**Jordelement och sensommarhälsa**

**Sensommar**

Allt förändras och ingenting förblir detsamma. Varje årstid har sina speciella pärlor och sina egna utmaningar. På hösten kommer den höga luften och på vintern kyla och mörker. På våren kommer ljuset med knoppar och tidiga vårblommar och sedan är det åter sommar igen med långa dagar och ljusa nätter.



Vi befinner oss exakt i brytpunkten mellan hög sommar och sensommar. En tid då fukten tar vid, frukten börjar mogna och sädesfält började närma sig det poetiska tillståndet av fulländad perfektion - en perfektion som slutar i skörd, näring för vårt skafferi, mat för hösten och början till vinter. Årstiderna rullar på och ger oss en påtaglig bild av tid och förändring.

På sensommaren kan tiden verka magiskt stillastående. Det vilar en tung väntan över åkrarna medan dagarna sakta blir kortare och kvällarna gradvis svalare. Från eldens heta spontanitet flyttar vi oss in i jordelementets stabila centrering. En sann vändpunkt då naturens energi har nått sin absoluta höjdpunkt och stannar upp en liten stund innan allt börjar vända inåt igen på hösten...

En känsla av melankoli kan lätt infinna sig när vi inser sommarens förgänglighet och vad stillpunkten innebär. Ja, en till höst och en ny vinter. Ett till år har kommit och gått med allt vi upplevt i form av utmaningar och lärdomar, insikter och nya mål. En tid att fundera, att stilla sätta sig och tänka till. En tid för tanke och bearbetning, av stillsam laddning inför halvåret som närmar sig med raska steg då vi skördar året och föder ett nytt.

En tid att låta beslut fattade mitt i vårens ungdomliga och entusiastiska rus att mogna och bära frukt.

**Jordelementet, magsäcken och mjälten**

**Jordelementet kontrollerar nedbrytning av råmaterial och upptag av näring.** Enkelt uttryckt kan man säga att magsäckens funktion är att bryta ner föda och skicka den rena delen till mjälten för omvandling och extrahering till ren essens för att bilda energi (qi) och blod för användning av kroppen.

Enligt österländskt tänk har magsäcken och mjälten huvudansvar för matsmältningen. Detta har beskrivits traditionellt som "ruttnande och mognande" samt "tranformation och transport". Det innebär att magen och mjälten transformerar mat och vätskor som vi stoppar i oss för att utvinna Qi och se till att vätskor och näringsenergi transporteras sedan till de andra organen och till samtliga kroppsdelar.

Dock är magsäcken och mjältens meridianer inte bara de anatomiska organen utan innefattar ett helt spektrum av fysiologiska funktioner som är mycket bredare än vad man i väst hänvisar till magsäcken och mjälten organmässigt.

Mjälten har också till uppgift att lyfta Qi. Om detta lyftande inte fungerar som det ska kan det leda till ödem, fukt och slem (vilket kan visa sig som fetma). Även de inre organen skall lyftas och hållas på plats av mjältens lyftande funktion. Prolaps och en känsla av nedtyngdhet är de naturliga konsekvenserna när detta inte sker som det ska.

Magsäcken å andra sidan ska leda saker och ting nedåt, till exempel att maten tar sig obehindrat och smidigt genom hela matsmältningskanalen. Problem med denna funktion kan resultera i en känsla av uppblåsthet i buken, rapningar, illamående och även sura uppstötningar.

Kemin och balansen mellan magsäcken och mjälten är komplext och delikat och det är därför av ytterst vikt att se till att kroppen får vad den behöver, *när* den behöver, i rätt kombinationer i form av näring i alla dess former.

**Jordelement ansvarar även för den sammanhållande energikraften** och därigenom kan mjälten hålla organen på plats och blodkärlen starka så de inte läcker. Man märker att denna funktion har brustit när folk lätt får blåmärken.

**Munnen och läpparna är magsäckens och mjältens "blomma" och visar upp hälsa och vitalitet hos jordelementets meridianer.** När de är friska kan läpparna och munnen urskilja smak på ett tydligt sätt. Bleka, torra eller missfärgade läppar tyder därmed på en obalans.

Magsäck och mjältens funktion att transportera qi till hela kroppen försäkrar att musklerna ("köttet"), armarna, händerna, benen och fötterna får god styrka och tonus.

Magsäcken och mjälten transformerar naturligtvis även tankar. För mycket grubbleri hämmar dess organs funktion och stör transformationen. Om magsäck och mjälten genom ältande och övertänk stagnerar bildas slagg och slem. Denna ånga kan skapa koncentratonssvårigheter, en känsla av att vara i dimma med trötthet och ömma muskler som resultat.

När **jordelementets meridianer** inte kan styra muskler och bilda qi på grund av intensiv eller stagnerad tankeverksamhet kan det i längden och speciellt i kombination med problem i träenergi även skapa problem som liknar fibromyalgi.

**Några tips för att stärka jordelementet**

Jorda dig! Sätt fötterna i jorden så ofta det går. Känn kontakten med Moder Jord och låt överskottsladdningen ledas ner i jorden. Även meditation kan vara väldigt centrerande - speciellt jordmeditationen förstås.

Alla typer av rörelser som stimulerar och stärker fascia och lymfsystemet är bra. Regelbundenhet i träning är också en viktig komponent, särskilt övningar som sträcker ut framsidan av kroppen och därmed stimulerar magsäcks- och mjältmeridianerna. Balans- och centreringsövningar samt övningar för "core-muskler" kan vara speciellt bra för att bygga upp jordelementets stabiliseringsfunktion.

Ät mat som direkt kommer från jorden t.ex morötter, lök, purjolök, rotfrukter, rödbetor, svamp m.m samt annan "söt" eller neutral mat såsom sädeslag, ris, potatis, majs, sötpotatis och kött (om du inte är vegetarian förstås).

Kom ihåg mindful eating. Undvik att t.ex läsa (särskilt negativa saker) och kolla din mobil när du äter. Njut av dofterna och smakerna. Stressa och oroa dig inte, välsigna din mat, tugga ordentligt och drick inte så mycket till maten, särskilt inte kalla drycker. Laga din mat med kärlek! Gör inga tunga fysiska aktiviteter efter maten.

Att börja dagen med några enkla stretchövningar och sedan en bra frukost kan göra susen för jordelementet eftersom morgonen är magsäckens och mjältens tid enligt meridianklockan (kl 7-9 magsäcken, kl 9-11 mjälten).

Var försiktig med vad du säger och tänker om dig själv: negativa tankar och ord sänker jordelementets energi med dålig självkänsla och självtillit samt otrygghet som resultat. Grubbleri och oro låser jordenergin. Gör något roligt för att bryta mönstret om du vet att du har för vana att älta saker för mycket.

Eftersom hösten står näst på tur efter sensommaren med allt vad det kan innebära i form av förkylningar, hosta m.m. kan det vara en bra idé att stärka immunförsvaret med näring (näringsrik mat såsom blåbär, nypon, ingefära, vitlök och ev. extra vitaminer, mineraler), övningar, god sömn, andning (t.ex. Nadi Shodana-växelandning) och sånt som stärker metallelementet.

Om du har tagit hand om dina energier under respektive årstid kommer du att vara tillräckligt immun och i god form för att välkomna hösten och vintern utan allvarliga och långvariga besvär!

