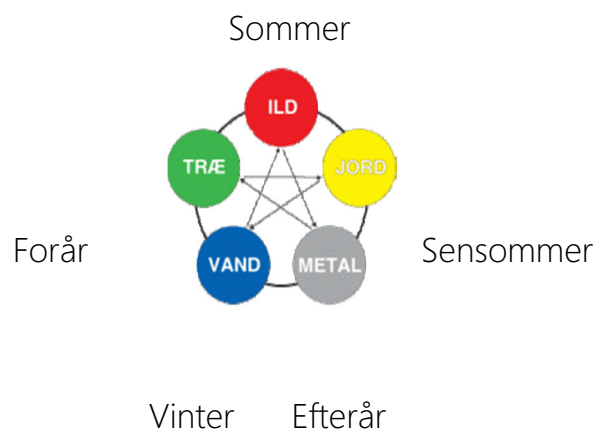


Er du egentlig i harmoni med årstiden?

Det lyder måske tosset – men jeg tror de fleste af os kender det. Afhængigt af årstiden sker der noget indeni os. Om vinteren kan man typisk gå lidt mere i hi, og om sommeren varmer solen vores kroppe, og lyset får planter til at gro.

I traditionel kinesisk medicin (TCM) taler man om at være i harmoni med årstiden. Det betyder, at den livsenergi, der løber gennem din krop, er som en tidevandsbølge. På samme måde løber årstiderne gennem din krop og påvirker dig på forskellige måder i løbet af året. Det betyder, at du påvirkes af lyset og mørket, kulden og varmen, det nedadgående og det opadgående. Vi kender det sikkert godt og oplever det på forskellige måder - det er en vekslen mellem Yin og Yang.

Hver årstid repræsenterer et element – træ, ild, jord, metal og vand – og de elementer hænger sammen med naturen.



Endelig er det blevet forår, og her hører træelementet til. Tiden kalder på vækst og forandring – præcis som det sker i naturen. Foråret er typisk en årstid, hvor vi begynder på noget nyt - en typisk årstid for boligkøb og bryllupper.

Er du mon et træmenneske?

Mennesker i dette element er ofte pionerer, naturlige ledere, målrettede og har handlekraft. Det at slappe af uden formål er ikke lige træ-mennesket. Her er der ofte et nyt projekt på tegnebrættet så snart et andet er afsluttet. Det giver os energi. Altså når vi er i balance.

I træelementet ligger også vrede, som mange af os har det svært med. Det kan føles som en forkert eller forbudt følelse. Men i virkeligheden er det en følelse, der er med til at definere os, idet vi sætter grænser for os selv. Og det kan være godt og sundt at få rensset luften.

Men når vi er i ubalance, er vreden svær at håndtere, og vi kan miste livsretningen. Og for meget ubalance svækker energien.

Vi kender det vel egentlig godt. Det er sjældent, at vi får rigtig god energi når vi er vrede og frustrerede. Og så ryger alt det dårlige opad (fordi levermeridianen er opadgående) og kan sætte sig som hovedpine, migræne, forhøjet blodtryk, svimmelhed og også svække fordøjelsen. Det kan fylde så meget, at man ikke kun mærker det fysisk, men også vender det indad og dermed rammes psykisk.

Din lever og galdeblære er organerne i træelementet. Leveren er "bestemmeren", der planlægger, og galdeblæren er "soldaten", der udfører opgaverne. Hvis du støtter de to organer, så støtter du din generelle trivsel. Det kan man gøre ved at gøre gode ting for dig selv – ved at styrke hele dit fundament. Sådan er det i de fleste sammenhænge, men her får du lidt tips og tricks til, hvordan du kan støtte dig selv i træelementet.

Drik vand og få din søvn:

Drik rigeligt med vand. Det gavner din fordøjelse som ofte kan spænde ben for hvordan du har det. Husk også at få din nattesøvn. Din krop har brug for at restituere efter en lang dag på benene, så sørg for at der er gode ritualer omkring din søvn, så den bliver så god som muligt for både krop og sind.

Træk vejret:

Det lyder simpelt – for det gør vi jo hver dag. Men du skal sørge for at øge iltning i cellerne og trække vejret helt ned i maven, så du mærker at maven udvider sig. Det kan kræve lidt øvelse hvis ikke man er vant til det – mange af os trækker nemlig kun vejret ned til brystkassen. Men du vil hurtigt finde ud, af hvor dejligt det føles, og hvordan det hjælper på kroppens spændinger at trække vejret ordentligt. Gør det til en vane at gøre det bevidst 3-5 gange morgen og aften – og gerne flere gange, hvis du har brug for det. Det er særligt gavnligt hvis vreden er svær at håndtere.

Kost:

Din lever er dit rensningsanlæg. Den udskiller affaldsstofferne – for eksempel medicin, konserveringsmidler og farvestoffer. En lever i balance kan udrense og nedbryde affaldsstoffer og fungere som det gode depot for vitaminer.

Derfor har du, som altid, god gavn af at spise friskt og næringsrigt – for så skal galdeblæren ikke bruge så meget energi på at nedbryde fedt og andet, vi udsætter vores krop for. Er din lever i kostmæssig ubalance, kan du enten have overdrevet lyst til noget surt – og store doser af surt svækker leveren. Som med alt andet skal der være balance og derfor også noget syrligt i ethvert måltid, uden at det bliver for meget.

Vitaminer & Mineraler:

Med A-vitamin kan du styrke slimhinderne i kroppen, fordøjelsen og din hud. Det kan være en god ide hvis nu din lever ikke kan rense godt nok ud. Ofte kan manglende udrensning vise sig som uren hud. A-vitamin hjælper også til et styrket immunforsvar, og her spiller fordøjelsen en stor rolle. Vil du indtage A-vitamin via kosten, så fyld dig gerne med fed fisk, æg, gulerødder, tomater, mørkegrønne og gule grøntsager.

D-vitaminet er med til at vedligeholde en normal muskelfunktion, og da træelementets kropsvæv er muskler og sener, kan det hjælpe kroppen. D-vitamin via naturlige kilder kan blandt andet være fisk, æg, ost og sollys.

Det er ikke altid, det er nødvendigt med specifikke vitaminer – somme tider er det fint at tage en multivitamin. Men føles kroppen i ubalance, kan du supplere med ekstra.

Probiotika er godt for fordøjelsen, så er den i ubalance, er det ikke en dårlig ide at tage en kur over et par måneder for at hjælpe fordøjelsen på ret vej igen.

Bevægelse:

Sørg for at få luft og for at bevæge dig, så din krop bliver brugt, så ikke musklerne bliver for stive. Specielt musklerne mellem rygrad og skulderblad og faktisk også musklerne omkring knæene kan du få glæde af at løsne op for gennem bevægelse i det her element. Det har ikke så stor betydning på hvilken måde du bevæger dig, men blot du gør det.

Når du kommer til behandling hos mig, gennemgår vi sammen, hvad der kan være gavnligt for dig – både for den årstid vi er i nu og generelt i forhold til kost, kosttilskud og bevægelse.

Så, er du i harmoni med årstiderne? Kan du genkende elementer fra træet o fem elementen i dig selv? Vi indeholder lidt af det hele – men somme tider kan det give mening at kigge ind i specielle årstider for at passe på sig selv.

Dejligt forår til jer.

Kærligst,
Dorte Marie