

Winter volgens de Vijf Elementen:

Element die bij winter hoort: Water

Kleur die bij het Water Element hoort: zwart, donkerblauw

Organen die bij de Water Element horen: Nier en Blaas

Bijbehorende energiebanen : Niermeridiaan en Blaasmeridiaan

Beweging: Naar beneden en naar binnen.

In de winter komt het natuur tot rust. De energie trekt terug naar binnen om tot rust te komen en herstellen.

De smaak die bij de Water hoort: zout

De bijbehorende emotie: angst

Klachten die bij het disbalans horen in het Water Element:

- pijn in de onderrug
- droge, pijnlijke ogen
- hormonale disbalans
- vermoeidheid
- depressiviteit
- burn-out
- rusteloosheid
- incontinentie
- slapeloosheid
- onvruchtbaarheid
- artritis
- osteoporose
- zwelling
- doofheid

