



INGE COX
KLEUR-LICHT OLIE

KLEUR-LICHT OLIE

ENERGIE & EMOTIE IN BALANS
IN DE WINTER

Therapeutische Holistische massage olie

- vermoeidheid en futloosheid
- herstel, opbouw en veerkracht
- unieke synergie van planten, gekleurd licht, edelstenen en geometrie





Zelfzorg in de winter

Het Water Element in de Chinese Filosofie: Rust, Herstel en Energie in de Winter

In de traditionele Chinese filosofie staat het Water element centraal in de winter. Water vertegenwoordigt de diepste lagen van onze energie, onze levensbron en onze fundamentele kracht. Het is het element van rust, herstel en introspectie, dat ons helpt om zowel fysiek als mentaal op te laden. De winter is de tijd om je energiereserves aan te vullen, je lichaam en geest rust te geven en je voor te bereiden op de groei en vernieuwing die in de lente komen.

Water energie en de Organen: Nieren en Blaas

Het Water element is in de Chinese geneeskunde verbonden met de nieren en de blaas. Deze organen spelen een sleutelrol in onze gezondheid en energiebalans.

Nieren: De nieren worden beschouwd als de opslagplaats van onze levensenergie of "jing." Dit is onze vitale kracht, die bepaalt hoe we verouderen, herstellen en omgaan met stress. In de winter, als de dagen korter worden en onze energie naar binnen keert, is het belangrijk om de nieren te koesteren en te voeden. Warme voeding, voldoende rust en het vermijden van kou helpen om deze energie te beschermen en te versterken.

Blaas: De blaas reguleert de waterhuishouding in ons lichaam en helpt bij de afvoer van afvalstoffen. Door voldoende te drinken en je lichaam warm te houden, ondersteun je de blaas in zijn functie. Denk aan warme kruiden thee en soepen om gehydrateerd te blijven zonder je lichaam te veel te belasten met koude dranken.

Productaanbeveling: Kleur-Licht olie Red Power en Kleur-Licht olie Re-vitalise

Deze therapeutische holistische oliën Red en Re-vitalise kunnen helpen om de bloedcirculatie te verbeteren en je lichaam diep te verwarmen. Breng de **Kleur-Licht olie Red** aan op de lage rug, de benen en voetzolen en de **Kleur-Licht olie Re-vitalise** langs de wervelkolom.

Water energie en Emoties: Angst en diepe innerlijke rust

Het Water element is verbonden met onze diepste emoties, vooral met angst. Net zoals water diep en onvoorspelbaar kan zijn, kan angst in ons opkomen wanneer we ons onzeker of kwetsbaar voelen. De **Kleur-Licht olie Red** helpt bij het opbouwen van een sterke innerlijke basis. De winter is een tijd van bezinning en je kunt jezelf ondersteunen in deze periode door gebruik te maken van de **Kleur-Licht olie Blue** en de **Room Aura spray Inner Peace**, die je helpen om tot rust te komen en je gedachten te kalmeren. De **Room Aura spray Deep Meditation** bevordert een diepe ontspanning, waardoor je gemakkelijker je angst en zorgen los kunt laten.

Aanbeveling voor rituelen:

Een heerlijk ritueel om je huid te verzorgen is met de **Colour Vibrational Bodylotion**, die je huid voedt en beschermt tegen de invloeden van het koude seizoen. Voeg hierna de **Kleur-Licht olie Blue** toe aan je bodylotion om je geest tot rust te brengen en je huid te kalmeren en te hydrateren. Wil je dieper reinigen en revitaliseren? Gebruik dan de **Body Scrub Vital Energy** om dode huidcellen te verwijderen en de bloedsomloop te stimuleren. Zo blijf je krachtiger.

De winter is een tijd van bezinning en voorbereiding op nieuwe groei. Gebruik dit seizoen om je innerlijke kracht te versterken, je energie te beschermen en klaar te zijn voor de levendige energie van de lente met de Kleur-Licht oliën van Inge Cox.

**** Lees meer op onze blog of vraag advies aan je therapeut/verdelers.**