



Welkom bij deze minitraining voor de vrouwelijke overgangers !

Als schoonheidsspecialiste is het al meer dan 35 jaar mijn passie om mensen zowel fysiek als mentaal een totaalbeleving te bieden. Mijn doel is altijd geweest om je de tools mee te geven om van binnen en van buiten te laten stralen. Dit kan alleen als ik écht zie, voel en hoor wat jij nodig hebt. In de loop der jaren heb ik mijn kennis van holistische TCM en breinrelaxatie aan mijn werk toegevoegd, zodat jij je volledig in je element kunt voelen. En geloof me, dat voelt goed!

En nu de overgang...

Zelf ben ik 58 jaar en sinds twee jaar in de overgang. En geloof me, ik ben geen uitzondering! Ik heb opvliegers, voel stijfheid en vergeet dingen. Of ik het nu "mist in mijn hoofd" noem of "watten", het is soms gewoon even niet te vermijden. Maar het voordeel voor mij is dat ik weet wat er aan de hand is. Ik begrijp waarom ik soms meer last heb van bepaalde symptomen. De

neurotransmitters raken ontregeld, de juiste voeding is niet altijd aanwezig, gedachten en emoties spelen mee, het weer kan invloed hebben – het is allemaal met elkaar verbonden.

Wanneer het te veel wordt, neem ik een stap terug, overzie ik het "slachtveld" en doe ik bijvoorbeeld een kleine Lenormand legging of kijk ik naar mijn horoscoop. Want er is meer om naar te kijken dan alleen hormonen, neurotransmitters, het kennen van je element of het aanpassen van je voeding.

Ik hoop dat je met deze minitraining wat inzichten krijgt en dat je je weer een stap dichterbij balans voelt. Succes!

Met warme groet,
Corine

MINICURSUS OVERZICHT

1 Een quiz om je element te leren herkennen (mocht je hem nog niet hebben gedaan via mijn site)

2 Hoe herken je je element in de overgang (menopauze)

3 Boodschappers in je brein met symptomen tijdens de overgang

Per element uitgelegd.

4 Chinese levensenergie kruiden voor,, typische symptomen”

5 Balans -en Voeding tips per element



Inleiding: De Vijf Elementen

In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) draait alles om het in balans brengen van vijf energieën: Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water. Elk element vertegenwoordigt een aspect van onze fysieke, emotionele en mentale gezondheid. Elk element heeft zijn eigen kenmerken, en wanneer ze in balans zijn, zorgen ze voor harmonie in ons leven. Maar als ze uit balans raken, kunnen ze lichamelijke en emotionele klachten veroorzaken.

Quiz: Ontdek Jouw Element in de Overgang

IN WELK ELEMENT ONTDEK JIJ JEZELF HET MEEST?

Instructies:

Lees elke vraag aandachtig en kies het antwoord dat het beste bij jou past. Tel aan het einde van de quiz je punten per element op. Het element met de meeste punten geeft een indicatie welke energie jou nu het meest beïnvloedt. Onthoud dat de quiz bedoeld is als een inspirerend startpunt en dat jouw persoonlijke ontwikkeling complexer is dan één enkele uitkomst.

Vraag 1:

Welke beschrijving past het beste bij jouw huidige energie?

- A) Ik ben in een fase van groei, verandering en vernieuwende ideeën.
- B) Ik voel een sterke innerlijke hitte en passie, soms met wat opwinding of intensiteit.
- C) Ik verlang naar stabiliteit, veiligheid en een gevoel van gronding.
- D) Ik zoek duidelijkheid, structuur en een scherp onderscheid tussen wat wel en niet werkt voor mij.
- E) Ik heb behoefte aan rust, reflectie en emotionele verwerking.

Toekenning van punten:

- A = Hout
 - B = Vuur
 - C = Aarde
 - D = Metaal
 - E = Water
-

Vraag 2:

Wanneer je denkt aan je lichamelijk welzijn tijdens de overgang, wat ervaar je het meest?

- A) Veranderingen in energie en een behoefte aan beweging en creativiteit.
- B) Een verhoogd gevoel van warmte, soms met een opbloeiende emotionele intensiteit.
- C) Een behoefte aan extra verzorging, rust en voeding om in balans te blijven.
- D) Een drang naar helderheid en overzicht, met soms wat strakke grenzen in mijn omgeving.
- E) Momenten van introspectie, waarin je je teruggetrokken voelt en behoefte hebt aan herstel.

