



*De meesten van ons zijn terug van vakantie en hoewel het weer nog zomers aandoet zitten we inmiddels in de nazomer. In deze fase is volgens Chinese geneeskunde de energie van het aardelement dominant. Het is het tijdstip van het jaar waar er een overvoed is aan voedsel wat de aarde ons geeft. Het is ook een periode van verandering, van een overgang van het yang naar het yin. Persoonlijk houd ik erg van deze periode, de prachtige kleuren van de nazomer en de energie die zich al weer een beetje aan het terugtrekken is. Maar als je aarde element uit balans is, kan deze periode een extra uitdaging voor je zijn. Hoe dat komt zal ik in het onderstaande uitleggen.*

*In de traditionele Chinese geneeskunde wordt het element Aarde geassocieerd met de energie van de milt en de maag. Deze organen en hun meridiaan-systemen zijn verantwoordelijk voor het transformeren van voedsel en vloeistoffen zodanig dat het samen met de andere organen en meridiaan-systemen ons lichaam voorziet van goede voedingsstoffen die ons lichaam gezond houden. Maar het aarde element omvat nog meer. Belangrijk om te noemen is het vermogen om goed te kunnen denken. Hierdoor worden we in staat gesteld om te kunnen studeren maar ook om te kunnen overdenken, reflecteren waarmee we rust en balans kunnen creëren.*

*Door oorzaken als slechte voeding, te weinig zelfzorg, piekeren, te weinig of teveel beweging, te veel studeren, of door tijdens ons werk teveel met ons hoofd bezig zijn verzwakken we ons aarde-element. Een aantal kenmerken zijn: huidproblemen zoals eczeem, slaapproblemen of steeds verkouden zijn, hooikoorts, losse ontlasting of diarree, gewichtsproblemen, plotseling aankomen maar ook slechte concentratie, piekeren of een watterig gevoel in het hoofd.*

*Is je aarde element uit balans dan kan het zijn dat je in de zomer of nazomer extra moeite hebt om warmte en vocht te verwerken. Ook weersveranderingen of seizoenovergangen geven klachten. De nazomer is zo'n periode waarin sprake is van een overgang van het yang van de lente en zomer naar het yin van de herfst en winter.*

*Gelukkig hebben we de mogelijkheid om ons aarde element te ondersteunen en te versterken. Hoewel het niet altijd eenvoudig is, is de eerste stap het eten van de juiste voeding. Maar ook aanpassingen in je manier van leven, de balans tussen werk en privé, voldoende en op de juiste manier bewegen. Soms lukt het niet in je eentje en helpt het om begeleiding te zoeken bij het aanpassen van voeding en leefstijl. Daarnaast kan acupunctuur helpen om geblokkeerde energie vrij te maken en helpen Chinese kruiden je energie van je milt en maag te ondersteunen.*

*Wilt u alvast beginnen het ondersteunen van uw aarde-element? Stuur mij dan een email en u ontvangt een gratis voedingsadvies.*