



Tekening: www.harmenwagenmakers.nl

CONSTITUTIE en CONDITIE

De geboortedatum zegt al iets over de constitutie. Constitutie is de basis energie die je mee krijgt van je voorouders en ouders. Deze basis energie kan sterk zijn, wanneer de voor ouders gezond hebben geleefd. Het is dus van groot belang gezond te leven wanneer je van plan bent kinderen te krijgen, dan geef je ze meer mee bij de geboorte. De constitutie kun je later nooit meer verbeteren. Na de geboorte is de constitutie niet te veranderen. Een gezonde zwangerschap geeft een GOUDEN BABY volgens M. Aïvanhof

INDELING CONSTITUTIETYPEN

De Chinese Geneeskunde heeft een indeling van de constitutie naar de geboortedatum. In de Verenigde Staten is dit op een Reguliere manier onderzocht en het bleek voor zeker 85% te kloppen.

CHINESE CONSTITUTIE 60 JARIGE CYCLUS

De Chinezen werken met een systeem wat al enkele duizenden jaren bekend is. Het is gebaseerd op wat zij noemen het systeem van de STAMMEN EN TAKKEN. Het zijn twee periodes die samen een cyclus vertegenwoordigen van 60 jaar. Een 12 jarige cyclus die met koude en warmte te maken heeft loopt samen met een 10 jarige cyclus die te maken heeft met droogte en vocht. Om de 60 jaar beginnen beide cycli tegelijk aan een volgende 60 jarige cyclus. De eerste tien jaar lopen ze mooi gelijk op, maar daarna begint de 10 jarige cyclus opnieuw, terwijl de 12 jarige nog 2 jaar doorloopt. Op het moment dat de 12 jarige opnieuw begint is de 10 jarige cyclus al weer in het derde jaar. Zo lopen die twee cycli door en is elk jaar in de 60 jarige cyclus anders. Het geboortjaar en maand is hier van belang voor de behandeling, vanwege dat onderzoek in de Verenigde Staten. Bij elk onderzoek kijk ik naar de constitutie.

Het is één van de belangrijkste parameters voor de behandeling. Ook voor de voeding heeft dit betekenis. Elk constitutieprofiel heeft zijn eigen basis voedings advies. Dit is voeding die past vanwege de smaak, de groeiwijze, de kleur of de vorm. Het is oude Chinese kennis over voeding. Men keek vroeger anders naar voeding. Ten eerste werd gegeten wat er groeide. Men at seizoens producten. Ook was van belang het goed kauwen. Een ander punt de hoeveelheid. Voeding werd ook vaak warm gegeten naast rauwkost. Er was een afwisseling met fruit en noten.

CONSTITUTIE EN BEWEGING

In China kent men de vijf *VERMOEIDHEDEN*. Bij elk systeem in ons lichaam past een functie. **Liggen** bij de FEI functie, **staan** bij de SHEN functie, **lopen** bij de GAN functie, **denken** bij de XIN functie en **zitten** bij de PI functie. Wanneer één van die vijf wordt overbelast, dan wordt er één functie overbelast. Je kunt dan klachten krijgen waarvan bekend is dat het bij één van die functies hoort. Constitutioneel ben je dus gevoelig voor één of meer van die functies. Is de constitutionele aanleg

meer volgens de PI functie, dan zal veel zitten eerder problemen geven dan liggen lopen denken of staan.

Tijdens het onderzoek wordt al duidelijk wat mijn adviezen hierover kunnen zijn net als met adviezen over voeding.

CONDITIE

Er zijn een aantal dingen belangrijk om een goede conditie te krijgen:

Voeding – Slaap – Beweging – Meditatie – Hobby's doen, naast enkele zaken die je beter kunt vermijden als: Roken – Alcohol – Stress – Witte Suiker – Dierlijke producten en Draadloze apparatuur – Harde geluiden – Overwerk

Voeding die past bij je constitutie werkt het beste. Ook zoveel mogelijk BIO DYNAMISCH van de merken EKO en DEMETER. De voedingswaarde in ALLE groenten en fruit zijn enorm afgenomen. Een doorlopend onderzoek van 1985 tot nu toe en verder doorlopend in de komende jaren, geeft aan dat de gewone tomaat, broccoli, banaan, sla etc, ALLES !! een vermindering kent in Vitaminen en Mineralen van 43% tot 81%!!! Dit betekent dat je met dezelfde maaltijd veel en veel minder binnen krijgt. Eén

voorbeeld: de waarde van calcium in broccoli is t.o.v. 1985 nu nog slechts 21% Voeding is vaak ook nog eens Genetisch Gemanipuleerd. Deze voeding heeft geen energielichaam, geen aura meer. Deze voeding kan geen zaad geven, is dood. Er worden veel synthetische vitaminen toegevoegd. Voeding is vulsel geworden. De Universiteit van Michigan heeft bevestigd dat junkfood het meest verslavend is. Dus fastfood, snoep e.d. waaraan vetten en geraffineerde suiker is toegevoegd. Voorbeelden Pizza, frietjes en chocolade. Ook transvetten zijn giftige stoffen, die ontstaan door verhitting van onverzadigde vetzuren. Ze zitten in de Industriële voeding als: diepvriespizza's, fastfood, margarine, snacks etc. Gevolgen verlies geheugen, overgewicht, hartziekten en agressie.

Biodynamische voeding bevatten veel meer Vitaminen, Mineralen, Anti oxidanten en aminozuren. Bovendien zie je geen of heel weinig pesticiden, cadmium en nitraten.

Voeding is de bouwstof die het lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Wanneer er niet voldoende Vitaminen en Mineralen in die voeding zitten dan gaat het mis.

Meditatie is de manier om er voor te zorgen dat ons lichaam de juiste informatie ontvangt door verbinding met de kosmos. De kwantum mechanica geeft aan dat het Universum bestaat uit Informatie (Bewustzijn). Deze informatie wordt continue, elke seconde door onze chakra's verwerkt. Elke cel in ons lichaam krijgt op die manier de informatie die het nodig heeft. Voeding en Meditatie zijn de twee belangrijkste instrumenten die we hebben voor gezondheid. Met meditatie technieken kunnen we ons ook door stress heen slaan. Hiermee zijn de andere dingen als slaap, beweging en hobby's doen, niet minder van belang. Voor gezondheid zijn meditatie en voeding wel de nummers één. Een goede conditie hangt af van de juiste combinatie van genoemde factoren. Esoterische Acupunctuur kan daarbij helpen. Constitutie krijg je mee en kun je onderhouden. Conditie kun je versterken.



www.wimvoorbij.nl voorbijwjam@hotmail.com