



LIEF VOOR JEZELF

ELEMENTEN EN HUN ORGANEN

Natalie Dimitriadis-Dijk



LIEF VOOR JEZELF

Natalie Dimitriadis-Dijk

Lieve jij, bedankt dat je tijd neemt om dit e-book te lezen.

Dit e-book gaat over de 5 elementen en de daarbij horende organen. Je leert niet alleen begrijpen hoe je lichaam met haar organen en energienetwerken functioneert, maar ook hoe je daar als mens balans in kunt brengen en houden.

Het holisme kijkt naar het evenwicht tussen lichaam, geest en ziel, dus naar het geheel. Alleen zo kan de daadwerkelijke oorzaak gevonden worden van een probleem. Het aantal klachten dat voort kan komen uit een disbalans in de energieën van de organen is enorm.

Ik vind het daarom erg helpend om een globale indruk te geven van welke klachten bij welke organen horen. En daarbij de juiste voeding toe te passen.

Veel leesplezier.

Liefs Natalie

INHOUDSOPGAVE

04

YIN-YANG

05

DE 5
ELEMENTEN

06

ELEMENT
WATER

07

NIEREN EN
BLAAS

08

ELEMENT
HOUT

09

LEVER EN
GALBLAAS

10

ELEMENT
VUUR

11

HART EN
DUNNE DARM

12

ELEMENT
AARDE

13

MILT EN MAAG

14

ELEMENT
METAAL

15

LONGEN EN
DIKKE DARM

16

DE SHENG
CYCLUS

17

JUISTE
VOEDING

YIN - YANG



YIN:

VROUWELIJK, AARDE, MATERIE, DONKER,
KOUD, WINTER, PASSIEF, ZOET

YANG:

MANNELIJK, HEMEL, ENERGIE, LICHT,
WARM, ZOMER, ACTIEF, ZOUT

YIN EN YANG VORMT DE BASIS VAN DE OOSTERSE FILOSOFIE.
YIN EN YANG ZIJN GEEN TEGENPOLEN OF TEGENSTELLINGEN,
MAAR ZIJN VERBONDEN MET ELKAAR, ZOALS DAG EN NACHT.

WANNEER ER DISBALANS IS DOOR BIJVOORBEELD EEN TE KORT
OF TEVEEL, KUNNEN ER PASSENDE MAATREGELEN WORDEN
GENOMEN.

YIN ORGANEN ZIJN VAAK LEVENSBEDREIGEND OMDAT DEZE
BELANGRIJK ZIJN VOOR HET LICHAAM.

YANG ORGANEN SPELEN EEN BELANGRIJKE ROL BIJ DE
SPIJSVERTERING, MAAR ZIJN NIET DIRECT LEVENSBEDREIGEND.



DE 5 ELEMENTEN

DE THEORIE VAN DE 5 ELEMENTEN IS LATER ONTSTAAN DAN HET YIN-YANG PRINCIPE EN VOEGT ER IETS AAN TOE. ALLE VERSCHIJNSELEN IN DE NATUUR WERDEN INGEDEELD BIJ 1 VAN DE 5 GROEPEN, DIE EEN BEPAALDE 'BEWEGING' OF 'KWALITEIT VAN ENERGIE' AANDUIDEN. DE ELEMENTEN STAAN MET ELKAAR IN RELATIE IN EEN VOEDENDE KRINGLOOP EN IN EEN CONTROLERENDE KRINGLOOP.

DE 5 CHINESE ELEMENTEN AARDE, METAAL, WATER, HOUT EN VUUR. ORGANEN, EMOTIES, ZINTUIGEN, LICHAAMELIJKE WEEFSELS, KLEUREN EN KLANKEN ZIJN EEN PAAR ASSOCIATIES DIE BEHOREN BIJ DE CHINESE 5 ELEMENTEN.





