

Winter

De Chinees geneeswijzen leert ons te leven volgens de Vijf elementen/volgens de seizoenen dus. Leef in harmonie met de natuur, leef in balans met de natuur. Maar hoe doe je dat?

De Chinees geneeswijze is gebaseerd op de Yin – Yang balans. Yin heeft eigenschappen als donker, koud, langzaam..enz. Yang is de tegengestelde, licht, warm en energiek...

De Vijf elementen zijn ook gebaseerd aan de overgang tussen Yin en Yang. De Vijf elementen zijn: Hout-Vuur-Aarde-Metaal en Water. Bij elk element hoort een seizoen:
Hout=lente= Yang in Yin
Vuur=zomer = de meest Yang
Aarde=nazomer, en de overgang fazen tussen twee seizoenen = midden
Metaal=herfst = Yin in Yang en
Water= winter = de meest Yin

In deze blog wil ik graag over het Water element schrijven, we zitten immers midden in december.

Bij elk element hoort een Yin en een Yang orgaan. Bij het Water element is de Yin orgaan de nier en de Yang orgaan de blaas.

De winter is de beste periode van het jaar om je nierenergie te versterken.

Winter gaat om terug trekken, zelfreflectie, mediteren, schrijven, lezen, yoga, Tai Chi of Qi Gong te doen. Deze activiteiten helpen ons om weer in balans te komen zowel lichamelijk als geestelijk. Het brengt onze emoties ook in balans en versterkt onze nierenergie.

Door het hele jaar ervaren we veel stress, slapen we minder of werken we lange uren achter elkaar. Winter is de beste periode om onze energie (Jing) bij te vullen.

Maar hoe doe je dat?

Met voeding en met de juiste activiteiten.

Activiteiten van de winter: mediteren, lezen, schrijven, ga wat eerder naar bed en ga lekker uitluieren of maak een heerlijke wandeling in de natuur (rustig, niet haasten!)...

Voeding van de winter:

Ons lichaam heeft warmte nodig, kook dus je maaltijd wat langer op een lager vuur en met wat minder water.

Verwarmend en nierversterkend voedsel is: pompoen, aardappel, wortel, groene groenten, paddenstoel, kool, appel en peer, soep, graan, noten, zwarte bonen, kidney bonen, bouillon, lam, kip, walnoot, kastanje, zwarte sesamzaad en donker blad groenten.

WINTER IN TCM

Yin orgaan: nier
Yang orgaan: blaas
kleur: zwart
emotie: angst
element: water

Belangrijk

Winter is de belangrijkste periode van het jaar om de nierenergie te versterken kook je voed langer op een lagere temperatuur en met wat minder water

Voeding die verwarmt en en versterkt nierenergie

sla, waterkers, andijvie, selderij, asperger, alfalfa, wortel, rogge, haver, quinoa, kool, miso, soyasaus, zwarte sesamzaadjes, bouillon, zwarte bonen, kidney bonen, spirulina, noten, gierst, gerst

Activiteiten

yoga, lezen, schrijven, mediteren, zelfreflectie, langer slapen, wandelen, Tai Chi, Qi gong