

VIJF-ELEMENTEN-POST

Nieuwsbrief augustus 2010

Jutta Koehler • Voedingsconsulent TCM en vijfelementenvoeding
www.5elementenvoeding.nl • info@5elementenvoeding.nl

Beste lezer,

Dit is de eerste nieuwsbrief van het jaar 2010. In de toekomst zullen regelmatig nieuwsbrieven verschijnen. Hiermee zal ik u informeren over nieuws op het gebied van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM) en vijfelementenvoeding en over het cursusaanbod van mijn praktijk.

U kunt de nieuwsbrief uiteraard doorsturen naar vrienden, kennissen en andere geïnteresseerden. Zij kunnen zich ook aanmelden via het emailadres info@5elementenvoeding.nl.

Veel plezier bij het eten, koken, proeven en uitproberen en de beste wensen voor uw gezondheid. Met een hartelijke groet,

Jutta Koehler

De herfst is er!

De herfst is er? Ja, de herfst is er al. Volgens het astronomisch bepaalde begin van de herfst ligt het beginpunt eigenlijk op 23 september. Echter, als in onze kalender herfstbegin staat is de herfst volgens de Chinese kalender al op zijn hoogtepunt beland. De Chinese kalender kent namelijk een andere manier van rekenen zodat het najaar al op 17 augustus begint.

De herfst is het seizoen dat bij het element metaal hoort en is een periode die voor inkeer en naar binnen gerichte activiteit staat. De blaadjes vallen van de bomen en de sappen trekken zich terug naar de wortels. Ook bij de mens gebeurt er iets dergelijks: het lichaam verzamelt reserves en bereidt zich voor op een koudere periode. Tijd om afscheid te nemen van overbodige dingen en om het allemaal wat rustiger aan te doen. De toenemend donker

wordende avonden kunnen het beste worden gebruikt voor een gezellig, huiselijk samenzijn met vrienden en familie, voor ontspanning en meer slaap. Dit versterkt de longen (het metaalorgaan) en komt daarom ons afweersysteem ten goede. Qua voeding is het goed om bijzondere aandacht te besteden aan het versterken van deze afweerfunctie. Een warm en gekookt ontbijt is in dit seizoen nog onmisbaarder dan in de warmere maanden van het jaar. De nadruk mag iets meer liggen op licht scherpe en verwarmende voedingsmiddelen. Geschikte voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld: rijst, prei, koolrabi, radijs, bloemkool, rund- en lamsvlees. Stampotten, stoofschotels en gevulde soepen zijn een goede basis om de aankomende koudere en nattere weersomstandigheden te trotseren.

Weekend basisseminar

Voor mensen die binnen één weekend een idee willen krijgen wat de vijfelementenvoeding inhoudt en wat deze voedingsleer voor hen kan betekenen, worden vanaf eind oktober regelmatig weekend basisseminars aangeboden.

Het eerste seminar vindt plaats op 23 en 24 oktober bij Chizone in de Lourdeskerk in Scheveningen.

Voor meer informatie zie mijn website (cursussen).

Datum en tijden:

Zaterdag 23 oktober 2010; 12:00 – 17:00 uur

Zondag 24 oktober 2010; 11:00 – 16:00 uur

Locatie: Chizone in de Lourdeskerk, 2^{de} Messstraat, Scheveningen (www.chizone.nl)

Kosten: € 130,- (incl. btw)

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl

Recept: couscous salade

Het kan nog net: een licht verfrissende salade voor de laatste warme dagen van augustus en september. Bijzonder geschikt als lunchgerecht en om mee te nemen naar het werk. Kan koud en warm worden gegeten.

Ingrediënten:

H	Couscous
A	Wortels, bleekselderij, broccoli, in kleine stukken gesneden
H	Rijstazijn (of appelazijn)
V	Geraspte citroenschil (biologische citroen gebruiken!)
M	Kardemom, peper
H	Appel, in stukken gesneden en met citroensap besprenkeld
A	Rozijntjes
H	Verse peterselie
W	Zeezout
A	Olijfolie

Afkortingen: H = hout, V = vuur, A = aarde, W = water, M = metaal

Meng de couscous met kardemom en een snufje zout en giet er kokend water overheen. Laat alles wellen totdat de couscous zacht is.

Blancheer de groenten kort in kokend water zodat ze niet meer helemaal rauw maar wel nog knapperig zijn en laat ze in koud water schrikken.

Meng alle ingrediënten en breng de salade met de olie, azijn, kruiden en specerijen op smaak.

Openingstijden praktijk

In verband met het verzorgen van opleidingen, avond- en weekendcursussen veranderen de reguliere openingstijden van de praktijk.

Voor particuliere consulten is de praktijk geopend op:

Maandag 8:30 – 18:00 uur

Dinsdag 8:30 – 18:00 uur

Donderdag 8:30 – 18:00 uur

Voor afspraken buiten deze reguliere openingstijden

raadpleeg de website.

Volksuniversiteit cursus

Op 28 oktober begint een nieuwe introductiecursus vijfelementenvoeding aan de volksuniversiteit Den Haag. De cursus beslaat vier donderdagavonden. Voor meer informatie zie www.5elementenvoeding.nl onder agenda of www.volksuniversiteitdenhaag.nl. U kunt zich aanmelden via de volksuniversiteit.

Data en tijd: Vier donderdagavonden: 28 okt. t/m 18 nov. 2010
19:30 – 21:30 uur

Locatie: Volksuniversiteit Den Haag, Oostduinlaan 50, Den Haag

Kosten: € 57,-

Cursuscode: 10-901

Aanmelding via: www.volksuniversiteitdenhaag.nl

Nieuwe cursus Afvallen met de vijfelementenvoeding

Voor mensen die gewicht willen verliezen zonder hun spijsvertering te verzwakken en zonder te hongeren vinden vanaf september 2010 regelmatig cursussen over afvallen plaats. De cursussen zijn gebaseerd op Barbara Temelie's nieuwste boek: Goed in je vel met de Vijf Elementen. Voeding volgens de Vijf Elementen – een weldaad voor gezondheid en een goed figuur.

De cursussen geven een verrassend andere kijk op overgewicht, gewichtsverlies en voeding. Daarnaast krijgt u tips hoe u een ander voedingspatroon in uw eigen keuken kunt omzetten. Voor uitgebreide informatie raadpleeg mijn website (cursussen).

Data en tijd: Vier maandagavonden: 27 sept., 4 /18 /25 okt. 2010*
20:00 – 22:00 uur

Locatie: Praktijk Avivan, Parkdreef 163, Zoetermeer

Kosten: € 110,-

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl

*Kleine wijzigingen voorbehouden