



Deze keer staan de **Lever en de Galblaas** centraal.

De Lever en de Galblaas zijn twee heel belangrijke organen die horen bij de Lente.

Welke functies deze organen hebben, welke emoties hierbij horen en welke klachten je kan hebben als je Leverenergie niet lekker werkt, vertel ik je in deze nieuwsbrief.

Ook al is deze informatie gebaseerd op de Chinese Geneeskunde ... ook in onze westerse wereld vind je uitspraken die over de organen gaan.

Op de laatste pagina staat weer de algemene informatie.

Ik wens je ook deze keer weer veel leesplezier.

## in dit nummer

Het is lente **P.1**

De Lever **P.2**

Galblaas- en Levermeridiaan **P.3**

Algemene informatie **P.4**

## Hoera het is lente

De Lente is het seizoen van de **Lever** en de **Galblaas**, die horen bij het element **Hout**. (zie de groene circle op het plaatje hiernaast).

### De Lever

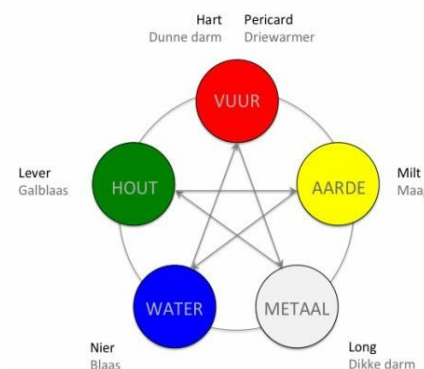
De Lever scheidt gal uit, dat wordt opgeslagen in de Galblaas.

De Lever heeft veel functies:

Hij zorgt er voor dat de Qi in het lichaam vrij kan stromen. Hij houdt de spieren en gewrichten soepel. Hij heeft groot effect op de ogen en de nagels.

Hij slaat bloed op en speelt dus ook een grote rol bij de menstruatie.

De Lever zorgt er tevens voor dat je zaken kan plannen en de Galblaas levert het vermogen om beslissingen te nemen en dus de plannen kan uitvoeren.



### De emotie van de Lever

De energie van de Lever gaat naar boven en naar buiten. Net als bij de bomen (hout) in het voorjaar.

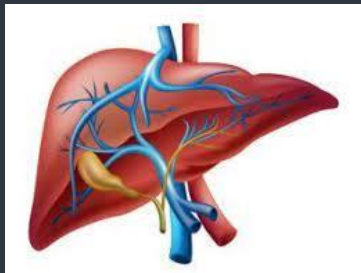
De emotie die bij de Lever hoort is **Woede**. Dus waar gaat de energie heen als we boos zijn? Juist, omhoog! Als iemand boos is vraag je: "Wat heb je op je **Lever**?"



## Waar zit de Lever?

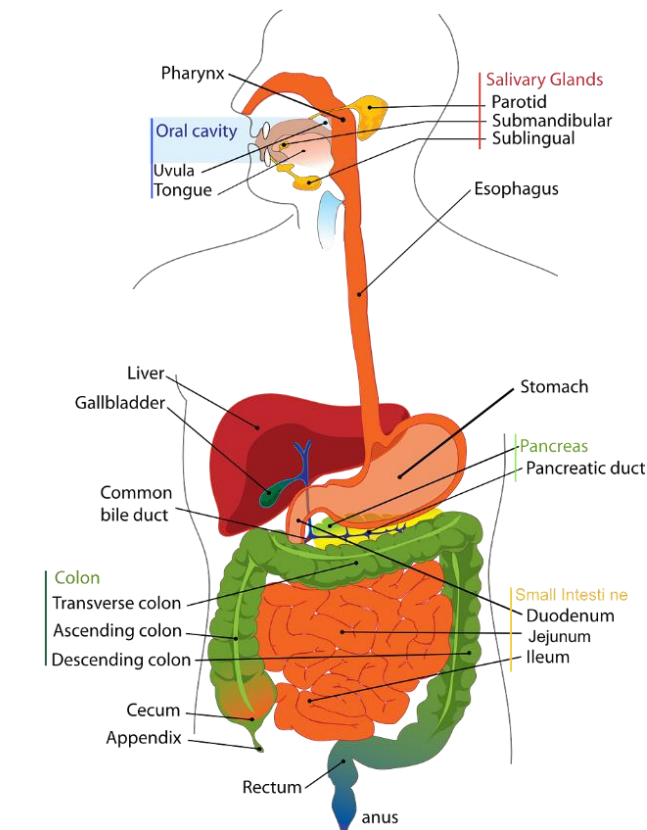
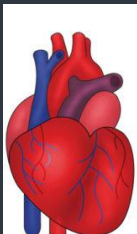
De Lever en de Galblaas liggen rechts in de buikholte. Zoals je kunt zien op het Plaatje hiernaast. Ze maken een belangrijk onderdeel uit van ons spijsverteringsstelsel.

Gal is nodig om ons voedsel te helpen verteren net als ons maagsap en andere spijsverteringssappen.



Maar de Lever is ook heel belangrijk om goed te kunnen slapen.

's Nachts trekt het bloed (en dus ook onze geest) zich terug in de Lever. Zodoende komen onze gedachten tot rust en kunnen we lekker slapen. Hierover vertel ik je meer als ik het Hart behandel. Het orgaan dat hoort bij de Zomer.



### De Galblaas

De Qi van de Lever zorgt ervoor dat de Galblaas gal opslaat en uitscheidt. Hij controleert ook de pezen.