ELEMENT WATER

DE ORGANEN DIE BIJ DIT ELEMENT ZIJN ONDERGEBRACHT ZIJN DE NIEREN EN DE BLAAS. OP FYSIEK NIVEAU HEBBEN DE NIEREN ALS DE BLAAS EEN ZUIVERENDE EN REINIGENDE WERKING, WAARDOOR ZE ZIJN GEKOPPELD AAN HET WATER ELEMENT. WATER WORDT BESCHOUWD ALS DE BRON VAN AL HET LEVEN EN IS DAAROM OOK GEKOPPELD AAN HET BEGIN – WINTER.

ALLE BEWEGING IS VERSTILD EN KEERT TERUG NAAR DE OORSPRONG. DE TUIN IS LEEG, DE VELDEN ZIJN KAAL. ALLES HOUDT EEN WINTERSLAAP. JE OVERDENKT WAT ER IS GEWEEST, JE MAAKT DE BALANS OP EN BEREIDT JE IN STILTE VOOR OP EEN NIEUW GEBOORTEPROCES. DE WILSKRACHT VAN HET ELEMENT WATER MAAKT GEBRUIK VAN OER-ENERGIE EN MANIFESTEERT ZICH IN POTENTIE, LIBIDO EN VOORTPLANTINGSVERMOGEN.

IN HET MENSELIJK LICHAAM WERKT HET ELEMENT WATER HET STERKST TUSSEN 15.00 EN 19.00. 'NIETS IS ZO ZACHT EN HARD ALS WATER'

ELEMENT WATER

15

NIEREN

DE NIER STAAT VOOR OORSPRONG-LEVENSENERGIE, HET IS DE GROTE KETEL WAARIN ONS LEVENSVUUR BRANDT. ONBALANS VERTRAAGD DE NIEREN EN LEIDT TOT VERTRAAGDE GROEI, SNELLE VEROUDERING, UITPUTTING, HUIDPROBLEMEN EN GERINGE SEKSUELE ACTIVITEIT.

ALS JE HIER ZUINIG MEE OM WEET TE GAAN, BV. DOOR ADEMHALINGSTECHNIEKEN, ENERGIERIJKE VOEDING, KAN JE ER LANGER MEE LEVEN.

BLAAS

DE BLAASENERGIE IS VERBONDEN MET OPSLAAN VAN LICHAAMSVLOEISTOFFEN EN TRANSFORMEREN. DE BLAAS ZORGT VOOR EEN GOEDE ENERGIEVOORZIENING TUSSEN ALLE LICHAAMSDLEN. EN HEEFT INVLOED OP JE ZENUWSTELSEL, JE PRIKKELBAARHEID, JE STRESSHUISHOUDING, JE ONDERRUG EN JE BUIK. EN IS DE BLAAS VERANTWOORDELIJK VOOR HET VLOEIEN VAN JE GEDACHTEN.



ORGANENLEER



ELEMENT HOUT

DE ORGANEN DIE GEKOPPELD ZIJN AAN HET HOUT ELEMENT ZIJN DE LEVER EN GALBLAAS. DE LEVER HEEFT OP HET FYSIEKE NIVEAU EEN REGULERENDE WERKING OP DE HOEVEELHEID BLOED DAT IN HET LICHAAM CIRCULEERT.

HOUT STAAT VOOR HET BEGIN VAN ALLES, VAN ELK PROCES, GEBOORTE VAN HET NIEUWE, ZAAIEN, NIEUWE IDEEËN EN PLANNEN. HET VERBAND TUSSEN HET ELEMENT HOUT EN DE LENTE WORDT NIET ALLEEN DUIDELIJK IN DE OVEREENKOMST MET DE KRACHTIGE OPWAARTSE ENERGIE VAN DE LEVER EN GALBLAAS, MAAR OOK IN DE EIGENSCHAPPEN VAN CREATIVITEIT, GEBOORTE EN NIEUW LEVEN DIE BIJ DE TRANSFORMATIE FASE HOREN VAN HET HOUT ELEMENT.

