

Voorjaarsmoeheid

In deze tijd van het jaar is voorjaarsmoeheid een bekend verschijnsel. In jouw massagepraktijk zijn diverse adviezen en behandelingen toe te passen ter voorkoming van dergelijke klachten.

In de lente komt de natuur op gang. Alle energie die zich in de aarde heeft teruggetrokken komt in beweging. Dat zie je niet alleen in de natuur, maar ook bij de mens. Alle plannen en creativiteit die in de winter zijn opgedaan komen in de lente tot uitdrukking. Toch gaat dit niet allemaal vanzelf. Vooral in de overgangperiode van de winter naar de lente kampen veel mensen met vermoeidheidsklachten, de zogenaamde voorjaarsmoeheid.

VOORJAARSMOEHEID

Herken je de volgende verschijnselen? Geen zin om nieuwe dingen op te pakken, overal tegenop zien, lusteloosheid, je niet fit voelen, niet helder kunnen denken, regelmatige verkoudheden, hoofdpijn en vermoeidheidsgevoelens... Dit zijn verschijnselen van voorjaarsmoeheid. Vroeger dacht men dat het te maken had met een tekort aan vitamines door een gebrek aan groenten en fruit in de winter. Met al het aanbod van fruit en groenten dat we tegenwoordig uit de kassen en het buitenland verkrijgen blijkt deze mening onjuist te zijn. Voorjaarsmoeheid blijft een actueel verschijnsel. Wat is hiervan de oorzaak?

OORZAKEN

In de winter eet men anders. De voeding is zwaar (denk aan de stamppotten met worst, snert en alle zoetigheden die met de feestdagen worden genuttigd). Daarnaast is er minder lichaamsbeweging in deze periode van het jaar, waardoor het lichaam meer afvalstoffen vasthoudt.

De afvalstoffen hopen zich op in het bindweefsel en circuleren in het bloed en in de lymfe. Vooral 's winters worden veel afvalstoffen in het lichaamsvet opgeslagen. Dit komt weer los in de lente, waarna ze moeten worden opgeruimd en afgevoerd. Daardoor zijn veel mensen juist in deze periode van het jaar moe en lusteloos. De conditie is bij veel mensen verminderd. Dit heeft niet alleen een lichamelijke, maar ook een psychische uitwerking. De huid ziet er bleek uit en de voorjaarskleding accentueert deze bleke huid nog meer. Veel mensen (vooral ouderen en alleenstaanden) hebben zich in de wintermaanden eenzaam en opgesloten gevoeld en moeten weer wennen aan de omschakeling en aan het maken van contact met anderen. Ze hebben te kampen met tegenstrijdige gevoelens: enerzijds zijn ze blij dat de winter voorbij is, dat ze weer meer mensen spreken wanneer ze buiten in het zonnetje wandelen, anderzijds is er nog geen zin om er op uit te gaan en voelen ze zich moe. Dit vergt allemaal wat tijd.

ENERGETISCH GEZIEN

De wisseling van yin en yang is voortdurend terug te zien in de seizoenveranderingen. In de winter is de energie overwegend yin. In de lente stijgt de yange energie en daalt de yinne energie. De lente staat daarom voor groei, expansie en beweging. Mensen met voorjaarsmoeheid hebben moeite met die omschakeling van energieën. Het lichaam moet net als in de natuur meegaan in ener-



gieveranderingen van de seizoenen. Het voorjaar staat voor het houtelement met als bijbehorende organen de lever en de galblaas. Wanneer de energie van de lever stagneert ontstaan er klachten als vermoeidheid, depressie, irritatie, hoofdpijn, gespannen schouders en versnelde stress. De lever heeft in deze periode een ondersteuning nodig in de vorm van een reiniging. De lentevoeding moet Qi opbouwen en de vrije stroom van energie ondersteunen. Voeding die de leverenergie opbouwt bestaat uit: groene groenten, gekookte en gestoomde groenten, verse kruiden zoals basilicum, dille, pepermint en kiemen. Vermijd gefrituurde en in veel vet gebakken voedingsmiddelen met een teveel aan zout.

DE LEVER

De lever is een belangrijk ontgiftingsorgaan van het lichaam en zorgt voor de uitscheiding van afvalstoffen. Wanneer dit proces niet goed verloopt heeft dit zijn uitwerking op het gehele lichaam. Verschillende factoren belasten het lichaam en de geest, zoals:

- Overvoeding, een verkeerde samenstelling van het voedsel, te veel, te vet, te zoet, te heet of te koud voedsel.
- Kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen.
- Bacteriën en virussen.
- Te weinig lichaamsbeweging.
- Luchtverontreiniging.
- Een verkeerde manier van ademen.
- Overmatig gebruik van genotsmiddelen, zoals alcohol, roken, koffie en zwarte thee.
- Medicijngebruik.
- Te veel stress.
- Een chronisch tekort aan contact met anderen.

