

Verzorgen van het warmteorganisme.

Warmte kun je beschouwen als een van de eerste levensbehoeften. In een tot in de (teen en vinger) puntjes verwarmd lijf kun je optimaal functioneren. Onze inwendige organen werken het beste bij een goed doorwarmd lichaam; 37 graden Celsius zoals wel bekend is. De lever zelfs bij nog hogere temperatuur.

Koude doet ons terugtrekken in ons zelf waardoor we verkrampen en niet optimaal present zijn voor wat de mensen en werkzaamheden dagelijks van ons vragen.

Hieronder wat mogelijkheden om het warmteorganisme te ondersteunen en verzorgen.

Fysiek

- Bewegen; Fietsen, lopen, zwemmen etc.
- Als het koud is lekker naar buiten maar wel goed gekleed.

Voor de levenskrachten

- Over het hele lijf een laagje wollen of zijde kleding extra naast de gewoonlijk gedragen kleding. Denk vooral aan voeten, billen, rug, nek en de gewrichten. Ook het hoofd afdekken.
- Wekelijks drie keer douchen is genoeg. (Andere dagen alleen gezicht, oksels, intieme delen en handen wassen met washandje, evt. met zeep.) Zo geef je het eigen beschermlaagje een kans om je eigen lijf met warmte te omhullen.
- Drink warme dranken. Kruidenthee zoals bijvoorbeeld gemberthee van (per pot een schijfje) verse gember en een mespuntje geelwortel of verwarmde sappen. Voorkom dranken die rechtstreeks uit de koelkast komen.
- Eet voedsel wat het lichaam aan het werk zet. Voedsel wat zo min mogelijk bewerkt is. Niet persé rauw eten maar ook gekookte verse voeding. Zo min mogelijk pakjes, voorbereekt of magnetroneten.
- Ontbijt met havermout of andere haverpap; gekookte vlokken waar ook zuidvruchten meekoken. Nachtje weken dan hoeven ze in de ochtend allen maar enkele minuten te koken.
- Probeer vaker granen i.p.v. aardappelen. B.v. rijst, gierst, gerst, maïs etc. vooral haver is verwarmend. Granen kunnen in de vorm van vlokken, meel, pasta of gewoon heel. Gebruik verwarmende kruiden; tijm, rozemarijn, oregano etc. Een goede groentesoep van verse groenten en granen kan heel verwarmend zijn.
- Beperk het eten van nachtschade gewassen zoals tomaten, aardappelen

Zielengebied

- Verzorg het evenwicht in het geven en ontvangen van intermenselijke warmte. Waar geef je (misschien te veel). Waar kun je ontvangen.
- Doe iets met kunst. Kijken naar- en beleven van kunst. Niet meteen uitspreken wat je er van vindt maar de kleuren en vormen van een kunstwerk naar binnen laten komen, inademen, hand op je hart en dan uitademen. Ook kunst beoefenen zoals zingen, schilderen, tekenen etc.

Geestelijk

- Richt je op waar je warm voor loopt, waar wordt je enthousiast van, wat is jouw 'ding', jouw hoger levensdoel?
- Verzorgen van het religieuze leven. Meditatie, gebed, inkeer.
- Voor kinderen; welk spel, welke sport, welke hobby, vriendschappen.