HOUT HOORT BIJ HET KIND IN ONS EN BIJ SIERLIJK BEWEGEN. IN HET LICHAAM IS DE HOUT-ENERGIE HET STERKST TUSSEN 23.00 EN 03.00 'S NACHTS.



ELEMENT HOUT

LEVER

DE LEVER IS DE HEERSER VAN DE LEVENSENERGIE. CONTROLEERT DE HOEVEELHEID BLOED EN DE KWALITEIT VAN DE OGEN EN HET GEZICHTSVERMOGEN. EN HOUDT ZICH BEZIG MET DE SPIEREN EN HUN BEWEEGLIJKHEID. ALS DE LEVENSENERGIE IS VERSTOORD, IS DIT OOK SCHADELIJK VOOR DE GALBLAAS

GALBLAAS

OMDAT DE GALBLAAS EEN ONDERDEEL IS VAN DE LEVER GELDEN DEZELFDE FUNCTIES. BIJ VERSTORING VAN DE GALBLAAS ZIE JE HEUP-, BEKKEN- EN RUGKLACHTEN EN WORDT VET NIET VERDRAGEN.





ELEMENT VUUR



ORGANENLEER

DE ORGANEN DIE BIJ HET VUUR ELEMENT HOREN ZIJN HET HART EN DE DUNNE DARM. VAN DEZE ORGANEN SPREEKT HET VERBAND TUSSEN VUUR EN HET HART WELLICHT HET MEEST TOT DE VERBEELDING, OMDAT BEIDE GEASSOCIEERD WORDEN MET WARMTE EN EEN STERK NAAR BUITENGERICHTE EN VERSPREIDENDE KRACHT.

VUUR STAAT VOOR GROEI EN BLOEI, JE BEST DOEN, ALLES SORTEREN, WIEDEN WAT DE GROEI TEGENHOUDT. VOOR STAAT VOOR VREUGDE, LACHEN, LEVENSLUST, LIEFDE (VOOR JEZELF EN VOOR ANDEREN) EN ACTIVITEIT.

IN HET LICHAAM WERKT DE VUUR-ENERGIE HET STERKST VAN 11.00 TOT 15.00 EN VAN 19.00 TOT 21.00.

ELEMENT VUUR

09

HART

HET HART IS DE KEIZER VAN DE ORGANEN EN HET CENTRUM VAN HET BEWUSTZIJN. ZE CONTROLEERT DE BLOEDVATEN, DE TONG, DE SPRAAK EN HET UITDRUKKINGSVERMOGEN EN UITSTRALING VAN HET GEZICHT. HET BEWAAKT DE BEZIGHEDEN VAN LICHAAM EN ZIEL. ZE IS VERANTWOORDELIJK VOOR ONS HELDER BEWUSTZIJN, ONZE TAAL EN ONZE SLAAP- EN DROOMACTIVITEIT.

BIJ ONDERMAATSE ENERGIE IN HET HART VERVALT HET HELE ENERGIESYSTEEM IN CHAOS, ZOWEL LICHAAMELIJK ALS GEESTELIJK. BIJ BOVENMAATSE ENERGIE IN HET HART ZIE JE INSLAAP- EN DOORSLAAPPROBLEMEN.

DUNNE DARM

DE FUNCTIE VAN DE DUNNE DARM IS HET SCHEIDEN VAN HET ZUIVERE EN ONZUIVERE, ZOWEL LICHAAMELIJK ALS PSYCHISCH.

SPANNINGEN EN STRESS HEBBEN NADELIGE INVLOED OP DE DUNNE DARM. OOK DE SPIJSVERTERING HEEFT ER ONDER TE LIJDEN. IN HET DAGELIJKS LEVEN KENNEN WE DE UITDRUKKING 'IETS ONVERTEERBAAR VINDEN'. BIJ EEN ONBALANS VAN DE DUNNE DARM ZIE JE VAAK EEN BLAASONTSTEKING, MAAR OOK OORPROBLEMEN, ZOALS OORSUIZEN, OORPIJN EN DOOFHEID, KOMEN VOOR.