Toekenning van punten:

- A = Hout
 - B = Vuur
 - C = Aarde
 - D = Metaal
 - E = Water
-

Vraag 3:

Welke van de volgende activiteiten spreekt jou het meest aan?

- A) Creatieve expressie, zoals schilderen, schrijven of dansen.
- B) Energieke bewegingen, zoals dansen of intensieve yoga, die je hartslag verhogen.
- C) Een rustige wandeling in de natuur of een meditatie waarbij je je volledig richt op ontspanning.
- D) Het organiseren en structureren van je dagelijkse taken of het op orde brengen van je leefomgeving.
- E) Reflectieve activiteiten zoals journaling of luisteren naar rustgevende muziek en geluiden van water.

Toekenning van punten:

- A = Hout
- B = Vuur
- C = Aarde
- D = Metaal

- E = Water
-

Vraag 4:

Hoe ervaar je je emotionele balans tijdens deze overgangsfase?

- A) Ik ervaar soms snelle veranderingen en ben flexibel in mijn emoties.
- B) Mijn emoties kunnen intens en vurig zijn, met momenten van grote passie of zelfs prikkelbaarheid.
- C) Ik zoek warmte en ondersteuning, maar ik heb ook behoefte aan stabiliteit.
- D) Ik merk dat ik scherp en duidelijk ben in het afbakenen van mijn grenzen, soms met een kritische blik op mezelf en anderen.
- E) Ik ben gevoelig en heb af en toe behoefte aan extra ruimte om mijn emoties te verwerken.

Toekenning van punten:

- A = Hout
 - B = Vuur
 - C = Aarde
 - D = Metaal
 - E = Water
-

Vraag 5:

Welke voedingsaanpak past het beste bij hoe jij je nu voelt?

- A) Ik ben dol op verse, groene en rauwe voeding, die me energie en vernieuwing geeft.
- B) Ik kies voor verwarmende, gekruide gerechten die mijn innerlijke vuur ondersteunen.
- C) Ik zoek naar voedzame, aardse maaltijden die me een gevoel van stabiliteit en rust geven.
- D) Ik houd van helderheid in mijn voeding: lichte, zuivere en gedistilleerde smaken.
- E) Ik waardeer zachte, vloeibare voeding zoals soepen en smoothies die mijn emoties kalmeren.

Toekenning van punten:

- A = Hout
 - B = Vuur
 - C = Aarde
 - D = Metaal
 - E = Water
-

Vraag 6:

Hoe ga je om met stress en veranderingen in je leven?

- A) Ik zoek naar creatieve manieren om uitdagingen te transformeren en te groeien.
- B) Ik kan intens reageren, maar ook snel opwarmen en soms ook weer afkoelen.

- C) Ik probeer mezelf te voeden met rust en een gestructureerd dagelijks ritme.
- D) Ik stel duidelijke grenzen en organiseer mijn leven om stress te minimaliseren.
- E) Ik zoek vaak troost in introspectie, meditatie of rustige, reflectieve momenten.

Toekenning van punten:

- A = Hout
 - B = Vuur
 - C = Aarde
 - D = Metaal
 - E = Water
-

Vraag 7:

Welke omgeving geeft jou het meeste gevoel van balans?

- A) Een ruimte die creativiteit en natuurlijke groei stimuleert, vol met planten en kleur.
- B) Een warme, levendige omgeving met veel energie en licht.
- C) Een comfortabele, knusse omgeving met natuurlijke materialen en een rustgevende sfeer.
- D) Een strak en georganiseerd interieur, waarin alles een plaats heeft.
- E) Een rustige, reflectieve ruimte met zachte geluiden, zoals stromend water of zachte muziek.

Toekenning van punten:

- A = Hout
 - B = Vuur
 - C = Aarde
 - D = Metaal
 - E = Water
-

Vraag 8:

Wat is je grootste wens voor je welzijn tijdens de overgang?

