

# Corrin

“UIT DE DROMEN VAN DE LENTE WORDT IN DE HERFST JAM GEMAAKT”

Curt Emmrich, Duits auteur

Het laat nog even op zich wachten maar de wereld ontwaakt toch echt langzaam uit zijn winterslaap. De vogels fluiten ons al vrolijk toe, krokussen en narcissen steken hun kop nieuwsgierig naar buiten en de grauwe deken valt stukje bij beetje af. Welkom Lente! Maak ons ook wakker!

- Corrin -

## Nieuwe energie!

Lente is de tijd van nieuwe energie. Toch voelen velen van ons zich uitgeput en vermoeid na een lange, koude winter. Volgens de traditionele Chinese geneeskunde kunnen we een verlies van qi, de essentie van levens energie, ervaren. Om de qi weer op te bouwen moeten we onze lichamen doen ontwaken met gezonde voeding.

Tijdens het voorjaar is het weer altijd onvoorspelbaar. Het ene moment word je omarmd door een zacht lentebriesje, het volgende moment steekt de kou je als ijzige dolken.

Om gezond te blijven onder deze extreme omstandigheden dien je aan te sterken met een variëteit aan groene groenten en vers fruit. Begin elke dag met volkoren of rijstepap en breng wat pittigheid in je leven met behulp van koriander of honing. Schrap fastfood van de lijst en je zal al snel verschil merken.

### Vrolijk je lever op!

Traditioneel is de lever het orgaan wat verbonden is met de lente. Problemen met de lever kunnen depressie en boosheid veroorzaken. Met deze kennis in gedachten is het niet verwonderlijk dat veel mensen last hebben van een lentedepressie. Gelukkig kun je dit voorkomen door een bezoek te brengen aan de supermarkt in plaats van de drogist.

Wanneer je lever de blues krijgt, troost hem dan met zoetheid zoals bijvoorbeeld rode bietjes, bloemkool, kool, broccoli, aardbeien, peren en kersen. Vermijd kristalsuiker maar gebruik honing. Depressie kan een symptoom zijn van stagnatie van qi in de lever. Bittere smaken kunnen deze stagnatie opheffen.

Voorbeelden van bittere smaken zijn uien, peper, gember, basilicum, waterkers en radijs.

Doe het ook rustig aan met alcohol en koffie. Zij worden beschouwd als vloeistoffen die vuur in het lichaam brengen. Dat is wel het laatste dat je je oververhitte lever aan wil doen. (bron; <http://nl.gbtimes.com/>)

Wil jij alvast een zomers tintje? Dat kan! laat je nu na de behandeling sprayen met Yucee Instand Spraytan. Een natuurlijke bruine egale tint in een oogwenk, blijft 4 tot 5 dagen zitten, bij de behandeling voor 2,50. <http://www.yucee.eu/index.html>



Recharge yourself!

Vermoeid?! Laad je zelf weer op met een energieke massage! Zo kun je meteen ontspannen en fris weer de straat op. Laat de donkere wintermaanden achter je en boek een energieke massage van een half uur voor maar **25 euro**. Laat je lijf en je hoofd weer samen werken!

(in deze behandeling worden je benen, rug en hoofd gemasseerd)