

LENTE

Het is lente. De bloemen bloeien, bomen krijgen weer groene kleur, de natuur wordt wakker. Dagen worden ook langer. We hebben ook meer zin om naar buiten te gaan en ook meer groente te eten.

En dat is goed ook want het is de periode van het Hout element en onze lever dus.

Niet voor niets beginnen vele mensen juist nu met een detox kuur.

Het is ook de tijd om te kiemen. De jonge plantjes zitten borden vol met vitaminen en mineralen.

Zoals ik net heb verteld hoort volgens de Vijf Elementen leer het Hout element bij lente.

De organen die bij dit element horen zijn de Lever en Galblaas.

Kleur van het Hout element is groen,

smaak die erbij hoort is zuur.

Emotie: boosheid, woede.

Klimaat: Wind

Beweging: naar buiten toe.

De lever associeert met plannen/doelen te maken, galblaas zorgt voor dat je je plannen ook waarmaakt/ je doel bereikt.

Lente is het juiste tijdstip om je lichaam te reinigen en om aandacht te geven aan zelfbewustzijn.

Functie van de lever in TCM:

- zorgt voor vrije stroming van de energie in het lichaam,
- opent de ogen en controleert ook tranen
- manifesteert zich in de nagels
- controleert de spieren, pezen en ligamenten
- stoort bloed voor menstruatie
- helpt bij het maken van jouw doel/en

Om je lever gezond en in balans te houden moet je voldoende rust nemen, ontspannen maar ook regelmatig bewegen.

Veel frustratie, woede en stress brengt de leverenergie uit balans.

Problemen die kunnen ontstaan als je leverenergie uit balans is:

- problemen met infertiliteit
- frustratie
- gewrichtsklachten
- wazig zien
- brokkelige nagels
- afkeer van wind
- depressie
- opgeblazen gevoel
- geïrriteerd zijn
- stemmingswisselingen

Functie van de Galblaas in TCM:

Galblaas is de koppel van de lever. Lever is Yin en galblaas is Yang.

Functie van de galblaas:

- opslaan en uitscheiden van gal
- regelt het besluit nemen en plannen
- controleert de pezen
- heeft effect op onze dromen.
- verantwoordelijk voor onze passie voor het leven, voor onze inspiratie, actie en assertiviteit

Als de galblaasenergie in balans is en vrij kan stromen, zijn wij blij, gezond, assertief en heeft passie in onze leven.

Is onze galblaasenergie uit balans of kan het niet vrij stromen, dan hebben we problemen met onze assertiviteit, problemen om besluit te kunnen nemen, onze passie voor leven is weg, zijn wij verlegen of onze inspiratie is weg.

JUST SHY
NOT ANTISOCIAL
(YOU CAN TALK TO ME!)

