

Welke informatie heb ik deze keer voor je?

Helaas blijft de praktijk voorlopig nog gesloten. Zodra ik weer werken mag laat ik het je weten.

In deze nieuwsbrief vertel ik je het een en ander over De Winter. Het seizoen van korte dagen en lange nachten. Het seizoen waarin sommige dieren een winterslaap houden.

Voor ons mensen is het ook het seizoen van rust en ontspanning. Tijd om de batterij weer op te laden en vol energie aan de lente te kunnen beginnen.

Ik vertel je het een en ander over de Nieren en de Blaas, de meridianen die bij deze organen horen en welk voedsel je het beste kunt eten in de winter.

Op de laatste pagina staat weer de algemene informatie.

**in dit nummer**Het is winter **P.1**De Nieren **P.2**Blaas- en Niermeridiaan **P.3**Algemene informatie **P.4****Het wordt koud, het is winter**

In de Chinese Geneeskunde is de winter het seizoen van de **Blaas** en de **Nieren** waar het element **Water** bij hoort. (zie het plaatje hiernaast).

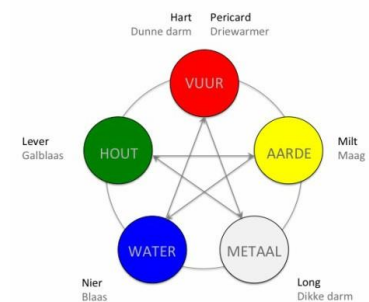
De Blaas

De Blaas is het Yange orgaan dat ervoor zorgt dat, in samenwerking met de Nieren, het onzuivere water uit het lichaam wordt afgevoerd.

Kleed je warm

Houd de bovenkant van je rug en je nek (het meest Yange deel van ons lichaam waar de Blaasmeridiaan overheen loopt) warm. Houd ook de enkels en onderbenen warm, dus doe sokken aan. Hier lopen de Yinnen meridianen langs, die naar de onderbuik met de geslachtsorganen en blaas lopen.

Een blaasontsteking ligt op de loer!

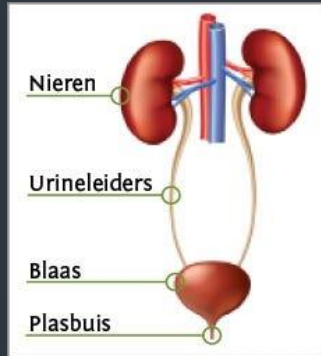
**Drink voldoende**

Al is het winter, blijf water drinken. Niet ijskoud maar op kamertemperatuur of warmer. En een kop warme thee is natuurlijk ook heerlijk in de winter.

Met onze **Longen** halen we adem, zoals ik in mijn vorige nieuwsbrief heb verteld. Maar de Longen zorgen er ook voor dat vloeistoffen naar de **Blaas** en de **Nieren** dalen, zodat de Nieren de vloeistoffen in ons lichaam kunnen zuiveren en het onzuivere vocht door de Blaas kan worden uitgeplast. Zo zie je maar dat alle organen in ons lichaam op de een of andere manier met elkaar samenwerken.

Waar zitten onze Nieren?

Onze Nieren liggen ongeveer op taille hoogte, aan weerszijde van onze ruggengraat.



De Nieren herbergen Jing, onze basisenergie. De materiële basis van het leven.

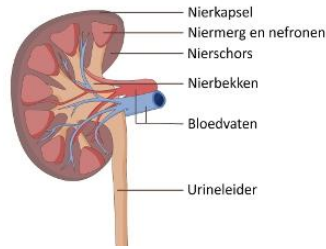
Deze Jing hebben we van onze ouders bij de geboorte meegekregen. Dit noemen de Chinesen de voorhemese Jing.

Jing is de bron van alle Yin en Yang in het lichaam. Geboorte, groei, voortplanting en ontwikkeling worden hiermee geregeld in een 7 jarige cyclus voor meisjes en een 8 jarige cyclus voor jongens.

Vandaar dat meisjes vaak wat vlotter in hun ontwikkeling zijn dan jongens.

Deze Jing wordt gedurende ons leven aangevuld vanuit gezonde voeding en vloeistoffen. Dit is de nahemelse Jing.

Dus, hoe gezonder je leeft hoe langer je het kan volhouden.



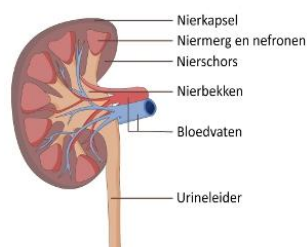
Welke functies hebben de Nieren?

De Nieren zijn ontzettend belangrijke organen. Ze slaan Jing op, zoals hiernaast staat geschreven. Produceren Merg, voeden de Hersenen en controleren de Botten.

Ze hebben invloed op de oren en het hoofdhaar.

Ook domineren de Nieren de 2 Yin (de 2 openingen om te plassen en te poepen).

En natuurlijk filteren ze het vocht in ons lichaam en sturen ze het onzuivere water naar de Blaas, die het vervolgens uitscheidt.



