darmfunctie.

**VOLDOENDE RUST EN ONTSPANNING-  
- GEZONDE VOEDING – BEWEGING  
ZIJN VAN BELANG!**

### Griepsymptomen

De meest voorkomende symptomen van griep zijn: koorts (38,0 graden Celsius of hoger), koude rillingen, hoofdpijn, spierpijn, moeheid en een droge hoest.

De symptomen van de "nieuwe griep zijn net als bij de "" gewone griep"; vermoeidheid, gebrek aan eetlust, loopneus, keelpijn, droge hoest, hoesten, misselijkheid, braken, diarree, koude rillingen, koorts, spierpijn, lusteloosheid, verkoudheid en soms ook gewrichtspijn.

**De meeste klachten verdwijnen tussen de twee en zeven dagen, het hoesten kan veel langer aanhouden.**

De incubatietijd is meestal twee tot vier dagen, maximaal een week.

Griep kan worden onderverdeeld in:

*Hoofdgriep:* hoofdpijn, onrustig slapen, soms verward.

*Borstgriep:* verkoudheid, heesheid, ontsteking luchtpijp en bronchiën met veel hoesten.

*Buikgriep;* maagpijn, overgeven, diarree. Vaak is de voorbode een verkoudheid.

### Hoe besmetting voorkomen!

Je kunt nooit helemaal voorkomen dat je besmet wordt, wel kun je de kans op besmetting verkleinen.

Er is geen reden tot paniek wel is het van belang om **besmetting** zoveel mogelijk te voorkomen en te zorgen voor een goede **weerstand!**

**Wist je dat een virus 1 tot 2 meter door de lucht kan vliegen om op een persoon terecht te komen.**

**Op harde oppervlakken het zelfs tot 2 dagen overleven en op kleding en papier 8 tot 12 uur?**

**In je handen overleeft het slechts 5 minuten.**

**Het griepvirus is besmettelijk 1 dag voor tot 5 dagen nadat je de eerste symptomen hebt bemerkt.**





## Praktijk voor yoga en energetische therapie

Acupunctuur

Kleurenpunctu

Hatha-Yoga

Chi Neng Qigong

### Bij koorts en griep is het van belang om vooral thuis te blijven en uit te zieken, voorkom het besmetten van anderen!

#### Weerstand verhogen

Ons lichaam staat iedere dag bloot aan allerlei invloeden van buitenaf. Wanneer je je gezond voelt is je afweersysteem prima en ben je in staat om alle belagers buiten je te houden. De longen en de huid hebben een relatie met elkaar en zijn beiden van belang ter verdediging tegen ziekmakende bacteriën.

Door te fietsen en te wandelen en lichaams oefeningen te doen in een goed geventileerde ruimte verbeter je de doorbloeding en zuurstofopname en kunnen afvalstoffen worden afgevoerd.

Reinigende ademhalingsoefeningen zijn aan te bevelen om de longen te reinigen en een betere zuurstofopname.

#### Vitaminen en weerstand

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

Vitamine C, D en E verhogen de weerstand.

Vitamine C zit in verse groene groenten en fruit. Vitamine E in noten, granen, zaden en plantaardige oliën en groenten en fruit.

Vitamine D zit in visolie, levertraan, bladgroenten, vlees en zuivelproducten.

#### Bij verkoudheid

Verkoudheid is een schoonmaakproces van het lichaam. Vermijd daarom zuivelproducten omdat deze de slijmvorming juist versterken. Eet makkelijk verteerbare voeding.

Vermijd witte suiker en dierlijke vetten.

Neem regelmatig een glas lichte gemberthee (verwarmend effect).

Neem voedingsmiddelen die rijk zijn aan vit. C, 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).

#### Voeding en leefwijze adviezen ter verhoging van de weerstand

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





## Praktijk voor yoga en energetische therapie

**Acupunctuur**

**Kleurenpunctuur**

**Hatha-Yoga**

**Chi Neng Qigong**

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



### Acupunctuur en Chinese kruiden

In de acupunctuur zijn er schitterende behandelingen om het immuunsysteem te ondersteunen. Bij o.a. verkoudheden, voorhoofdsholte-ontstekingen, griep, maag en darmstoornissen, vermoeidheid en hoofdpijn zijn er goede resultaten te melden. Acupunctuur kan worden toegepast bij vele gezondheidsklachten zoals: menstratieklachten, overgangsklachten, spier en gewrichtsklachten, hoofdpijn en migraine, overspannenheid en burn-out, hyperventilatie en zo nog veel meer.

Een eerste resultaat van de behandeling is na ongeveer 3 x merkbaar. Bij een bijholteontsteking is het effect veelal direct merkbaar. Het is uiteraard afhankelijk van de klacht hoeveel en hoe vaak een behandeling nodig is.

Zie voor verdere informatie over mijn praktijk en cursussen mijn vernieuwde website [www.vandelang.nl](http://www.vandelang.nl) of bel bij vragen.

In mijn praktijk werk ik met verschillende orthomoluculaire voedingssupplementen en Chinese kruiden. Het is heel belangrijk om het juiste middel voor de individuele mens te vinden. De verschillende producten test ik uit met behulp van een biotensor (een testapparaat). Vervolgens is het van belang om de juiste dosering na te gaan. Want teveel of een verkeerd middel kan bijwerkingen geven.

In mijn praktijk werk ik tevens met de kleurenpunctuur, een methode afkomstig uit Duitsland.

In de kleurenpunctuur is ter voorkoming van ziekte en verbetering van de weerstand een schitterende immuun-versterkende behandeling toe te passen.

Zie voor verdere informatie mijn website. De meeste verzekeringen vergoeden de behandelingen wanneer zij de VNT (vereniging voor natuurgeneeskundig therapeuten) in hun pakket hebben.



**Veel gezondheid gewenst  
en liefdevolle chi.**



**Gonnie**