ORGANENLEER



ELEMENT AARDE

HET AARDE ELEMENT IS VERBONDEN MET DE ENERGIEËN VAN DE MILT EN DE MAAG EN DRAGEN BEIDE ZORG VOOR HET OMZETTEN VAN ENERGIE DIE JE ZOWEL VIA DE ADEMHALING ALS HET NUTTIGEN VAN ETEN EN DRINKEN TOT JE NEEMT.

DE ENERGIE VAN HET ELEMENT AARDE ERVAAR JE IN ALLE EIND- EN BEGINFASES VAN DE SEIZOENEN. DE ENERGIE TREKT NAAR HET MIDDEN OM ZICH KLAAR TE MAKEN VOOR DE VOLGENDE FASE. HET ELEMENT AARDE STAAT VOOR NAZOMER EN ALLES HEEFT ZIJN HOOGSTE BLOEI BEREIKT. VOOR SOMMIGE PLANTEN IS HET TIJD OM GEOOGST TE WORDEN, ANDERE HEBBEN EXTRA TIJD EN AANDACHT NODIG OM UIT TE RIJPEN.

HET ELEMENT AARDE STAAT OOK VOOR INZICHT EN ONTSPANNING, VERZORGING EN JE THUIS VOELEN. IN HET MENSELIJK LICHAAM IS DE ENERGIE VAN AARDE HET STERKST VAN 07.00 TOT 11.00.





ELEMENT AARDE

MILT

DE MILT ZET DE LEVENSENERGIE OM IN VOEDINGSENERGIE EN HEEFT INVLOED OP HET SPIJSVERTERINGS- EN GISTINGSPROCES EN REGELT DE FUNCTIE VAN DE ALVLEESKLIER EN SPEELT EEN BELANGRIJKE ROL BIJ DE AANMAAK EN DE KWALITEIT VAN HET BLOED EN DE AFWEERCELLEN. DE MILT IS VERBONDEN MET HET LYMFEEKLIERSTELSEL EN DRAAGT BIJ AAN HET ONTGIFTEN VAN EN DE VOCHTHUISHOUDING IN DE HUID.

BIJ ONBALANS EN MISTZWAKTE IS ER GEEN ENERGIE OM VET TE VERBRANDEN EN WATER UIT TE SCHEIDEN. DIT TOONT ZICH DOOR CELLULITIS EN VETROLLEN OP ACHTERWERK, HEUPEN EN BOVENBENEN, MAAR OOK DOOR SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN, ALLERGIEËN, SUIKERSTOFWISSELINGSPROBLEMEN, ZWAARLIJVIGHEID, CHRONISCHE VERMOEIDHEID ETC.

MAAG

DE MAAG IS ENERGETISCH VERBONDEN MET DE SLOKDARM, DE 12-VINGERIGE DARM, DE EIERSTOKKEN EN HET EETLUSTGEVOEL. DE MAAG HEEFT OOK INVLOED OP DE MENSTRUATIECYCLUS. WANNEER DE ENERGIE VERSTOORD IS GEEFT DIT PROBLEMEN ALS VOLHEID, BOEREN EN EN TEGENGESTELDE WERKING VAN DE SLOKDARM, ALSMEDE HOOFDPIJN.

BIJ EEN ONBALANS VAN DE MAAG ONTSTAAN KLACHTEN ALS MAAGPIJN, MISSELIJKHEID, BOEREN, BRAKEN, EEN OPGEZETTE BUIK, MAAGZWEREN, MAAGZUUR, EEN SLECHTE ADEM EN WEINIG EETLUST, MAAR TOCH EEN HONGERGEVOEL

ELEMENT METAAL

HET METAAL ELEMENT IS VERBONDEN MET DE LONGEN EN DE DIKKE DARM. METAAL VORMT ZICH ONDER HOGE DRUK DIEP IN DE AARDE EN STAAT DAAROM OOK VOOR KRACHTIG NAAR BINNEN TREKKENDE ENERGIE.

