

VIJF-ELEMENTEN-POST

Nieuwsbrief 10 - Februari 2012

Jutta Koehler • Voedingsconsulente en docente TCM en 5-elementenvoeding
www.5elementenvoeding.nl • info@5elementenvoeding.nl



Koffie is net als de liefde...

'...in het begin zoet en heet en aan het einde bitter en koud', aldus een Arabische gezegde. Vaak word ik gevraagd of koffie nu 'echt ongezond' is. In de media zijn er zo veel uiteenlopende berichten over het nut of de schade. Om een beetje opheldering te geven volgt hier onder de visie van de traditionele Chinese geneeskunde (die trouwens ook niet unaniem is).

De geroosterde koffie boontjes horen bij het element vuur. De overheersende smaak is bitter, maar koffie heeft ook een licht zoete component. De bittere smaak en de stoffen die bij het roosteren vrijkomen zorgen ervoor dat koffie een licht laxerende werking heeft, iets waar mensen graag gebruik van maken nadat ze een rijke maaltijd hebben gegeten. Koffie heeft een stimulerend effect op de *shen* (geest): de zintuigen worden geopend en gestimuleerd. We kunnen beter focussen bij mentale activiteiten.

De bittere smaak heeft een uitdrogende werking en kan dus niet helpen tegen dorst. Hij is wel geschikt om een overmatige ophoping van vocht in de *milt* te voorkomen of af te voeren.

Wat betreft zijn thermische kwaliteit heeft koffie een paradoxale werking (zie het gezegde). In eerste instantie verwarmt koffie het lichaam. Met name het yang van het *hart* wordt gestimuleerd. Echter, op de eerste sterke inwendige verhitting volgt een afkoeling van met name voeten en handen. Dit verklaart waarom mensen in warme landen vaak een espresso nemen om af te koelen.

Koffie is strikt af te raden bij *bloed-* en *yin*-deficiëntie. Met name bij slaapproblemen is het beter om koffie helemaal te vermijden (ook het ene kopje op de ochtend!). Ook bij een *yang*-overschot - met name in de lever- is het gebruik van koffie af te raden.

Samenvattend laat zich stellen dat bij koffie, net als bij zo veel andere voedingsmiddelen, geldt dat het met name draait om de dosis. Als er geen contra-indicaties voorkomen, zijn een of twee kopjes per dag toegestaan. Belangrijk hierbij is ook nog de kwaliteit: je kan het beste biologische koffie gebruiken.

Recept: tofu met alfalfa

Dit gerecht is een prima voorbereiding op de lente (die er

volgens de Chinese rekening al medio februari gaat beginnen). Dit gerecht kan je prima combineren met rijst.

Ingrediënten

<i>Hout</i>	½ bakje alfalfakiemen, gewassen en in drieën gesneden
	Citroensap
	Peterselie, gewassen, fijn gesneden
<i>Vuur</i>	Snufje gedroogde kurkuma
<i>Aarde</i>	200 g tofu (natuur of gerookt)
	Sesamololie of olijfolie
<i>Metaal</i>	Verse gember, geraspt
<i>Water</i>	Scheutje sojasaus

Bereiding

Olie in een koekenpan verwarmen. Tofu toevoegen en fijn maken met een vork. Blijven roeren. Alle overige ingrediënten toevoegen en alles op smaak brengen met sojasaus.

Aanstaande activiteiten

Uitgebreide informatie is te vinden op www.5elementenvoeding.nl

Bijbscholing 'De spijsvertering als basis', 24 maart, Amersfoort

Veel chronische en acute ziektes hebben als basis een verzwakte spijsvertering. In deze workshop draait alles om de spijsvertering, het element aarde. Behandeld worden klachten als intoleranties en allergieën, spijsverteringsklachten, overgewicht, brandend maagzuur en de voedingsmiddelen en voedingsstijlen die bij deze onevenwichtigheden kunnen worden ingezet dan wel moeten worden vermeden.

Datum en tijd: zaterdag 24 maart, 12-18 uur

Locatie: Berghotel, Amersfoort

Kosten: € 85,00

Vereiste vooropleiding: minimaal 1 jaar TCM-studie

Geaccrediteerd door: Zhong, VNT, BATC

Lezing: Vitaal en stralend - Schoonheid en anti-aging volgens oosterse wijsheden, 14 maart, Pijnacker

'Als je oud wilt worden, moet je bijtijds beginnen' zegt een Chinees gezegde. Lidy Veldhuijzen van Zanten en Jutta Koehler geven een lezing over de kunst om met natuurlijke methoden en middelen zo lang mogelijk mooi, stralend en vitaal te blijven. Onderwerpen die besproken worden zijn: voedingsstijl en

voedingsmiddelen die helpen de jeugd te bewaren, interpretatieve rimpels en de juiste aanpak ervan, uiterlijke en innerlijke verzorging van het lichaam en hoe massage de schoonheid positief beïnvloedt.

