

E-BOOK 'ELK SEIZOEN IN JE ELEMENT'

Gonnie van de Lang, Belaboek

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord
Dankwoord
Inleiding
Seizoenen

DE INVLOED VAN DE SEIZOENEN OP DE GEZONDHEID

De seizoenen
De voeding en seizoenen
De biologische klok
Weersveranderingen en seizoenen

GEZONDHEID

Gezondheid en ziekte, oost en west
Yin en yang
Levensfasen
Invloed lichaam en geest
Westerse benadering
Emotie en gevoelens
Emoties binnen de traditionele Chinese geneeskunde

DE VIJF ELEMENTEN EN DE SEIZOENEN

De vijf elementen tabel en de orgaanklok

A GEZONDHEIDSOEFENINGEN IN HET ALGEMEEN

De levensenergie
Doel van de oefeningen

B DE BASISHOUDINGEN VOOR DE OEFENINGEN

De zittende houding, de staande houding en de liggende houding

AROMATHERAPIE EN VETTE PLANTOLIEN

Essentiële oliën
Plantoliën en maceraten
Gebruik essentiële oliën
Adviezen gebruik essentiële oliën
Adviezen bij aanschaf essentiële oliën
Toepassing essentiële oliën

DEEL 1 LENTE HET HOUTELEMANT

De natuur komt op gang
Klimaatverandering
Voorjaarsmoetheid
De lever ontgiften met een lente reiniging
Factoren die lichaam en geest belasten

VASTEN EN DETOXEN

Is vasten geschikt voor iedereen?
Bewustwording van eetpatronen
Hoe pak je vasten aan
Voorbeelden van gematigd vasten
Voedingsadviezen ter ondersteuning van reiniging
Ondersteuning en reacties op vasten
Goede hulp bij reinigen

EMOTIE HOUTELEMANT

Boosheid

GEZONDHEIDSADVIEZEN LENTE PERIODE VOEDINGSADVIEZEN VOOR DE LENTE PERIODE

Luister naar de signalen van je lichaam

ALLERGISCHE REACTIES IN DE LENTE

Pollenallergie
De behandeling van pollenallergie
Pollenkalender
Kruisreacties bij een pollenallergie
Leefregels en adviezen bij een pollenallergie
Histamine intolerantie
De eikenprocessierups en wat te doen bij reacties

GEZONDHEIDSOEFENINGEN VOOR DE LENTE PERIODE

Handen die de hemel hoog optillen
Hemel en aarde ademhalingsoefening
De staande boog
Lever en galblaasoefeningen
Staande leveroefening
Zittende hemel en aarde oefening
Strekking van de lever -en de galblaasmeridiaan
Leveroefening met klank
Liggende leveroefening
Liggende leveroefening vervolg
De brug
Makara Kriya
Vishu-asana
De houding van Bhima
Oogspieroefeningen
De ogen palmeren

DEEL 2 ZOMER HET VUURELEMENT

Hoogtepunt yang
De natuur is volop in bloei
Klimaat
Zon schadelijk voor de huid
Voorkom oververhitting
Symptomen en voorkomen oververhitting

EMOTIE VUURELEMENT

De vier orgaansystemen
Het hart
Vreugde
Versterken vuurelement

ZONNEALLERGIE

Huidreactie
Factoren die meespelen voor zonneallergie
Medicijnen die overgevoeligheid kunnen veroorzaken
Maatregelen ter voorkoming van zonneallergie
Behandelen van zonneallergie

GEZONDHEIDSADVIEZEN VOOR DE ZOMERPERIODE VOEDINGSADVIEZEN VOOR DE ZOMERPERIODE

Recepten bij zonneallergie
Bescherming tegen insecten
VAKANTIESTRESS
De vakantiestress
Adviezen voor een succesvolle vakantie

JETLAG BIJ VLIEGREIZEN

Wat is een jetlag
Adviezen ter voorkoming van jetlag
Sneller van je jetlag afkomen
Recept bij jetlag

GEZONDHEIDSOEFENINGEN VOOR DE ZOMERPERIODE

Een oefening voor het hart
Strekking hart- en de dunne darmmeridiaan
Een speciale groet aan de zon
Middelpunt van de zon oefening
Visualisatie voor het hart
Losmaakserie voor de rug en borstgebied
Staande borstopener
Zittende hartopener
De gans vliegt op

DEEL 3 NAZOMER HET AARDE ELEMENT

De tijd van rijping

Aarde element

Klimaat

Emotie aarde element

De milt

Bezorgdheid en piekeren

Versterken aarde element

GEZONDHEIDSADVIEZEN VOOR DE NAZOMERPERIODE VOEDINGSADVIEZEN VOOR DE NAZOMERPERIODE

GEZONDHEIDSOEFENINGEN VOOR DE ZOMERPERIODE

Staande grondingsoefening

Op de tenen staan

Op de hakken wippen

Een oefening voor de milt en maag

Reinigende oefening voor het energieveld

Reinigende maag-en buikmassage

Strekking van de maag-en de miltmeridiaan

Moeder aarde oefening

De lemniscaat

DEEL 4 HERFST HET METAALELEMENT

De overgang naar de winter, de tijd van loslaten

Klimaat

De longen en dikke darm

EMOTIE METAALELEMENT

De longen

Verdriet

Versterken metaalelement

GEZONDHEIDSADVIEZEN VOOR DE HERFSTPERIODE VOEDINGSADVIEZEN VOOR DE HERFSTPERIODE

VERKOUDEHEID EN GRIEP

Verkoudheid

Griep

Adviezen bij verkoudheid en griep

Weerstand verhogen

Een verstopte neus door verkoudheid

Gevoeligheid voor bijholteontsteking

Hoesten

Verkoudheid volgens de TCG

Tips bij wind-koude en wind-hitte

GEZONDHEIDSOEFENINGEN VOOR DE HERFSTPERIODE

Ademhalingsoefeningen

Oefening voor een betere adembewustwording

Adem een geur in

Nadi Sodhanam, een reinigende ademoefening

Oefening voor de neus

Neus massage

Oefeningen voor de longen en dikke darm

Strekking van de long- en de dikke darmmeridiaan

Strekking van de longmeridiaan

Strekking van de dikke darmmeridiaan

Handmassage

DEEL 5 WINTER HET WATERELEMENT

De winter, de tijd van rust
Waterelement
Klimaat

EMOTIE WATERELEMENT

De nieren en blaas
Angst
Versterken waterelement
Het belang van water drinken

GEZONDHEIDSADVIEZEN VOOR DE WINTERPERIODE VOEDINGSADVIEZEN VOOR DE WINTERPERIODE

WINTERDEPRESSIE

Adviezen bij SAD en een winterdip
Voedingstoffen bij SAD

KOUDE HANDEN EN VOETEN

Adviezen bij koude voeten en handen
Wintervoeten en handen
Adviezen bij wintervoeten en handen

GEZONDHEIDSOEFENINGEN VOOR DE WINTER

Oefeningen voor een gezonde rug

De rugserie
De kathouding, een oefening voor de rug en het bekken
De zittende hondhouding

Oefeningen voor de blaas en nieren

Nierversterkende serie oefeningen
Staande oefening voor de blaas- en de niermeridiaan
Staande oefening voor de blaasmeridiaan

Lichaamshoudingen

Paschimotanasana, de tanghouding
De halasana, de ploeghouding
De dans van de nacht

Voet -en beenmassage

Massage van de knieën
Massage van de voeten
Schud de enkel
De Yin en Yang beenmassage
Wiegende heupoefening
De vlinder
Lopende heupoefening
De oren
Oormassage