DE ENERGIE VAN METAAL ERVAAR JE IN DE HERFST, WANNEER DE BLAADJES VALLen. JE GAAT OPRUIMEN EN JE GAAT VOORBEREIDEN OP DE WINTER. JE LEGT VOORRADEN AAN EN NEEMT AFSCHIED VAN DAT WAT ACHTER JE LIGT.

IN HET MENSELIJK LICHAAM WERKT DE ENERGIE HET STERKST TUSSEN 03.00 EN 07.00.



ELEMENT METAAL

LONGEN

DE LONGEN ZORGEN VOOR DE ADEMHALINGS-LEVENSENERGIE. BIJ TE WEINIG INADEMEN IS ER TE WEINIG OPNAME VAN ENERGIE. DIT UIT ZICH DOOR LICHAAMSZWAKTE EN VERMOEIDHEID. BIJ TEVEEL INADEMEN EN TE WEINIG UITADEMEN WORDEN ER TE WEINIG GIFSTOFFEN UIT HET BLOED GEHAALD. DIT KAN LEIDEN TOT CHRONISCHE VERSTOPPING VAN ALLE SLIJMORGANEN, DE NEUS, DE BIJHOLTES, DE DARMEN, HUIDONZUIVERHEDEN EN/OF ASTMA. EEN TE SNELLE ADEMHALING IN ONTSPANNEN TOESTAND VEROOorzaakt SPANNING EN VERNAUWING VAN DE BLOEDVATEN.

DE UITADEMINGSCAPACITEIT WORDT TE LAAG EN AFVALSTOFFEN WORDEN TE LANG VASTGEHOUDEN. DIT IS 1 VAN DE OORZAKEN VAN STRESS EN DEPRESSIE, POSTNATALE DEPRESSIE EN MANISCHE DEPRESSIVITEIT.

DIKKE DARM

EEN DIKKE DARM IS EEN SOORT AFSCHUIMLEPEL, HET HAALT ONZUIVERHEDEN UIT DE INHOUD VAN DE DUNNE DARM, VERFIJNT DAT VERDER EN HAALT VLOEISTOFFEN OF ESSENTIËLE STOFFEN UIT. HET SCHEIDT HET ONZUIVERE ALS ONTLASTING UIT. BIJ ONBALANS VAN DE DIKKE DARM KAN VERSTOPPING OF DIARREE ONTSTAAN, PIJN IN DE ONDERBUIK, ROMMELENDE DARMEN, WINDERIGHEID, HUIDPROBLEMEN, ZELF PIJNLIJKE BORSTEN VOOR DE MENSTRUATIE KUNNEN MET DIKKE DARMPROBLEMEN TE MAKEN HEBBEN.