De Nieren

Water is gerelateerd aan het noorden, waar de zon niet komt en met het zwarte van de nacht en met de zoute smaak van zeewater.

De plek tussen De nieren wordt **Ming Men** genoemd, dat direct met de Nieren is verbonden. Ming Men is de bron van alle Yin en Yang in ons lichaam. Het is de bron van vuur voor alle interne organen en van groot belang bij seksuele functies, vruchtbaarheid, puberteit, erectie en de menstruatie.

De emotie van de Nieren

De emotie die bij de Nieren hoort is **Angst**.

Niet zomaar een beetje bang, maar echt Angst zoals in levens-bedreigende situaties.

Vandaar dat je "In je broek kunt plassen van angst". Dan kunnen de Nieren het water niet meer vasthouden.

Hoe houd je je lichaam gezond in de winter?

1. Eet warm

In de Winter is het koud en heeft ons lichaam behoefte aan warm, gekookt voedsel.

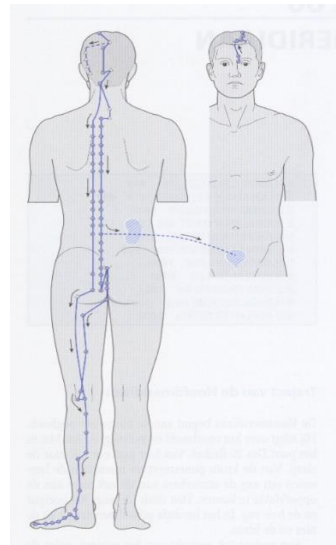
Laat de sla en andere rauwkost staan en eet warme pap, soep en stampot. Lekker met verwarmende kruiden zoals kaneel en gember. Ook Kidney bonen en andere peulvruchten zijn bronnen van gezonde voedingsstoffen.

2. Ga optijd naar bed

Omdat de winter het Yinne seizoen is, donker, rust, nacht, is het een prima seizoen om wat langer te slapen en zodoende nieuwe energie op te doen voor het voorjaar.



De Blaas- en Niermeridiaan



De Blaasmeridiaan wordt onder andere geprikt bij de behandeling van:

Rugpijn, oog- en hoofdpijn, nekklasten, pijn langs de achterkant van de benen.

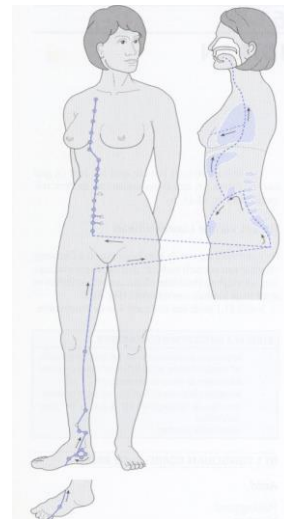
De Niermeridiaan

Deze meridiaan begint onder de voet en beïnvloedt

de binnenkant van de benen, de genitaliën, de blaas, de buik, de borst en de keel.

Hij heeft invloed op de baarmoeder en de menstruatie, dus heel belangrijk voor vrouwen die zwanger willen worden.

Zowel de Blaas- als de Niermeridiaan lopen over de enkels. Daarom is het van belang bij koud weer, de enkels warm te houden en zodoende de kans op een blaasontsteking en menstruatie klachten te verkleinen.



De **meridiaan** die bij de **Blaas** hoort is de langste en meest Yange meridiaan die we in ons lichaam hebben. Hij begint in de binnenste ooghoek, gaat over het hoofd langs de rug naar beneden en eindigt bij de kleine teen.

Hoe hou ik mijn lichaam gezond in deze corona tijd?

Kan ik misschien iets voor je doen?

Ik heb je het een en ander verteld over de Nieren en de Blaas en hun bijbehorende meridianen.

Ook over wat je zelf kan doen om in deze corona tijd gezond te blijven. Ik hoop dat het met plezier hebt gelezen en dat we elkaar snel weer mogen ontmoeten.

Blijf gezond!

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



Magnesium

Vorige keer heb ik je verteld hoe belangrijk Zink is, zeker nu in deze coronatijd.

Magnesium is ook een heel belangrijk mineraal en wordt vaak ingenomen bij rusteloze benen en spierkrampen.

Belangrijk is wel, om te weten of het goed door het lichaam kan worden opgenomen. Daarbij zijn de eerder genoemde mineralen van groot belang.

Sommige plaspillen en antibiotica kunnen het verlies van Magnesium verhogen. Ook voor de ontspanning van het hart is magnesium erg belangrijk. Het Hart is immers een heel belangrijke spier!

Wil je meer informatie over mineralen? Bel of e-mail me dan gerust.





Sandra Eriks-Mynett

Ik hoop dat je met plezier deze 5^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 lente van 2021

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

Deze keer heb ik je geïnformeerd over de Blaas en de Nieren. Natuurlijk hoor ik ook nu weer graag of je blij bent met deze informatie. Ik ben dan ook benieuwd of je het leuk vond om te lezen.

Aan de hand van de reacties kan ik bepalen welke onderwerpen ik in de volgende nieuwsbrief, die van de lente, 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.