

OKTOBER 2021

# NIEUWSBRIEF RACCOON



**Om de Longen en de Dikke Darm in topconditie te houden in de herfst, en het komend jaar, kun je zelf veel doen.**

Wanneer de Long energie laag is of de Qi stroom gehinderd wordt door blokkades - meestal in de vorm van slijm of snot in de ademhalingskanalen - ben je vatbaarder voor kou, en ga je hoesten of krijg je allergische reacties.

## **Adem Diep**

*Een van de beste manieren om je Longen te versterken is diep te ademen. Het klinkt zo simpel, maar meestal ademen we helemaal niet diep, en dit heeft zijn effect op bijvoorbeeld je geheugen, energie-peil en immuunsysteem. Als je dieper ademt en met aandacht, verwen je de cellen en je brein met de broodnodige zuurstof voor al onze lichaamsprocessen. Ook neem je Qi op voor de vele functies die je gezond houden. De beste plek hiervoor is buiten in de frisse, schone herfst lucht.*

## **Beste cliënt,**

Het is belangrijk om in harmonie met het seizoen te leven. Geniet van wat de herfst te bieden heeft. . Wanneer je meebeweegt met het seizoen, zie je dat de natuur vertraagt en naar binnen gaat, als voorbereiding op de winter. Een koude wind geeft het seintje dat we onze zomerkleren kunnen opruimen en de warme uit de mottenballen kunnen halen. Ook worden de pompoenen en ander felgekleurde oogst binnengehaald, en opgeslagen voor de winter. Dit seizoen is de overgang van het ontspannen en zorgeloze van de zomer naar de serieuze en introspectieve energie van de herfst.

In de TCM (Traditioneel Chinese Geneeswijze) wordt de herfst geassocieerd met metaal en de longen. Dit seizoen gaat over (beoordelen, het bepalen van grenzen en het beschermen ervan. Tijdens de herfst bewegen we van het externe, expansieve van de zomer naar het interne, samenballende van de herfst. Dit is de tijd om projecten die in de lente of zomer zijn gestart, af te ronden en te genieten van de resultaten van het harde werken. Deze tijd is goed om projecten te starten die zich focussen op het interne het ontwikkelen van lichaam en geest en het innerlijke benadrukken. De energie van de Longen is van 'loslaten', dus is de herfst het juiste seizoen om los te laten wat we te lang hebben vastgehouden, om ruimte te maken voor nieuwe ervaringen, zodat we kunnen groeien. De bomen trekken hun energie naar binnen, laten de bladeren los en concentreren hun energie in de kastanjes, pitjes, en notjes.

Een belangrijke functie van de metaal organen (Longen en Dikke Darm horen tot de metaal fase) is de bescherming tegen ziektes, onze weerstand. In de Chinese geneeswijze zijn de Longen een delicaat orgaan door de nauwe band met de buitenkant van ons lichaam. De Longen zijn het enige orgaan met een directe verbinding naar de buitenwereld. Als meest extern orgaan beschermen ze je met een beschermende energie, Wei Qi - opgebouwd uit voeding, tegen binnenkomende externe ziekmakers. Ook de Dikke Darm is een belangrijk orgaan voor de weerstand, net als de huid, dat als een verlengstuk van de Longen wordt gezien (eh.. in de TCM dan ;). Beide zorgen voor het afweren en elimineren van schadelijke stoffen en afvalproducten zodat deze niet dieper het lichaam binnendringen. Omdat externe ziekmakers gemakkelijk het lichaam binnendringen door het ademhalings- en spijsverteringssysteem, is de kracht van de metaal organen zo belangrijk.

### **Voeding in de Herfst**

Omdat het weer begint af te koelen, eet je in de herfst minder verkoelende voeding zoals salades en rauwkost. Langere kooktijd en hartige ingrediënten worden in de herfst gebruikt om het lichaam te voeden en het immuunsysteem te ondersteunen. Eet meer soepen, stoofpotten en stampotten omdat ze door hun langere kooktijd verwarmend, en gemakkelijker te verteren zijn. En omdat de herfst met droogte en wind te maken heeft is het belangrijk om bevochtigende (Yin) voeding te gebruiken. Onderstaande voedingsmiddelen zijn gunstig voor de longen.