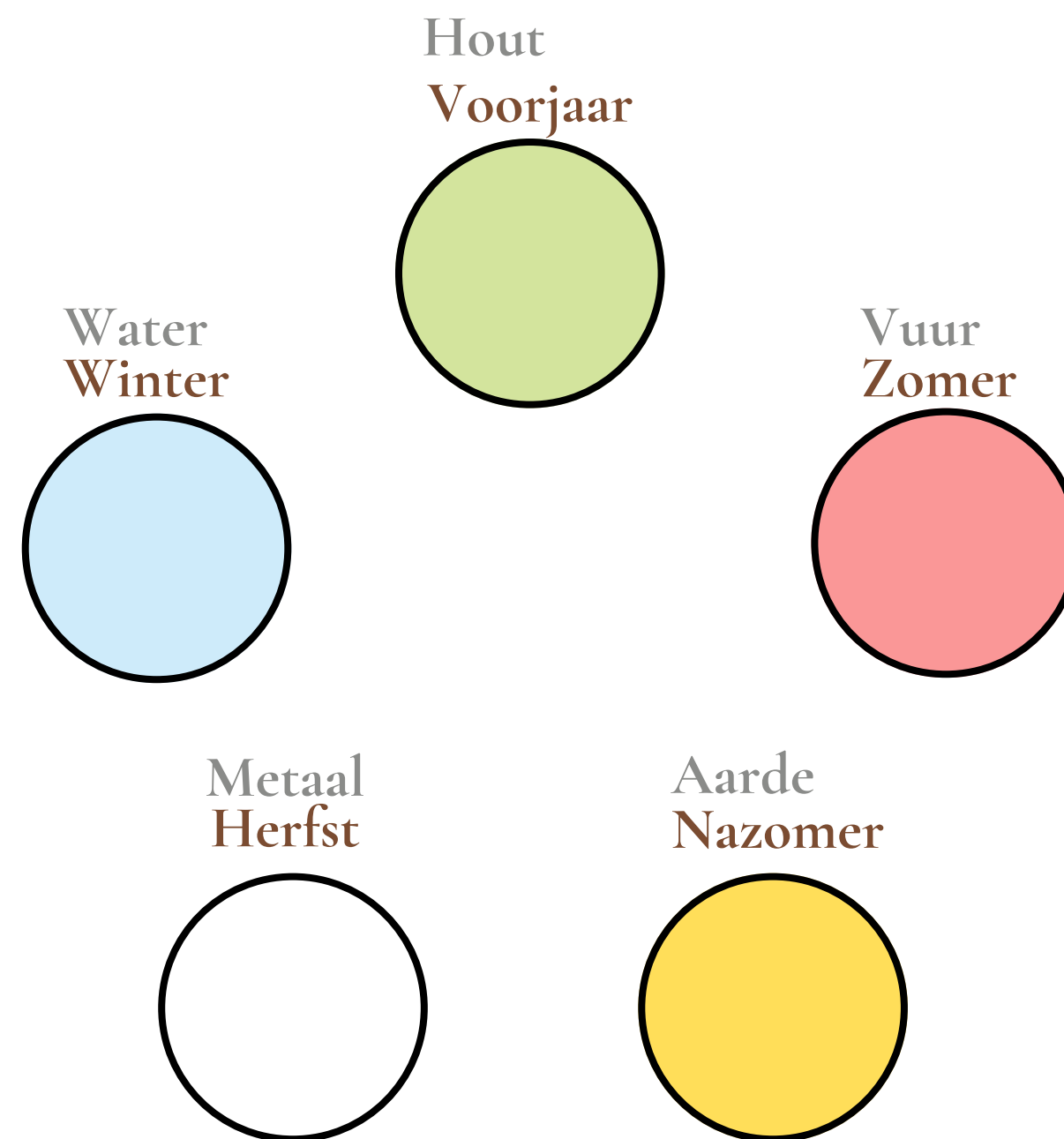




SHENG CYCLUS

UIT HOUT ONTSTAAT VUUR, UIT DE AS VAN HET VUUR KOMT DE AARDE VOORT, IN DE AARDE ONTSTAAN DE MINERALEN VAN HET METAAL, HET METAAL BRENGT WATER VOORT, DAT VERVOLGENS WEER HET HOUT DOET GROEIEN EN VOEDT. HET WATER ELEMENT IS DE EIGENLIJKE BASIS (OORSPRONG VAN LEVENSENERGIE) MAAR DE REEKS BEGINT MET HET HOUT OMDAT HET ZICHTBARE LEVEN IN HET VOORJAAR ONTWAAKT. HET ENE ELEMENT BRENGT HET VOLGENDE VOORT EN IS DAAROM MOEDER, MAAR OOK DE ZOON.

HET HOUT MOET GROEIEN, MAAR NIET WOEKEREN. HET VUUR MOET BRANDEN, MAAR NIET ALLES VERTEREN. DE AARDE MOET VOEDEN, MAAR NIET VERSTIKKEN. HET METAAL MOET VORMEN, MAAR NIET STAR MAKEN. HET WATER MOET STROMEN, MAAR NIET OVERSTROMEN.



