

- Witte suiker (!), ruwe en bruine rietsuiker, alles wat extreem zoet is
- Kunstmatige zoetmiddelen
- Fast food / voeding die sterk bewerkt is en veel toevoegingen bevat
- Overmaat aan rauwkost
- Koemelkproducten
- Brood en meelproducten
- Alcohol
- Olie van slechte kwaliteit, goedkope margarine
- Koffie
- Overmaat aan tropisch fruit, overmaat aan vruchtensappen

Overig te vermijden: tabak

Literatuurtips

Duits: Auerbach et al.: Ernährung bei Krebs nach den 5 Elementen der TCM

Béliveau, R.: Voeding tegen kanker

Servan-Schreiber, D.: Antikanker. Een nieuwe levensstijl

Temelie, B.: Voeding volgens de vijf elementen

Temelie, B.: Goed in je vel met de vijf elementen

Over Jutta Koehler

Jutta Koehler werkt als docent en voedingsconsulent op het gebied van de 5-elementenvoeding. Ze heeft een praktijk in Zoetermeer en is als docent verbonden aan diverse TCM-opleidingsinstituten. Ze is de eerste en enige voedingsconsulent in Nederland die haar opleiding voltooide bij Barbara Temelie in München.

Contact

Praktijk Avivan info@5elementenvoeding.nl
 Parkdreef 163 www.5elementenvoeding.nl
 2724 ET Zoetermeer 06 41 93 41 69



Voeding volgens de 5 elementen voor kankerpatiënten



Ondersteuning vanuit de koekenpan op basis van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM)