

In deze nieuwsbrief vertel ik het een en ander over de Milt en de Maag, de twee spijsverteringsorganen die zijn verbonden met het Aarde element.



De Milt is als het vuurtje onder de stooftop (de Maag) waar al ons eten en drinken in terecht komt.

Aangezien alle voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft uit ons voedsel moet worden opgenomen, is wel duidelijk hoe belangrijk deze organen zijn.

Ik hoop je een beetje wegwijs te maken in deze materie en wens je ook deze keer weer veel leesplezier.



in dit nummer

De nazomer **P.1**

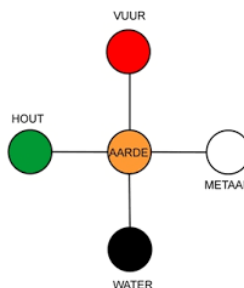
Het Aarde element **P.2**

Milt en Maagmeridiaan **P.3**

Algemene informatie **P.4**

Wat vertelt de nazomer ons

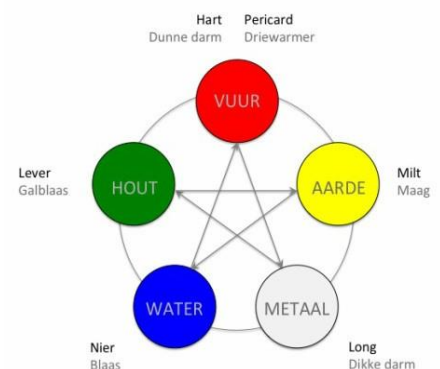
De Nazomer is een beetje een raar seizoen. Het zit niet alleen tussen de zomer en de herfst in. Eigenlijk is het een overgang tussen alle seizoenen. Het neemt een centrale plaats in in de natuur en ook in ons lichaam. Daarom is het Aarde element ook zo belangrijk.



De Maag en de Milt

De Maag en de Milt zorgen niet alleen voor de vertering van ons voedsel, maar zorgen er ook voor dat we op geestelijk niveau alle informatie goed verteren.

Dus zijn Maag en Milt verantwoordelijk voor de transport- en transformatie processen in ons lichaam op alle niveaus. Zowel lichamelijk als geestelijk.



De emotie van De Milt is piekeren

's Nachts niet kunnen slapen en maar liggen malen en piekeren heeft dus een relatie met de Milt. Als je lange tijd last hebt van slaapproblemen doordat je veel ligt te piekeren en dus niet in- of doorslaapt, verzwak je hiermee ook weer het Aarde element.

De Maag.

De Maag, het Yange Aarde-element, zit in het midden van ons lichaam. Net onder het middenrif (het diafragma) dus bovenin de buikholte en ontvangt al ons eten en drinken. De Maag houdt van vocht en is gevoelig voor warmte.



De Milt

De Milt, het Yinne Aarde-element ligt aan de linkerkant van ons lichaam. Ook bovenin de buikholte, net onder het middenrif en haalt alle bouwstoffen uit onze voeding. De Milt houdt van droogte en is gevoelig voor koude.



Het Aarde element

Aarde hoort bij het Centrum, vocht en de namiddag.

Wat heeft je lichaam nodig in de Nazomer?

De Maag

De Maag ontvangt alles wat we in ons mond stoppen. De Maag verwerkt ons voedsel, zodat de Milt het kan scheiden. De gezondheid van de Maag is goed af te lezen aan de tong. Dun wit beslag op de tong betekent dat de Maag goed werkt. Dik wit beslag betekent kou in de Maag en geel beslag duidt op Hitte.

Zwakke Maag energie, leidt tot vermoeidheid en vooral ook zwakke spieren in onze armen en benen. Als het Aarde element verzwakt is, heeft dat invloed op alle processen in ons lichaam. Dus zorg goed voor jezelf. Goed eten, bewegen en voldoende rust, blijft de beste remedie.

De Milt

De Milt zorgt er voor het transport en scheiding van het voedsel en omzetting van onze lichaamsvloeistoffen. Ook zorgt de Milt ervoor dat het bloed in de bloedvaten blijft. Dus vooral ook bij vrouwen (menstruatie) speelt de Milt een belangrijke rol.

Aan de kleur van de lippen kan je zien of de Milt gezond is. Ook het kunnen denken, studeren, concentreren en dingen kunnen onthouden zijn eigenschappen van de Milt.



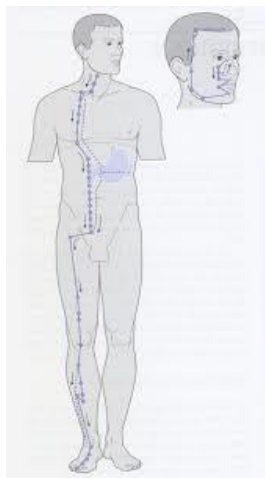
De smaak die bij het Aarde element hoort is Zoet! Begrijpelijk, want in de Nazomer is al het zomerfruit en ook groentes zoals pompoen, lekker rijp en zoet.

Toegevoegde suiker hoort in dit rijtje niet thuis, dat moet je eigenlijk uit al je voeding weglaten, maar dat valt niet mee, want suiker zit haast overal in.

Niet alleen heeft ons lichaam gezonde voeding nodig, ook is de Nazomer de periode in het jaar dat je het wat rustiger aan gaat doen. Voorbereiden op de Herfst en de Winter die er aankomen.

Ga weer over op warmere voeding, dus minder sla en andere rauwkost. Dat is echt voeding voor in de zomer.

De Maag- en Milt meridiaan



De Maag meridiaan heeft 45 acupunctuur punten. Deze meridiaan versterkt Qi en Bloed, behandelt buikklachten en los slijm op. Ook bij psychische problemen en problemen aan het gezicht zoals acné, wordt de Maag meridiaan gebruikt.

De Milt meridiaan begint bij de grote teen, loopt over de binnenkant van het been naar boven, om via de lies, de buik en de borst te eindigen tussen de ribben een stukje onder de oksel.



De Milt meridiaan heeft groot effect op het Bloed. Het stopt bloedingen, versterkt en voedt het Bloed.

De Milt meridiaan wordt gebruikt bij de behandeling van klachten aan de benen, buik en baarmoeder.

De **Maag meridiaan** is de enige Yange meridian die over de voorkant van ons lichaam loopt. Hij is de een na langste en loopt van onder het oog over het gezicht, door hals en borst, over het been naar de buitenkant van de 2e teen.

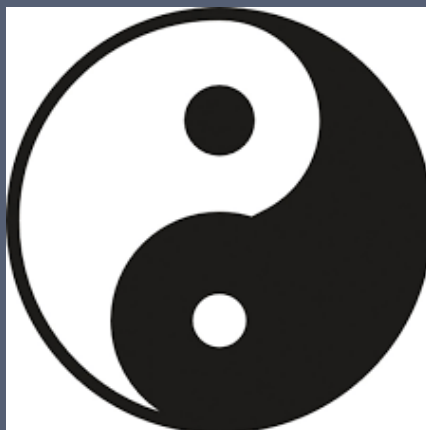
Ga gezond de winter tegemoet.

Kan ik misschien iets voor je doen?

In deze nieuwsbrief staan de Maag en de Milt centraal. Ik hoop je wat wijzer bent geworden en dat je begrijpt hoe belangrijk deze organen en meridianen zijn.

Rest mij je nog een paar mooie nazomerdagen toe te wensen en veel gezondheid in de komende herfst.

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



Mineralen

Evenals in de voorgaande nieuwsbrieven wijs ik op het belang van voldoende mineralen om je lichaam te ontgiften en om gestapelde mineralen weer weg te krijgen.

Zomaar mineralen gaan slikken omdat je gehoord hebt dat het kan helpen tegen bepaalde klachten, raad ik je zeker af.

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 7^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 herfst van 2021

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

Ik weet nog niet wat ik in de volgende nieuwsbrief ga schrijven. Genoeg stof, maar over de herfst staat al het een en ander in voorgaande nieuwsbrieven. Die vind je in het archief op mijn website.

Het blijft dus een verrassing.

- **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.