- A) Groei en persoonlijke ontwikkeling, met ruimte voor nieuwe ideeën en mogelijkheden.
- B) Meer energie, passie en het loslaten van oude patronen.
- C) Een gevoel van veiligheid, rust en een stevig verankerd bestaan.
- D) Duidelijkheid, structuur en het vermogen om keuzes scherp te maken.
- E) Emotionele heling, diepe rust en het vinden van innerlijke sereniteit.

Toekenning van punten:

- A = Hout
- B = Vuur
- C = Aarde

- D = Metaal
 - E = Water
-

Punten Tellen en Interpretatie:

Tel per element de punten op:

- **Hout:** Aantal keer dat je voor een antwoord hebt gekozen dat aan hout is toegekend.
- **Vuur:** Aantal keer dat je voor een vuurantwoord hebt gekozen.
- **Aarde:** Aantal keer dat je voor een aardeantwoord hebt gekozen.
- **Metaal:** Aantal keer dat je voor een metaalantwoord hebt gekozen.
- **Water:** Aantal keer dat je voor een waterantwoord hebt gekozen.

Resultaten:

- **Meeste punten bij Hout:**
Jij bent in een fase waarin vernieuwing, creativiteit en groei centraal staan. In de overgang kan dit betekenen dat je klaar bent om oude patronen los te laten en nieuwe kansen te omarmen.
- **Meeste punten bij Vuur:**
Je ervaart intensiteit en passie. Dit element ondersteunt jouw vermogen om energie en warmte te vinden, maar let op dat de hitte soms te overweldigend kan zijn. Balans en ontspanning zijn belangrijk.
- **Meeste punten bij Aarde:**
Je zoekt stabiliteit en veiligheid. Het aardse element biedt je de voedingsstoffen en rust die nodig zijn om deze overgangsfase op een gebalanceerde manier te doorlopen.
- **Meeste punten bij Metaal:**
Je hecht waarde aan structuur, helderheid en orde. Het metaal helpt je om grenzen te stellen en helderheid te creëren, wat cruciaal is in deze veranderende periode.
- **Meeste punten bij Water:**
Je bent gevoelig en intuïtief, en je hebt behoefte aan diepe emotionele verwerking en herstel. Het water-element ondersteunt je in het vinden van innerlijke rust en het loslaten van wat niet langer dient.



ONTDEK

CM-elementen in de Overgang (Menopauze)

Aarde

Aarde staat voor stabiliteit, voeding en zorgzaamheid. In de overgang helpt het Aarde-element je om gegrond te blijven en goed voor jezelf te zorgen – bijvoorbeeld door naar je lichaam te luisteren en het de voeding en rust te geven die het nodig heeft. Emotioneel biedt deze energie een gevoel van **geborgenheid** en balans, waardoor je met vertrouwen en innerlijke rust door de veranderingen gaat.

Metaal

Metaal symboliseert **loslaten** en zuiverheid. In de overgang helpt deze energie je om oude rollen achter je te laten, wat je fysiek kunt ervaren als meer ademruimte (en soms wat droogte in je lichaam) en emotioneel als het verwerken en loslaten van verdriet. Zo brengt Metaal-energie **helderheid** en eigenwaarde, zodat je met een lichter hart deze levensfase tegemoet gaat.

Hout

Hout belichaamt groei, vernieuwing en **flexibiliteit**. In de overgang zet de Hout-energie je aan tot verandering: fysiek kun je onrust of spanning in je lichaam voelen, maar ook een drang om in beweging te komen. Emotioneel kan Hout voor prikkelbaarheid zorgen als dingen niet gaan zoals je wilt, maar deze energie brengt ook **creativiteit** en moed om nieuwe plannen te maken en je eigen pad in deze fase te volgen.

Vuur

Vuur vertegenwoordigt warmte, vreugde en **passie**. In de overgang kan de Vuur-energie sterk voelbaar zijn: fysiek in de vorm van opvliegers (warmteopwellingen) of hartkloppingen, en emotioneel in intense stemmingswisselingen – van onrust tot blijdschap. Als deze energie in

balans is, wakkert dat je innerlijke vuur aan en brengt het **levensvreugde** en verbondenheid, zodat je de passie in deze levensfase kunt hervinden.