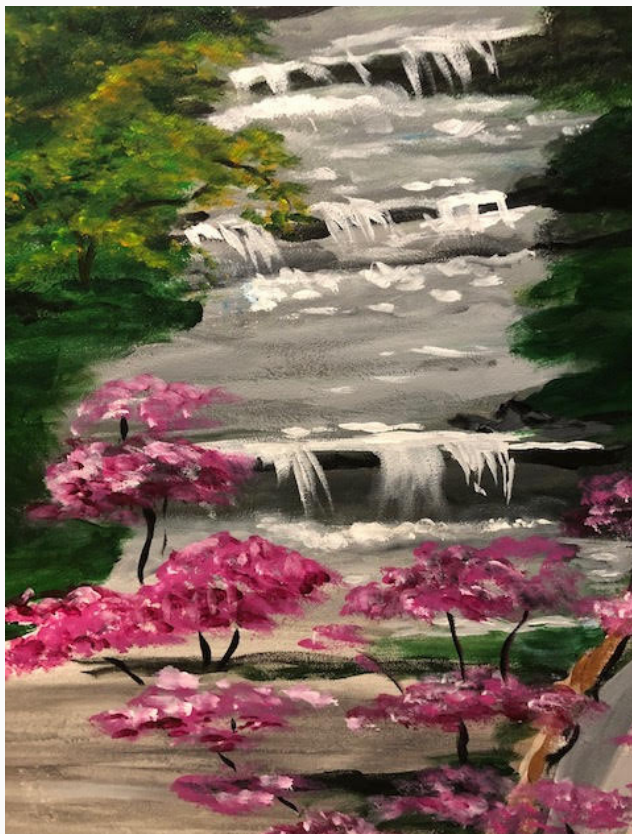
Knoflook, Kool, Radijs, Spaanse peper, Miso, Asperges, Abrikoos, Zuurdesembrood, Azijn, Appels, Peer, Rijst, Kaneel, Witte bonen, Broccoli, Banaan, Zuurkool, Citroenen, Pruimen, Gember, Walnoten, Kaas, Kardemom, Soya bonen, Komkommer, Druiven, Olijven, Limoenen, Ui, Zwarte peper, Yoghurt, Prei, Amandelen, Knolselderie, Eieren, Aurgurken, Grapefruit

Wanneer je in harmonie met de seizoenen leeft, zie je dat de natuur vertraagt en naar binnen gaat, als voorbereiding voor de rust. Ga daarin mee. Slaap wat langer, eet warme, voedende maaltijden, en kijk naar binnen - naar je innerlijk leven. Koester de ruimte die je creëert voor jezelf. Ik kan je daarbij ondersteunen.

Herfst groet,

Roelie Janssen  
Voetreflextherapeut/acupuncturist

**De praktijk is gesloten vanaf maandag 20 december 2021 tot maandag 10 januari 2022.**



### **Ga Wandelen**

*Een van de allerbeste manieren om de Longen te versterken is te gaan wandelen, absorbeer de schitterende herfstkleuren en adem de schone koele lucht in. Door ons te verbinden met de natuur helen we onszelf. En de herfst is een van de mooiste seizoenen om dat te doen. Kijk om je heen en zie de schoonheid van het afscheid nemen, met daarin de hoop op het nieuwe van de Lente.*

### **Reorganiseer,**

#### **Maak schoon & Doneer**

*De herfst is perfect om je leven te overzien en het oude los te laten om ruimte te scheppen voor het nieuwe. Dit geldt zowel voor je fysieke wereld als je emotionele. Ruim je kast op en leg de kleding die niet meer past of bevalt apart -- en doneer ze aan een goed doel. Maak je kastjes schoon, ruim op, en gooi weg. Al deze activiteiten kunnen enorm bevrijdend werken en zijn in harmonie met het herfst seizoen en versterken de loslaat-functie van de Long. Laat de negativiteit los, en geniet.*

### **Draag een Sjaal**

*De herfst is het seizoen met veel wind -- in de Chinese geneeskunde wordt wind gezien als de oorzaak van de 100 ziektes. Het simpelweg dragen van een sjaal kan je behoeden voor koude die meestal via de nek binnendringt. Een gemakkelijke en charmante manier om warm en gezond te blijven!*

### **Laat Los**

*De Longen kunnen onze energie continue verversen door de combinatie van loslaten wat niet langer bruikbaar is en het inademen van potentieel nieuwe energie. Dit betekent ook dat herkend kan worden wat weggegooid kan worden en een bereidheid het inderdaad los te laten. Het besef dat alles in het leven - dingen, ideeën, situaties en mensen -- vergankelijk en van voorbijgaande aard is, stelt je in staat om op een moeiteloze wijze van de ene fase van je leven naar de ander over te gaan. Wanneer je dit niet onder ogen ziet blijf je dezelfde pijn en verdriet ervaren, totdat je ruimte maakt voor nieuwe ervaringen.*