Datum en tijd: woensdag 14 maart, 20 uur (inloop 19:45 uur)

Locatie: Oberon New Age, Stationsstraat 32, Pijnacker

Kosten: € 7,50

Aanmelding: Oberon New Age: 015-3697376, info@oberon-new-age.com of www.aandachtvoorbalans.nl of info@5elementenvoeding.nl

Cursus De andere kijk op kindervoeding, 31 maart,

Zoetermeer

In maart 2012 vindt een cursusdag kindervoeding plaats. De cursus wordt gegeven in samenwerking met Petra Sehic, natuurvoedingscoach en moeder van drie kinderen.

De cursus richt zich op ouders (zonder voorkennis) die een meer natuurlijk voedingspatroon in hun gezin willen (of moeten) introduceren. Besproken wordt voeding voor kinderen vanaf twee jaar.

Datum en tijd: zaterdag 31 maart, 11 - 16 uur

Locatie: Praktijk Avivan, Parkdreef 163, Zoetermeer

Kosten: € 60 (incl. btw), incl. lesmateriaal

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl

Voorproefjes

Module 2: Fit en gezond met de 5-elementenvoeding, Total Health Academie, Utrecht

In april begint de vijfdaagse module 2 van de voedingsopleiding 'Fit en vitaal met de 5-elementenvoeding' aan de Total Health Academie. Start is op donderdag 5 april 2012. Meer informatie via www.totalhealth.eu
Let op: Deze module is zo goed als voll!

Bijscholing voor therapeuten: Voeding volgens de 5 elementen voor kinderen vanaf twee jaar, 8 juni , Almelo

Volgens de theorie van de vijf elementen horen de kinderjaren bij het element hout. De Chinese geneeskunde gaat ervan uit dat het kinderlichaam met betrekking tot *yin*, *yang* en *qi* en met betrekking tot de *zang-fu* (organen) nog niet volledig is ontwikkeld. Kinderen hebben dan ook een andere behoefte aan voedingsstoffen en voedingsmiddelen. De bijscholing richt zich met name op therapeuten en natuurgeneeskundigen met enige kennis van de traditionele Chinese geneeskunde. De workshop wordt gegeven door Jutta Koehler en Petra Sehic.

Datum: Vrijdag, 8 juni, 11-17 uur

Locatie: Centrum voor Zorg en Beweging Nieuwstraat, Almelo

Kosten: € 75,- (incl. btw), inclusief lesmap

Aanmelding via: Gonnie van de Lang (organisator)
gonnie@vandelang.nl, 0546-577070 (www.vandelang.nl)
of via info@5elementenvoeding.nl

Overige interessante activiteiten

Opening nieuw pand Total Health, 12 februari, Breda

Zondag 12 februari 2012 opent Total Health in Breda hun eerste eigen gebouw. Total Health verzorgt al jaren op verschillende gehuurde locaties in heel Nederland verschillende beroepsopleidingen zoals VoetreflexPlus™, Chinli®-Chinese Lichaamsmassage, Medische Basiskennis. Daarnaast geeft Total Health workshops op het gebied van massage en Chinese geneeskunde en coaching. Al hun opleidingen en workshops worden gegeven vanuit zowel de Chinese-, Westerse- als Natuurgeneeskundige filosofie, theorie en praktijk. De open dag is een feestelijke aangelegenheid. De hele dag door worden er gratis massages en demonstratielessen gegeven.

Datum en tijd: zondag 12 februari vanaf 12 uur

Locatie: Weidehek 34, Breda

Meer informatie: www.totalhealth.eu, 076-8200240

Leven met straling - Lezing door Marco van Rossen

Marco van Rossen gaat in deze lezing in op de ontwikkeling en de effecten van straling en de oplossingsmogelijkheden. Hij doet een korte demonstratie van de effecten van straling op de celstofwisseling en energiedoorvoer.

Data en tijd: donderdag 9 februari en donderdag 16 februari, 20 uur

Locatie: Oberon New Age

Kosten: € 7,50

Aanmelden: 06-24114587, info@aandachtvoorbalans.nl

Over Jutta Koehler

Jutta Koehler werkt als voedingsconsulente in haar praktijk in Zoetermeer. Daarnaast is ze opleidingsdocente bij de Total Health Academie, gastdocente bij Qing-Bai en ze verzorgt bijscholingen voor TCM-professionals zoals acupuncturisten en shiatsu-therapeuten. Ze is de eerste en enige voedingsconsulente in Nederland die haar opleiding voltooide bij Barbara Temelie in München.