Waarom Neurotransmitters in de Overgang Zo Belangrijk Zijn – en Wat Je per Element Kunt Doen bij Gewichtstoename

De overgang is een periode van diepe verandering – fysiek, hormonaal én emotioneel. Veel vrouwen ervaren klachten als vermoeidheid, somberheid, brain fog en... gewichtstoename die lastig te verklaren is. Wat vaak over het hoofd wordt gezien? **Neurotransmitters**.

Deze boodschapperstoffen in je brein – zoals **dopamine, serotonine, GABA en noradrenaline** – spelen een enorme rol in **hoe je je voelt, denkt én aankomt in gewicht**. En in combinatie met de **elementenleer uit de Chinese geneeskunde**, kun je veel gericht gaan sturen op herstel en balans.

Waarom zijn neurotransmitters zo belangrijk in de overgang?

Tijdens de overgang daalt niet alleen de productie van oestrogeen en progesteron, maar ook de aanmaak en opname van neurotransmitters wordt beïnvloed. Dat heeft impact op:

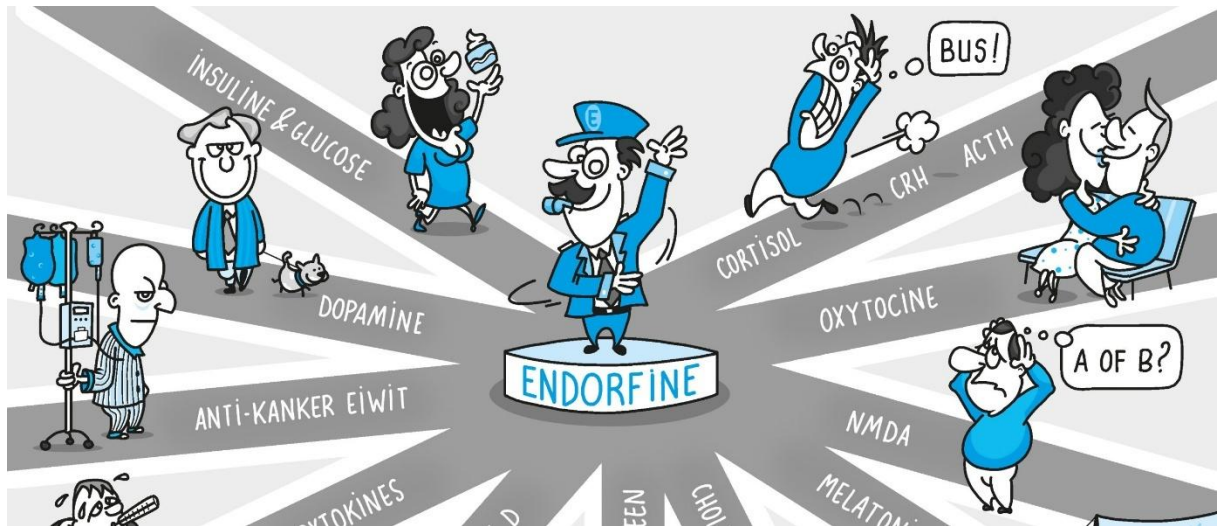
- ✓ Je **emotionele stabiliteit**
- ✓ Je **slaappatroon**

- ✓ Je **hongergevoel en verzadiging**
- ✓ Je **stress reactie**
- ✓ En dus ook je **vetopslag en spierherstel**

Een verstoorde balans kan bijvoorbeeld leiden tot:

- Meer emotie-eten door dalende **serotonine**
- Meer buikvet door een overactief **cortisol-systeem**
- Minder motivatie tot bewegen door laag **dopamine-niveau**

Gelukkig kun je met **orthomoleculaire ondersteuning en voeding per elementtype** jouw brein én lichaam weer helpen samenwerken.



