

Welke informatie heb ik deze keer voor je?

Helaas is de corona crisis nog niet voorbij. Gelukkig mag de praktijk nog open blijven en kan ik mijn behandelingen voorlopig nog blijven voortzetten.

In deze nieuwsbrief vertel ik je het een en ander over De Herfst. Wel zo toepasselijk, omdat de herfst in de Traditionele Chinese Geneeskunde het seizoen is van de Longen en de Dikke Darm. Vooral de Longen kunnen nu, in deze corona tijd, wel wat extra aandacht gebruiken.

De onderwerpen die ik in de vorige nieuwsbrief heb aangekondigd, houd je gewoon tegoed voor een ander moment.

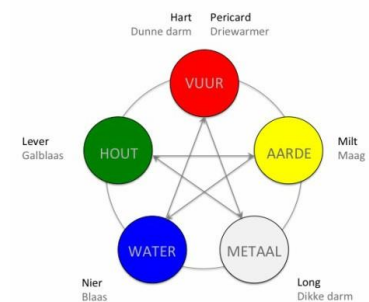
[Algemene informatie](#) vindt u op pagina 4.

**in dit nummer**Herfst en de vijf elementen **P.1**De Longen **P.2**De Longmeridiaan en Zink **P.3**Algemene informatie **P.4****De Herfst, het seizoen van de Longen en de Dikke Darm**

In de Chinese Geneeskunde spreekt men van de vijf fasen. De **Wu Xing**. **Wu** betekent vijf en **Xing** betekent beweging. De vijf fasen zijn als onze jaargetijden. Lente – Zomer – Nazomer – Herfst – Winter. Nu denk je misschien, nazomer, dat is toch geen seizoen? Klopt, je kan het ook zien als de overgang tussen de vier seizoenen.

Even heel kort door de bocht:

Alle fasen zijn dus verbonden met een seizoen en die zijn in de natuur gekoppeld aan elementen en in ons lichaam aan organen.

Lente: **Hout** – Lever en Galblaas**Zomer:** **Vuur** – Hart en Dunne Darm**Nazomer:** **Aarde** – Milt en Maag**Herfst:** **Metaal** – Longen en Dikke Darm**Winter:** **Water** – Nieren en Blaas

De Longen en de Dikke Darm zijn dus verbonden met het element Metaal.

Met onze **Longen** halen we adem, maar de Longen zorgen er ook voor dat vloeistoffen naar de Blaas en de Nieren dalen om zodoende de vloeistoffen in ons lichaam te zuiveren en het onzuivere uit te plassen.

De **Dikke Darm** zorgt ervoor dat onzuivere delen uit voeding en vloeistoffen in vast afval wordt omgezet en naar beneden worden vervoerd en uitgescheiden.

In deze nieuwsbrief zal ik je meer vertellen over De Herfst, het **Metaal** element.

Hoe belangrijk zijn onze Longen voor ons?

In de Chinese Geneeskunde is het Hart, de Keizer.

Het Hart regeert
De Long is de Adviseur
De Lever de Generaal
de Galblaas de Rechter
Het Pericard is Hofnar
Maag en Milt zijn de Officieren.

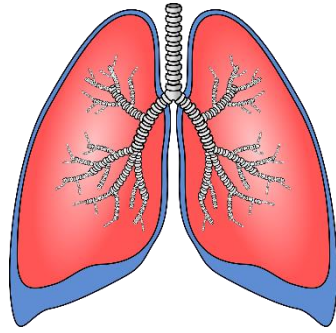
Zo is er een heel leger betrokken bij het goed functioneren van ons lichaam.

Natuurlijk moeten we er zelf alles aan doen om ons lichaam gezond te houden. Dat kan een ander niet voor ons doen.

Ik hoop dat deze nieuwsbrief je wat meer inzicht geeft in wat onze Longen voor ons betekenen en wat een belangrijk onderdeel ze zijn van ons lichaam.

Dat we alle virale infecties maar snel een halt mogen toeroepen.

Ik wens je veel leesplezier.



Welke functies hebben de Longen?

De Longen zorgen niet alleen voor de ademhaling, maar controleren ook de huid, de ruimte tussen huid en spieren en het lichaamshaar. De Longen openen in de neus en voorkomen het verlies van reuk.

De Longen hebben dus een heel belangrijke functie om externe pathogene factoren, oftewel, ziekmakers die van buitenaf ons lichaam aanvallen, tegen te houden.

Nu snap je hoe belangrijk gezonde Longen zijn om het covid-19 virus en heel veel andere virussen, bacteriën en andere ziekmakers buiten de deur te houden.

De Longen

De aard van Metaal is om mee te geven en te veranderen. De Herfst is dus een jaargetijde om te veranderen, op te ruimen en los te laten.

De emotie van de Longen

Aan alle elementen is een emotie gekoppeld.

Verdriet, is de emotie die bij de Longen hoort.

Ook loslaten hoort bij de **Herfst – Metaal – Longen**

Na de Lente, de Zomer en de Nazomer, de tijd van zaaien, groeien en oogsten, is de Herfst een goed moment om terug te trekken en los te laten.