JUISTE VOEDING

WATER

DE ZOUTE SMAAK HOORT BIJ HET ELEMENT WATER EN DE KLEUR EN BLAUW EN ZWART, MAAR OOK WINTER EN OREN. DAARBIJ HOORT VIS, SCHELPDIEREN, PEULVRUCHTEN, MINERAAL WATERS EN ZOUT. ZEEZOUT IS AAN TE RADEN OMDAT DEZE VEEL MINERALEN BEVAT. OP Z'N MINST 1 WARME MAALTIJD PER DAG OM HET YIN TEGEN TE WERKEN EN IN BALANS TE HOUDEN.

HOUT

BIJ HOUT HOORT DE ZURE SMAAK, DE GROENE KLEUR, OGEN EN VOORJAAR. DAAROM HOREN ALLE ZUURSTAKENDE FRUIT- EN GROENTESOORTEN BIJ DE HOUTCIRKEL EN VERDER VRUCHTENTHEE, YOGHURT, KARNEMELK EN CHAMPAGNE. ER ZIJN OOK ENKELE (BIOLOGISCHE) VLEES- EN GRAANSOORTEN ZOALS KIP, KALKOEN, EEND, TARWE, SPELT EN GORT. EVENWICHT BEVORDEREND: BROOD, KOEMELK, HONING, PEULVRUCHTEN, NOTEN, MOUT, RUNDVLEES, EIEREN EN ROOM.



JUISTE VOEDING

VUUR

DE BITTERE SMAAK WORDT BIJ HET VUUR INGEDEELD. OOK HOORT DE ZOMER ERBIJ EN DE TONG. DAARBIJ HOREN O.A. ANDIJVIE, SELDERIE, CACAO, KOFFIE, MAAR OOK OLIJVEN, GRAPEFRUIT, OREGANO, ROZEMARIJN. OOK VOEDINGSMIDDELEN MET EEN RODE KLEUR WORDEN BIJ HET VUUR-ELEMENT INGEDEELD; RODE PEENTJES, PAPRIKA, TOMAAT, KERSEN, RODE WIJN. ALS U MET NAME VAN DEZE SMAAK HOUDT OF JUIST HELEMAAL NIET, DAN MELDT ZICH Hiermee een disbalans van dit element.

AARDE

BIJ HET AARDE-ELEMENT HOORT DE ZOETE SMAAK, DIE KAN IN NATUURLIJKE VORMEN ZOALS GRAAN EN FRUIT NOOIT KWAAD. DE KLEUR GEEL HOORT BIJ AARDE, NAZOMER EN MOND. ZODRA FRUIT RIJP IS EN ZOET SMAAKT, BEHOORT DIT TOT HET AARDE-ELEMENT. OOK DE MEESTE VLEESSOORTEN SMAKEN LICHT ZOET. DE KLEUREN GEEL EN BRUIN ZOALS WORTELEN, POMPOEN, AARDAPPELEN, RAPEN, PEULVRUCHTEN EN NOTEN VALLen Hieronder.

METAAL

DE SCHERPE SMAAK HOORT BIJ HET METAAL. MAAR OOK HERFST EN NEUS. DAARBIJ HOREN ALLE SCHERPE KRUIDEN, MAAR OOK SCHERPE DRANKEN. UIEN, PREI, RADIJS HOREN EVENEENS IN DEZE SMAAKGROEP. ALS JE BIJ VOORKEUR SCHERP GRAAG WIL ETEN OF JUIST MIJDT, IS ER ONBALANS. DE KLEUR WIT HOORT BIJ METAAL EN PAST OOK BLOEMKOOL, UIEN EN RIJST BIJ.



BEDANKT

BEDANKT DAT JE TIJD VOOR JEZELF NAM OM DIT E-BOOK TE LEZEN.

HOUD MIJN WEBSITE IN DE GATEN: [LIEF VOOR JEZELF](#)

EN MIJN INSTAGRAM VOOR MEER TIPS: [LIEFVOORJEZELF.2025](#)

WEES LIEF VOOR JEZELF!!!