De lever heeft het vermogen om toxische stoffen om te vormen tot niet-toxische stoffen om zo via de nieren en de darmen het lichaam te verlaten. Daarnaast kunnen afvalstoffen door de longen en de huid en zelfs via de slijmvliezen worden uitgescheiden. Denk aan alle verkoudheden in deze periode van het jaar. Wanneer de huid de afvalstoffen onvoldoende kwijt kan raken ontstaat er jeuk, een veel voorkomend verschijnsel in de lente. De huid kan heel droog zijn door te weinig talg of juist heel vet met huiduitslag, branderigheid en allergische huidreacties.

REINIGEN

Ieder mens heeft van nature behoefte aan reiniging. Dan gaat het niet alleen om de buitenwereld of om het huis, maar ook om de binnenwereld (het lichaam). Vroeger werd het hele huis gereinigd en gepoetst. Tegenwoordig wordt dit minder gedaan. Het reinigen van het lichaam wordt daarentegen steeds meer toegepast. Niet alleen jongeren, maar ook ouderen gaan steeds bewuster om met hun gezondheid. Vasten is een heel oude gewoonte die in veel culturen voorkomt. Vasten heeft niet alleen een therapeutisch doel, het voorkomen van ziekte en gezondheidsklachten, maar dient ook om de geest te reinigen. In diverse religies wordt er gebruik gemaakt van vasten, een tijd van bezinning. Veel gezondheidsklachten lossen op door het vasten en het reinigen. Denk aan allergieën, hoofdpijn, voorjaarsmoedeheid of maag- en darmstoornissen. Tegenwoordig is het vasten of het reinigen niet meer iets waar mensen verbaasd bij kijken. Ieder voorjaar worden er in gezondheidstijdschriften adviezen en informatie gegeven over verantwoord vasten en reinigen. De reiniging van het lichaam kan op vele manieren gebeuren: van heel strikt tot matig.

ADVIEZEN VOOR MATIG REINIGEN

Het is verstandig om gedurende een periode van veertien dagen extra aandacht te besteden aan de reiniging van het lichaam. Zo wordt de lever ondersteund en heeft de reiniging het meeste effect.

ADVIEZEN IN DEZE PERIODE

- Drink veel koolzuurarm (warm) bronwater (zo'n anderhalf tot twee liter).
 - Drink reinigende kruidenthee zoals brandnetelthee, kamillethee, verse muntthee of een speciale leverreinigingsthee.
 - Beperk te vette, te zoute en te zoete voedingsmiddelen.
 - Beperk de zuivelproducten.
 - Beperk of stop het gebruik van koffie, zwarte thee en alcohol.
 - Eet verse groene bladgroenten en vruchten van het seizoen.
 - Doe een paar druppels citroensap door de groentesalade.
 - Zorg voor extra lichaamsbeweging in de buitenlucht. De lever heeft de neiging tot stagneren en beweging lost deze stagnatie op.
 - Douche wat vaker en ga wat vaker naar de sauna.
 - Zonlicht bevordert de stofwisseling en daarmee de reiniging. De zon versterkt de yange energie en daardoor de vitaliteit.
- Het is mogelijk dat in het begin van de reiniging meer vermoeidheidsklachten en hoofdpijn voorkomen. Dit heeft te maken met het loskomen van afvalstoffen. Door goed te drinken en te bewegen worden deze in korte tijd afgevoerd.

TIP THERAPEUT

- Geef je cliënten een stencil met leefwijze-adviezen mee.
- Zorg dat alle koude delen van het lichaam worden verwarmd om de energie in beweging te zetten. Adviseer met name de billen, de onder- en bovenbenen en de voeten te masseren met olie. Maak voor je cliënt een oplossing van tien procent Sint-Janskruidolie of arnica-olie opgelost in 90 procent amandelolie. Een massage met deze olieoplossing stimuleert de afvoer van afvalstoffen in het onderhuidse bindweefsel.
- Bij een droge, gevoelige huid is een oplossing van tien procent calendula(goudsbloem)olie opgelost in 90 procent amandelolie aan te raden. Masseer met deze oplossing dagelijks het hele lichaam.
- Een voetbad met essentiële oliën van rozemarijn of marjolein heeft een verwarmend effect bij koude voeten.
- Bij droogte van de huid met jeuk is het aan te raden om de huid te scrubben tijdens het douchen.
- Adviseer de cliënten om de activiteiten rustig op te bouwen en dagelijks lichaamsbeweging te nemen. Frisse lucht is de beste zuurstofbron die er is.

REINIGING

De seizoenen hebben invloed op ons gedrag en lichamelijk welbevinden. In de winter voelt men zich anders dan in de lente. Door eenvoudige aanpassingen in voeding, leefwijze en lichaamsverzorging zijn veel klachten te voorkomen en te behandelen. Het mooie daarbij is dat de resultaten duidelijk merkbaar zijn. Na een reinigingskuur en het nuttigen van gezonde voeding en zuiverende dranken ontstaat al snel een schoon en fit gevoel. Op die manier kunnen alle plannen die in de winter zijn gesmeed met veel creativiteit en plezier worden uitgevoerd.

Bron: Elk seizoen in je element (Gonnie van de Lang, Belaboek), www.5-elementenvoeding.nl