De Lever maakt plannen en de Galblaas zorgt ervoor dat ze uitgevoerd kunnen worden.



Vanwege het verloop van de **Galblaasmeridiaan** over de zijkant van het lichaam, is hij onder andere betrokken bij vele soorten hoofdpijn, pijn in de heupen en zwakke beenspieren.

Ook stijve knieën en de onmogelijkheid om de ogen open te houden, behoren tot de symptomatologie van de Galblaasmeridiaan.

## De Lever

**Hout hoort bij het Oosten, de Wind en zonsopgang.**

**Wat heeft je lichaam nodig in de Lente?**

### 1. Eet groen

De smaak die bij het houtelement hoort is Zuur. Zure voedingsmiddelen (met mate) harmoniseren de Lever.

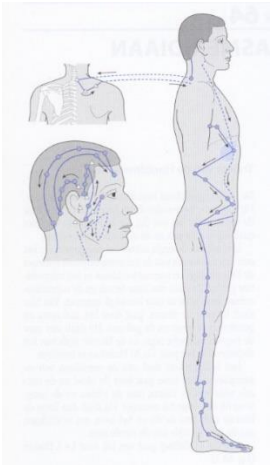
Bij voorbeeld: Citroen, aardbei, yoghurt, kefir en karnemelk. Maar ook kip, gerst en peterselie.

Ook groene groenten zijn heel gezond. Ze zitten vol belangrijke mineralen en vitamines waar je lichaam heel blij van wordt.

### 2. Ga ook in het voorjaar op tijd naar bed

Omdat de Lever tussen 01.00 en 03.00 uur 's nachts optimaal werkt en dus ons lichaam reinigt en zuivert, is het van belang dat je op die tijd van een heerlijke nachtrust geniet.

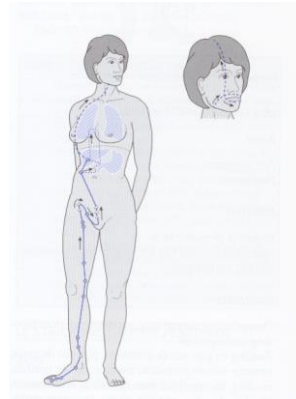
# De Galblaas- en Levermeridiaan



De **meridiaan** die bij de **Galblaas** hoort loopt over de hele zijkant van ons lichaam. Vanaf het oog, cirkelt hij rondom het oor over de zijkant van het hoofd, gaat langs de hele zijkant van het lichaam naar beneden en eindigt bij de "ringteen".

**De Levermeridiaan** begint bij de grote teen, loopt over de binnenkant van het been naar boven, gaat via de geslachtsorganen en de buik naar de borst. Een interne tak gaat verder naar het hoofd, via het oog naar het hoogste punt. De kruin.

Door de loop van deze meridiaan beïnvloed hij dus niet alleen het hoofd, maar kan hij ook geprikt worden bij klachten met plassen en is hij belangrijk bij menstruatieproblemen en impotentie.



## De Lever en hoofdpijn

Omdat de Leverenergie naar boven en naar buiten gaat is hoofdpijn die hierdoor ontstaat vaak een knallende hoofdpijn. Alsof je hoofd ontploft.



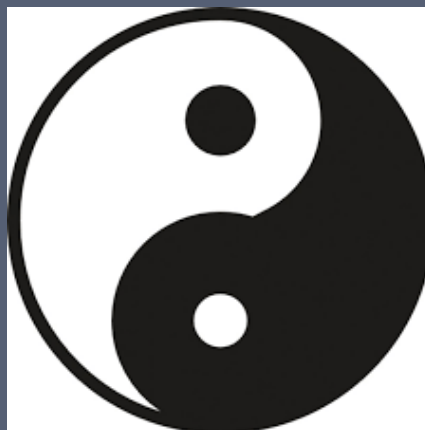
Hoe hou ik mijn lichaam gezond in deze corona tijd?

## Kan ik misschien iets voor je doen?

In deze nieuwsbrief staan de Lever en de Galblaas centraal. Ik hoop dat ik je wat inzicht heb gegeven in de belangrijke functie die deze organen en hun meridianen hebben.

Geniet van de Lente en ...  
Blijf gezond!

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



## Mineralen

In de voorgaande nieuwsbrieven heb ik een aantal mineralen besproken die ervoor zorgen dat je lichaam wordt ontgift en dat je lichaam de nodige mineralen kan opnemen.

Zomaar mineralen gaan slikken omdat je gehoord hebt dat het kan helpen tegen bepaalde klachten, raad ik je dan ook niet aan.

Met gezond eten krijg je al de meeste mineralen binnen. Toch is het belangrijk om alle gifstoffen die we dagelijks binnen krijgen en waar we klachten van krijgen, uit ons lichaam te verwijderen.

Slik niet zomaar wat, maar laat je testen!

Bel of e-mail me voor een afspraak.





## Sandra Eriks-Mynett

Ik hoop dat je met plezier deze 6<sup>e</sup> 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 zomer van 2021

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

Deze keer heb ik je het een en ander over de Galblaas en de Lever verteld.

Ik hoop dan ook dat je dit voorjaar goed voor ze zal zorgen en dat je gezond blijft in deze (nog steeds) lastige periode met Corona.

De volgende nieuwsbrief komt van de zomer. Het seizoen van het Hart en van de Dunne Darm.

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

Stuur een e-mail naar: [info@san-chi.nl](mailto:info@san-chi.nl) of bel me op 06-17378556

Een appje sturen mag natuurlijk ook.