

# DE ZOMER

De zomer is het seizoen wat je zou kunnen zien als het seizoen waar 100% yang inzit.

De energie gaat naar buiten, we trekken er op uit, er is beweging en activiteit.

Volgens de TCM [Traditional Chinese Medicine] is dit het seizoen van de hartenergie [yin] en de dunne darm [yang]. Ook de Shen [geest] is hier aan gekoppeld. Geen wonder dat de wereld er altijd een stukje beter uitziet op een zonnige zomerdag. Als de zon schijnt en de temperatuur stijgt [tot  $\pm 30^{\circ}\text{C}$ ] voelen we onszelf tot leven komen.

En dit is ook zichtbaar in de natuur, bijna alles is in volle bloei. Ook hier spat de energie van af en wordt alles opnieuw volgestopt met Chi / Qi [levensenergie].

Het element wat hier bij hoort is vuur. De hartenergie verzorgt de bloedvaten, laat zich zien op de tong en in de teint van het gelaat.

De hartenergie zorgt voor vreugde, ons vermogen om te lachen.

Een paar voorbeelden als de hartenergie niet in balans is:

Verwardheid, onrust, slapeloosheid, depressie, manie, hartproblemen.

Om vuur / hitte te blussen heb je in ieder geval water nodig, dus drink genoeg water.

Het is nu de tijd om salades en fruit te eten. De meeste werken [in de energetische omzetting] verkoelend op het lichaam. Wat nodig is om je lijf goed te laten functioneren. Het is niet voor niets dat de TCM zegt dat alles wat je in je mond stopt, is medicijn voor je lichaam.

Samenvattend geniet van het seizoen en doe kracht/energie op voor de herfst en winter