🔥 ORTHOMOLECULAIRE BALANS PER ELEMENT BIJ GEWICHTSTOENAME

Hieronder vind je per TCM-element hoe neurotransmitters uit balans kunnen raken, wat je kunt doen, en welke supplementen en voedingsstoffen daarbij helpen:

🌿 HOUT – Dopamine & de behoefte aan beweging

Bij disbalans:

- Frustratie, onrust, drang naar controle
- Gewichtstoename door stress-eten of onregelmatig leven
- Moeite met starten met bewegen of keuzes maken

Neurotransmitter: Dopamine (voor motivatie en daadkracht)

Orthomoleculaire ondersteuning:

- **L-Tyrosine** – bouwstof voor dopamine
- **Rhodiola rosea** – adaptogeen dat energie en veerkracht verhoogt
- **Groene thee-extract** – stimuleert vetverbranding en mentale helderheid

Voedingstips: Volkoren granen, amandelen, bananen, bittere groenten

VUUR – Serotonine & de emotionele stabiliteit

Bij disbalans:

- Snel prikkelbaar, pieken/dalen in stemming
- Gewichtstoename door snacks, alcohol, onrustig eten
- Slechte slaap of veel wakker worden

Neurotransmitter: Serotonine (voor stemming en rust)

Orthomoleculaire ondersteuning:

- **5-HTP** – directe voorloper van serotonine
- **Magnesium bisglycinaat** – ontspannend voor spieren en zenuwen
- **Vitamine B6** – cofactor in aanmaak serotonine

Voedingstips: Havermout, pure chocolade, zonnebloempitten, kalkoen

AARDE – GABA & het diepe herstel

Bij disbalans:

- Vermoeidheid, traag metabolisme
- Gewichtstoename rond buik/heupen
- Emotioneel eten of snacks uit gewoonte of troost

Neurotransmitter: GABA (voor ontspanning en verzadiging)

Orthomoleculaire ondersteuning:

- **GABA (supplementvorm)**
- **L-theanine** – uit groene thee, kalmeert zonder sufheid
- **Ashwagandha** – verlaagt cortisol, ondersteunt rust en herstel

Voedingstips: Gefermenteerde voeding, paddenstoelen, zoete aardappel

METAAL – Noradrenaline & helderheid

Bij disbalans:

- Brain fog, vermoeidheid, moeite met loslaten

- Gewichtstoename door hormonaal vasthouden (lymfe/stagnatie)
- Tekort aan zuurstof, oppervlakkige ademhaling

Neurotransmitter: Noradrenaline (voor focus, alertheid en metabolisme)

Orthomoleculaire ondersteuning:

- **Vitamine C** – essentieel voor bijnierfunctie
- **L-Carnitine** – ondersteunt vetverbranding en energieproductie
- **Zink** – ondersteunt neurotransmitters en afweersysteem

Voedingstips: Gember, knoflook, citrusfruit, kruisbloemige groenten

WATER – Acetylcholine & diepe rust

Bij disbalans:

- Angst, piekeren, terugtrekken
- Gewichtstoename door gebrek aan beweging, traag metabolisme
- Slaapstoornissen, weinig motivatie

Neurotransmitter: Acetylcholine (voor geheugen, herstel en veerkracht)

Orthomoleculaire ondersteuning:

- **Citicoline of Alpha-GPC** – cholinestimulanten voor focus
- **Omega 3 (EPA/DHA)** – voor hersenfunctie en ontstekingsremming
- **Vitamine D3** – voor stemmingsbalans en hormonale regulatie

Voedingstips: Eieren, vette vis, zeewier, noten

Wat levert het op als je hiermee aan de slag gaat?

Door je **elementtype en neurotransmitter-profiel te herkennen**, kun je:

- ✓ Bewuster eten en leven op basis van je eigen energiebehoefte
- ✓ Gericht supplementen inzetten die écht bij jou passen
- ✓ Gewichtstoename voorkomen of omkeren
- ✓ Je stemming, focus en slaap verbeteren
- ✓ Je overgang niet alleen overleven, maar als kans gebruiken voor transformatie

Voor futloosheid, neerslachtigheid en brain fog kunnen traditionele **Chinese kruiden** een krachtige ondersteuning bieden. In de **Chinese geneeskunde** worden deze symptomen


vaak geassocieerd met een tekort aan **Qi (levensenergie), bloed, of nier- en miltenergie**. Hier zijn enkele belangrijke kruiden die helpen bij stabilisatie en herstel:

QUOTE "Levensenergie in de overgang is als een rivier die haar koers zoekt: soms turbulentie, soms kalmte, maar altijd de kracht om je verder te brengen naar een nieuwe stroom van kracht en wijsheid."