Kijk maar naar de natuur, de bomen laten in de herfst hun bladeren vallen.

Dus ... ruim je huis op en maak je hoofd leeg.

Zo krijg je meer rust in je lijf en maak je je op voor de Winter. Een periode van rust en opslag.

Wat kan je doen om je Longen gezond te houden?

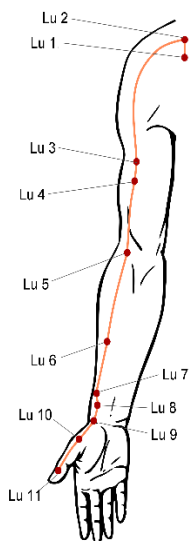
1. Ga naar buiten
Frisse lucht is goed voor je Longen. Adem af en toe diep in en uit door je neus.

2. Ga wandelen
Geniet van de natuur, de mooie herfstkleuren en de koele lucht. Tijdens een stevige wandeling kan je je hoofd leegmaken en je zorgen overdenken. Laat los waar je niets mee kunt.

3. Bescherm je tegen de Wind
In de Herfst wil het nogal eens flink waaien. De wind komt het snelst binnen bij de nek en schouders. Bescherm je tegen de Wind met een warme das of sjaal.

4. Eet warm
In de Herfst wordt het kouder en heeft ons lichaam behoefte aan warm, gekookt voedsel. Laat de sla en andere rauwkost staan en eet lekker soep en stampot.

De Longmeridiaan



De Longmeridiaan heeft een aantal functies bij de behandeling van: Ademhalingsproblemen, astma en benauwdheid. Neusklachten, verkoudheid, verstopte neus en bloedneuzen. Droge keel, keelpijn, verstopping. Moeite bij het plassen en oedeem. Het vasthouden van vocht.



Nu je weet dat de Longen ervoor zorgen dat de vloeistoffen naar de Nieren en de Blaas gaan, snap je ook waarom de Longmeridiaan wordt gebruikt bij klachten met plassen.

De Longmeridiaan beïnvloedt de thorax en de keel.

Verdrijft externe Wind, vandaar die das die je om moet doen als het waait.

En alle acupunctuur punten behandelen dus hoesten en astma.

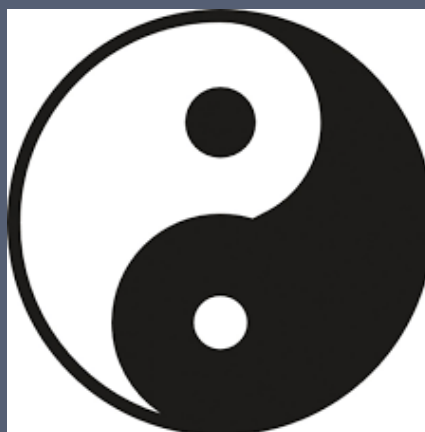
De Longmeridiaan is een Yin meridiaan die loopt aan de binnenkant van de arm. Hij heeft 11 acupunctuurpunten en loopt van onder het sleutelbeen tot aan het nagelbed van de duim.

Hoe hou ik mijn lichaam gezond in deze corona tijd?

Kan ik misschien iets voor je doen?

In deze nieuwsbrief heb ik je het een en ander verteld over de Longen en de Longmeridiaan. Ook over wat je zelf kan doen om in deze corona tijd gezond te blijven. Ik hoop dat het met plezier hebt gelezen en hoop dan ook dat je me feedback wil geven. Ik zie je reactie tegemoet.

Heb je klachten en/of wil je meer informatie, neem gerust contact met me op.



Zink

Deze keer geen informatie over Zwavel, zoals ik gezegd had, maar over Zink. Waarom Zink? Omdat dit mineraal in deze coronatijd heel belangrijk is.

Zink speelt een belangrijke rol bij een normaal verloop van een ontsteking.

Samen met Vit. C en D is voldoende Zink en Selenium belangrijk om ons te weren tegen virale infecties zoals het covid-19 en het griepvirus.

Heb je klachten, zoals longproblemen, eczeem, slechte wondheling, smaak- en geurverlies, enz. dan is het mogelijk dat je een Zink tekort hebt.

Wil je het eens laten testen, bel of e-mail me dan voor een afspraak.





Sandra Eriks-Mynett

Ik hoop dat je met plezier deze 4^e nieuwsbrief hebt gelezen.

Wil je echter in de toekomst geen nieuwsbrief meer ontvangen, laat het mij dan even weten.

De volgende nieuwsbrief komt uit in de winter 2020 - 2021

- **Wat ga ik in de volgende nieuwsbrief vertellen?**

Deze keer heb ik één onderwerp vrij uitgebreid behandeld. Ik ben dan ook zeer benieuwd of je het leuk vond om te lezen. Daarom hoor ik graag wat je ervan vond. Aan de hand van de reacties kan ik bepalen welke onderwerpen ik in de volgende nieuwsbrief, die van de winter, ga behandelen.

- **Heb je naar aanleiding van deze nieuwsbrief vragen of wil je meer informatie:**

Stuur een e-mail naar: info@san-chi.nl of bel me op 06-17378556

Een appje sturen mag natuurlijk ook.