

Shiatsu praktijk Wu Chi

Nieuwsbrief 3: Versterken immuunsysteem-2



Nieuws vanuit de shiatsu praktijk

Eigenlijk wisten we het al een beetje, maar nu is het duidelijk gezegd: contactberoepen mogen tot 20 mei niets doen. Toch las ik vandaag in de krant dat er achter de schermen druk gewerkt wordt aan een protocol waardoor contactberoepen eventueel toch eerder zouden mogen starten. Hoe serieus dat is? Ik weet het niet. Ik weet wel dat Zhong, de beroepsvereniging waar ik lid van ben, ons regelmatig op de hoogte houdt van de ontwikkelingen om ons beroep weer te kunnen gaan uitoefenen. De 1,5 meter afspraak wordt lastig bij een massage. Wel zijn er al hygiëneprotocollen in omloop waarin samen bekeken wordt of het haalbaar is om met handschoenen en mondkapjes te werken. Meer ruimte tussen de afspraken, de praktijk ontsmetten voor de volgende afspraak én steeds de temperatuur te meten van de klant en mijzelf, want met koorts mag er niet gemasseerd worden. Hoe dan ook, de werkwijze wordt anders dan voor 16 maart 2020. Om deze werkwijze, waarvan ik nog niet precies weet hoe het gaat worden, goed te kunnen uitvoeren, heb ik jou ook nodig. #Samensterk #Samenwerkenaangezondheid.

Wat kan wel in de praktijk?

Naast shiatsu behandeling, massages bij kanker, stoelmassages en het geven van sport- en Do-In lessen, ben ik ook gecertificeerd coach. Een coachingstraject telt maximaal vijf sessies van 2,5 uur en kan altijd doorgaan. De 1,5 meter kan gegarandeerd worden. Wil je graag sparren over een dilemma? Ben je opzoek naar balans in je leven of heb je een andere vraag? Wees welkom in de praktijk. Naast coaching in de praktijk is het ook mogelijk voor werkgevers om coaching in te kopen. Loop je als werknemer tegen zaken aan waardoor je je niet lekker voelt op de werkvloer of loop je als werkgever tegen problemen met werknemers aan? Ook hier kan ik mijn ervaring als leidinggevende inzetten. Ook coaching in combinatie met shiatsu therapie kan, alles is bespreekbaar.

Kijk voor meer informatie over coaching: <http://www.wu-chi.nl/index.php?id=coaching>

Versterken immuunsysteem-2

De vorige nieuwsbrief was heel uitgebreid. Maar ja...dat kan ook niet anders als ik je meeneem in de wereld van Do-In met oefeningen die, voor sommigen, te doen zijn en die het immuunsysteem versterken. Ik vond het al leuk om dit zo te delen en ik wil dan ook zeggen: doe er je voordeel mee. Niks hoeft, alles mag. Net als met de volgende informatie over het versterken van het immuunsysteem.



Voeding! Alles wat we in ons lichaam stoppen heeft invloed op ons hele systeem, dus ook het immuunsysteem. De afgelopen twee weken heb ik diverse Webinars gevolgd (online workshops) georganiseerd door Zhong, maar ook door diverse andere organisaties om ons te informeren en bij te scholen. Heel interessant allemaal. Het immuunsysteem speelde bij veel workshops een rode draad, wat gezien de huidige situatie met corona natuurlijk niet gek is.

Voeding bestaat niet alleen uit het eten en drinken, maar ook informatie en emoties.

Alles wat we 'binnen krijgen' moeten we verwerken. Onze spijsvertering (maag en milt) moet extra werk verzetten, maar ook onze longen, darmen en hart werken hard. Ga voor jezelf maar eens na wat al die informatie over corona met je lijf doet. Je hart slaat op hol omdat we niet meer vrij mogen bewegen, de vreugde van het hart wordt getemperd. Het verdriet dat we de ouderen niet mogen bezoeken zoals we graag zouden willen, het raakt de energie van de longen. Het virus komt binnen in de longen en raakt ook de darmen, waardoor het afweermechanisme het een deuk op loopt. Bewegen, meer zuurstof opnemen, diepe ademhalingen doen is zeker goed.