1. Ren Shen (人參) - Ginseng (Panax Ginseng)

Werking:


- Verhoogt **Qi en energie** bij vermoeidheid en futloosheid.
- Verbeterd concentratie en **helderheid van geest**.
- Ondersteunt de **bijnieren** en helpt tegen stressgerelateerde uitputting.

 **Beste gebruik:** Thee of capsules, ideaal in de ochtend voor een energieboost.

2. Lingzhi (灵芝) - Reishi (Ganoderma lucidum)

Werking:


- **Kalmeert de geest** en vermindert neerslachtigheid en angst.
- Ondersteunt de **hersenvunctie** en vermindert brain fog.
- Versterkt de **nieren en lever**, wat helpt bij stressregulatie.

 **Beste gebruik:** Poeder of extract in thee, ideaal voor dagelijks gebruik.

3. Huang Qi (黄芪) - Astragalus (Astragalus membranaceus)

Werking:

- Stimuleert **Qi en het immuunsysteem**, ideaal tegen futloosheid.
- Verbeterd **circulatie**, wat de hersenen van zuurstof voorziet en brain fog vermindert.
- Versterkt de **miltenergie**, essentieel voor energie en stemming.

 **Beste gebruik:** Thee of tinctuur, dagelijks te drinken.

4. He Shou Wu (何首乌) - Fo-Ti (Polygonum multiflorum)

✔ **Werking:**

- Voedt **bloed en nieren**, wat mentale helderheid en stabiliteit geeft.
- Werkt verjongend en helpt bij langdurige vermoeidheid.
- Ondersteunt een **gezonde gemoedstoestand**.

💡 **Beste gebruik:** Thee of supplement, ideaal in de avond.

🔥 **5. Bai Zhu (白朮) - Atractylodes (Atractylodes macrocephala)**

✔ **Werking:**

- Versterkt de **miltenergie**, essentieel voor concentratie en focus.
- Helpt tegen een **zwaar hoofd en mentale traagheid**.
- Reguleert spijsvertering, wat invloed heeft op mentale helderheid.

💡 **Beste gebruik:** In thee of als poeder door voedsel.

Balans Voeding tips per element

Voeding voor stabilisatie van het **Water**-element

Volgens de traditionele Chinese geneeskunde en Ayurveda is het belangrijk om warme en voedende voedingsmiddelen te eten om het water-element in balans te brengen.

Aanbevolen voedingsmiddelen:

- ✔ **Warme soepen en stoofpotten** (bijvoorbeeld miso-soep, linzensoep).
- ✔ **Zoutige smaken** (zoals zeewier, miso, tamari, keltisch zeezout – maar met mate).
- ✔ **Zwarte bonen, kidneybonen, linzen** (voeden de nieren en zorgen voor stabiliteit).
- ✔ **Noten en zaden** (vooral walnoten en sesamzaad voor diepe voeding).
- ✔ **Verwarmende kruiden** zoals gember, kaneel en kardemom om koude energie in balans te brengen.
- ✔ **Waterhoudende groenten** zoals komkommer, selderij en courgette, maar altijd gecombineerd met iets warmes.

🚫 **Te vermijden:** Overmatig koude en rauwe voedingsmiddelen (zoals veel rauwe salades en ijskoude dranken), omdat deze de nieren kunnen verzwakken en je energetisch uit balans kunnen brengen.

🌱 Element **Hout** (Lever & Galblaas)

Kenmerken: Creatief, energiek, snel gefrustreerd of gespannen.

Uit balans: Prikkelbaarheid, stijve spieren, hoofdpijn, spijsverteringsproblemen.

✓ **Harmoniserende voeding:**

- **Groene groenten** (spinazie, broccoli, boerenkool) – ondersteunen de lever.
- **Zuur smakende voeding** (citroen, appelazijn, kimchi – met mate!) – helpt ontgiften.
- **Peulvruchten en volkoren granen** – zorgen voor regelmaat en rust.
- **Kiemgroenten** – staan symbool voor groei en doorstroming van Qi.

⊘ **Vermijden:** Te veel vet of gefrituurd eten, alcohol.

🔥 **Element Vuur (Hart & Dunne darm)**

Kenmerken: Vurig, gepassioneerd, sociaal, maar gevoelig voor overprikkeling.

