

VIJF-ELEMENTEN-POST

Nieuwsbrief 3. Januari 2011

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

In dit nummer:

- ☞ Nieren - bron van het leven
- ☞ Venkelsoep
- ☞ Weekend basisseminar februari 2011
- ☞ In het kort en voorproefjes
 - Werkzaamheden voor Qing Bai
 - TCM en anti-aging
 - Registratie bij het CRKBO
- ☞ Overige activiteiten
 - Cursus afvallen in januari

Nieren – bron van het leven

In de Westerse geneeskunde gaat de meeste aandacht uit naar het hart. Het hart wordt gezien als het meest belangrijke orgaan. De traditionele Chinese geneeskunde (TCM) vindt de nieren nog een tikje belangrijker. In de nieren zit namelijk onze basisenergie opgeslagen, dat wil zeggen in de nieren is vastgelegd hoe sterk van nature onze constitutie is. De hoeveelheid basisenergie is bij iedereen anders. Deze hoeveelheid staat vast en kan niet zomaar worden aangevuld. In de loop van ons leven wordt automatisch steeds meer van deze energie gebruikt. Tijdens periodes van stress, tijdens ziekte en ook door zwangerschap en bevalling wordt deze energie nog eens extra verbruikt. Als alle basisenergie op is, sterven we. De nieren hebben een specifieke relatie met de botten, het hoofdhaar, het merg, het gebit en het vermogen om te horen. Problemen met de blaas- of nierfuncties (zoals frequente blaasontstekingen), gehooraanandoeningen, vroegtijdige veroudering en uitvallende tanden kunnen dan ook een aanwijzing zijn dat de nieren uit balans zijn. De kunst is om de basisenergie zo veel mogelijk te beschermen zodat we een lang en gezond leven hebben. De volgende voedingsmiddelen zijn over het algemeen geschikt om de nieren te versterken: gerookte vis, lamsvlees, walnoten, venkel, kool, peulvruchten (met name zwarte sojabonen), zwart sesamzaad, gierst en haver.

Qua bereidingswijze zijn soepen (vooral lichte bouillons) uitstekend geschikt om de nieren te bevochtigen.

Venkelsoep

Geeft rust aan de maag en verwarmt de nieren.

Ingrediënten voor circa 1 ¾ l

A	3 kleingesneden venkelknollen
A	2 melige aardappelen, geschild en in kleine stukken gesneden
A	2 el olie of boter
A	Bouillonblokje zonder gist (uit de biologische winkel)
M	1 tl gemalen komijnzaad
M	½ tl gemalen kardemom
M	Snuffje peper
W	Zeezout
W	Circa 2 l water
H	Een paar druppels citroensap
V	1 mespuntje geraspte citroenschil (biologische citroen gebruiken)

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

Bereiding

Olie of boter verwarmen, groenten en kruiden (behalve peper en zout) toevoegen. Water en het bouillonblokje toevoegen. Alles laten koken met de deksel erop. Vervolgens pureren en met zout en peper op smaak brengen. Eventueel met gekookt water verdunnen. Versieren met het overgebleven venkelgroen.

(uit 'Suppito' van Scholdan/Koblinger, vertaling: Jutta Koehler)

Weekend basisseminar feb 2011

In februari vindt opnieuw een weekend basisseminar plaats. Dit seminar richt zich tot iedereen die binnen één weekend kennis wil maken met de traditionele Chinese geneeskunde en de vijfelementenvoeding. Deelnemers leren in te schatten waar hun eigen sterke en zwakke punten m.b.t. hun gezondheid liggen en hoe ze hierop met behulp van voeding invloed kunnen uitoefenen. Er is veel ruimte voor vragen. Het seminar geeft onder meer zicht op:

- Gezondheid en ziekte volgens TCM
- Oorzaken van spijsverteringsproblemen
- Het verband tussen koude handen/voeten en spijsvertering
- De juiste interpretatie van slaapstoornissen, lage weerstand en futloosheid en de juiste aanpak van deze disharmonieën
- Kenmerken vijfelementenvoeding: thermische werking van voedingsmiddelen, doelgerichte inzet van de vijf smaken, koken aangepast aan de seizoenen
- Welke voedingsmiddelen de vitaliteit versterken en het lichaam in het huidige seizoen en de actuele levensfase ondersteunen
- Praktische tips om de principes van de vijf elementenvoeding in de eigen keuken om te kunnen zetten

Datum en tijd: Zaterdag 19 februari, 12 - 17 uur

Zondag 20 februari, 11 - 16 uur

Locatie: Chizone Lourdeskerk, 2^{de} Messstraat, Scheveningen

Kosten: € 130,- (incl. btw), inclusief lesmap

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl

krachten gebundeld en organiseren vermoedelijk begin maart een workshop over anti-aging. Deelnemers leren daarin wat ze vanuit de traditionele Chinese geneeskunde kunnen doen om hun schoonheid en vitaliteit tot op hoge leeftijd te bewaren. De exacte datum en aanvullende informatie worden binnenkort bekend gemaakt.

Registratie bij het CRKBO

Sinds medio december 2010 staat Jutta Koehler geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). Ze heeft hiervoor de audit op basis van de Kwaliteitscode voor ZZP-ers actief in het kort beroepsonderwijs met succes doorlopen.

Overige activiteiten

Cursus 'Afvallen met vijfelementenvoeding'

(zie ook de november-nieuwsbrief)

Waarom moet ik wél eten en niet hongeren als ik gewicht wil verliezen? Hoe kan ik mijn spijsvertering versterken? Waar komt overmatige trek in zoetigheid vandaan en wat kan ik eraan doen? Waarom helpen calorieëntellen en light-producten niet bij het afvallen? Deze en nog meer onderwerpen komen aan bod tijdens deze cursus:

Data en tijd: Vier maandagavonden: 31 jan t/m 21 feb 2011, 20-22 uur

Locatie: Praktijk Avivan, Parkdreef 163, Zoetermeer

Kosten: € 100,- (incl. btw), inclusief lesmap

Max. deelnemers: 8

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl

In het kort en voorproefjes

Opleidingsdocent voor Qing Bai

In april en mei 2011 zal Jutta Koehler als gastdocent voedingslessen verzorgen aan de Academie voor Chinese Geneeswijze Qing Bai. De voedingslessen worden gegeven voor de toekomstige shiatsu-therapeuten.

TCM en anti-aging

'Als je heel oud wilt worden, moet je bijtijds beginnen', zegt een Chinees gezegde. Jutta Koehler en schoonheids-specialist Lidy Veldhuijzen van Zanten hebben hun

Over Jutta Koehler

Jutta Koehler werkt als voedingsconsulent in haar praktijk in Zoetermeer. Daarnaast is ze opleidingsdocent bij Total Health en verzorgt ze bijscholingen en workshops voor TCM-professionals zoals bijvoorbeeld acupuncturisten en shiatsu-therapeuten.

Ze is de eerste en enige voedingsconsulent in Nederland die haar opleiding voltooide bij Barbara Temelie in München.