Tips over voeding en het afweersysteem

Om onze spijsvertering te ondersteunen is goed eten belangrijk. Ik heb het dan over voeding en niet over 'vulling'. De spijsvertering en het afweersysteem zijn nauw met elkaar verbonden, goed om te weten dat ongeveer 70% van de afweercellen zich in de darmen bevinden.

Onderstaande producten geven een beetje richting aan waar mogelijkheden zijn en om uit te proberen als je het leuk vindt om iets met voeding te doen.

-om bloed goed te laten stromen is het belangrijk om per dag 1,5 liter aan (lauw) water te drinken

-dit kan aangevuld worden met lichte thee bijvoorbeeld verse gember thee, groene thee of soep getrokken van botten (kip of schenkel) of van groenten bijvoorbeeld knollen, wortels

-om voeding goed te verteren zijn gekookte groenten heel prettig voor de maag. Alleen maar producten eten die van nature een koude energie hebben, kost de maag veel energie om het eerst te verwarmen en dan te verteren. Producten met een koude energie zijn bijvoorbeeld rauwkost, banaan, zwarte thee, appel, augurken, mango, zout, kaki, meloen

-producten die goed voor de spijsvertering zijn: zoete rijst, koolsoorten, aardappel, erwten, wortels, rundvlees, dadels, druiven, vijgen, abrikoos, maïs, walnoten, honing

Last van slijm?

Om te voorkomen dat er teveel slijm in de longen ontstaat, is het slim om slijmvormende producten te mijden. Dit zijn onder meer: geraffineerde suikers (zit in koekjes, snoepjes, is de witte suiker), kaas en zuivelproducten. Deze producten vertragen de spijsvertering.

Last van koorts?

Gebruik dan verfrissende groenten zoals andijvie, groene sla, ijsbergsla, rode biet, grapefruit, vlierbes, salie, asperge, avocado, champignons, courgette, paprika, spinazie, zoete appel, peer, cashewnoten, appelsap. Deze verfrissende groenten koelen de hitte van de koorts in ons lichaam.

Last van droge hoest?

Dan is het belangrijk om voldoende te drinken, zoet verfrissende groenten, fruitsoorten en vruchtensappen te gebruiken. Deze producten vullen het vocht in de longen aan wat goed is als er sprake is van een droge hoest.

Specifieke voeding om het immuunsysteem te versterken zijn:

shiitake (soort paddenstoelen), blauwe bessen, edelgist, kiwi, knoflook (rauw), kurkuma, ongebrande noten, olijfolie.

Daarnaast versterk je het immuunsysteem door voldoende slaap, voldoende te bewegen en niet snoepen.

Heel veel succes en ook deze keer vind ik het leuk om te horen wat u er van vindt.

Toegift: ontspanningsoefening

Ik heb al eens aangegeven dat ik naast mijn shiatsu praktijk ook sportlessen geef, onder andere aan een damesgymgroep in Westervoort. Deze dames, variërend in de leeftijd van 65 jaar tot en met 90 jaar vinden het heerlijk om oefeningen te doen. Vooral de ontspanningsoefening aan het einde van een les. Speciaal voor hen heb ik een ontspanningsoefening (10 minuten) ingesproken die op de stoel of lekker liggend gedaan kan worden. Met hen deel ik jullie nieuwsbrieven, graag deel ik met jullie hun ontspanningsoefening. Het is een audio bestand die, zodra je de bijlage opent, afspeelt in Google Muziek. Het kan zijn dat je een menu-scherm voor je ziet met een blauwe balk onderin. Op deze balk zie je de tekst 'ontspanningsoefening 10 minuten' klik op de ▶ en start de audio. Sluit de ogen en geniet even 10 minuten van deze oefening. Helemaal voor jou alleen.

Vragen?

Heb je nog vragen over je persoonlijke situatie of de inhoud van deze nieuwsbrief, stuur mij gerust een mailtje (wu-chi@planet.nl) of een appje (06 - 230 175 70).

Het was fijn om deze nieuwsbrief te schrijven lekker vanuit de tuin, in het zonnetje.

Blijf gezond! Tot snel, daag... 🙌