Uit balans: Slapeloosheid, onrust, angst, overmatige hitte of dorst.

✓ **Harmoniserende voeding:**

- **Bittere smaken** (rucola, witlof, cichorei) – kalmeren het hart.
- **Rode groenten & fruit** (tomaat, rode biet, aardbei) – voeden het vuur.
- **Lichte maaltijden** – om oververhitting te vermijden.
- **Kruiden als munt en kamille** – brengen zachtheid en verkoeling.

⊘ **Vermijden:** Koffie, pittig eten, overmatig vleesgebruik.

🌍 **Element Aarde (Milt & Maag)**

Kenmerken: Zorgzaam, stabiel, gegrond, maar kan zich snel zorgen maken.

Uit balans: Zwaartegevoel, piekeren, vermoeidheid na eten, zoetbehoefte.

✓ **Harmoniserende voeding:**

- **Warme, gekookte maaltijden** zoals soepen en stoofpotten.
- **Oranje/geel voedsel** (pompoen, wortel, zoete aardappel) – voedt de aarde.
- **Gierst, haver, rijst** – versterkt de milt en geeft langdurige energie.
- **Kruiden als gember, kaneel, venkel** – ondersteunen de spijsvertering.

⊘ **Vermijden:** Rauwe salades, koude dranken, suiker en zuivel in overmaat.

Element Metaal (Longen & Dikke darm)

Kenmerken: Gestructureerd, helder, houdt van orde en rituelen.

Uit balans: Droge huid, hoesten, constipatie, verdriet of afgeslotenheid.

✅ **Harmoniserende voeding:**

- **Witte voedingsmiddelen** (peer, radijs, bloemkool, amandel) – voeden de longen.
- **Milde scherpe smaken** (ui, knoflook, daikon) – helpen de Qi circuleren.
- **Soepen en stoofgerechten** – hydrateren en verzachten.
- **Kruiden zoals tijm en zoethout** – ondersteunen de longen.

🚫 **Vermijden:** Te veel droge voeding, overmatig rauw voedsel, koude dranken.

Slapen als een wijze vrouw

(Of in elk geval níet meer wakker worden alsof je een nacht lang vergaderd hebt met je onderbewustzijn.)

Wat gebeurt er eigenlijk 's nachts?

In de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) is slapen niet gewoon 'uit'.

Nee, je lichaam doet dan keihard werk.

Maar als je geest geen thuis vindt in je hart – omdat daar te weinig bloed of yin is – dan gaat die geest lekker ronddwalen. En jij? Jij ligt wakker. Of je droomt in HD.

Wat zijn dan de mogelijke oorzaken volgens TCM?

♥ **Hart- en bloedzwakte**

Als je bloedniveau laag is (denk: ijzer- of B12-tekort), voelt je geest zich niet geborgen.

→ Je bent 's avonds klaarwakker, slaapt onrustig of wordt zonder reden wakker.

👁️ En oh ja, duizeligheid, een bleek gezicht en een hart die zich soms meldt met 'ping ping' zijn ook tekenen.

🔥 **Levervuur en Droomgedrag**

Veel dromen, nachtmerries of wakker worden met een vol hoofd?

→ Dan zit er mogelijk te veel 'hitte' in je lever. Dit kan komen door stress, frustratie, medicatie of een dieet dat te scherp of vet is.

🧠 Je geest krijgt geen rust, want je lever zit op een vuurtje te broeden.

💧 **Nierzwakte of bijnier-uitputting**

Steeds wakker worden tussen 2:00 en 5:00? Of loom wakker worden alsof je in nat beton hebt geslapen?

→ Dan kunnen je nieren – en vooral je bijnieren – wat extra liefde gebruiken.

Dat noemen we ook wel: de pre-burn-out zone. Tijd voor zachtheid en warmte. (En nee, koffie telt niet als warmte.)

Voeding die je wakker houdt

Veel vlees, vette snacks, pittige sausjes, alcohol?

→ Je spijsvertering is 's nachts niet in de mood om een stoofpotje te verwerken.

Je slaap wordt verstoord door 'interne damp' of 'slijmophopingen' – klinkt minder sexy dan het is, maar trust me: het is echt een ding in TCM.

Je orgaanklok weet het al

Volgens de Chinese orgaanklok is je hart het actiefst om 12:00 overdag – en het zwakst rond middernacht.

→ Juist dáárom kan een hart-onbalans zich uiten in slapeloosheid.

Een diepe rust vraagt om een stevig, warm nest van bloed, yin en een kalm hart.

Hoe kun je jezelf ondersteunen?

Voeding voor Yin & Bloed

- Rood vlees (biologisch), lever, eieren, pompoen, zoete aardappel
- Donkergroene groenten, peulvruchten, rode bessen, zwarte sesamzaadjes
- Vermijd 'droge' voeding (crackers, koffie, te veel rauwkost) als je yin nodig hebt

Kruiden die je tot rust brengen

- Passiebloem, valeriaan, jujube (Chinese rode dadel), kamille
- (Altijd afgestemd op jouw element, natuurlijk – want one-size-fits-none)

Levensstijl voor diepe slaap

- Warme voeten in bed = beter slapen (echt waar)
 - Geen schermen 1 uur voor het slapen = minder chaos in je hoofd
 - Hypnose-oefeningen = geest op de bank, jij onder het dekbed
-

Wat levert het je op?

- ✓ Inzicht in je persoonlijke oorzaak van slaapproblemen
 - ✓ Voeding- en kruidentips die passen bij jouw element
 - ✓ Ademhaling & hypnose-oefeningen voor directe ontspanning
 - ✓ Een nuchtere, liefdevolle blik op slapeloosheid – met ruimte voor zachtheid (en een beetje zelfspot)
-

Bonus: humor & herkenning inbegrepen

Want jij bent niet gewoon 'moe'.

Je bent wijs, gevoelig, transformerend – en op zoek naar diepe, échte rust.

En die is dichterbij dan je denkt.



[***De hypnose om beter te slapen kun je gratis downloaden op mijn site***](#)

Gefeliciteerd!

Je hebt al een geweldige stap gezet door je bewust te worden van de balans (of het gebrek daaraan) in je elementen en hoe dit invloed heeft op je gewicht, je energie en je algehele welzijn. Je hebt nu inzicht gekregen in de rol van orthomoleculaire voedingsstoffen, neurotransmitters en Chinese kruiden en hoe ze kunnen bijdragen aan je balans, zowel fysiek als mentaal.

Maar de reis is nog niet ten einde... *Dit is pas het begin!*

De 12 weken durende training die voor je ligt, is ontworpen om dieper te duiken in de vijf elementen, met specifieke focus op hoe jij je eigen energie kunt harmoniseren.

Gedurende deze training ga je niet alleen aan de slag met de basisprincipes van de traditionele Chinese geneeskunde, maar leer je ook praktische technieken zoals: Ademhalingsoefeningen, Lichaamsoefeningen en Klanken per element.

Handlezen en de elementen

Zelfreflectie door de driepunts kaartlegging,

Voeding die specifiek afgestemd is op jouw unieke behoeften bij fysieke of mentale klachten

Je zult ook ontdekken hoe je met behulp van Hypnose /Meditatie je lichaam en geest verder kunt ondersteunen in deze transformatie.

Jouw sterrenbeeld in zijn element

En een klankreis om je volledig in je element te laten voelen op een mooie plek in Nederland .

Elke week bouwt verder op het vorige, zodat je langzaam maar zeker jouw ideale balans zult vinden in jouw tempo .

Voel je uitgedaagd om te blijven leren en ontdekken!

De volgende 12 weken bieden een compleet avontuur om niet alleen je fysieke gezondheid rondom de overgang maar ook je **innerlijke kracht en harmonie** te versterken.

Door deze training te volgen, zet je een krachtige stap richting een gezonder en gelukkiger leven. En het mooiste is: je hebt de tools al in handen om het te doen!

Dus, ben je klaar voor de volgende stap?

Ik houd ervan om simpele uitleg te geven , voor de voeler, beeldend of horende persoon de informatie aan te reiken .

Ik ben er om je te begeleiden. Laten we samen deze reis voortzetten en ervoor zorgen dat jij jouw te bepalen doel bereikt

Groetjes Corine