

VIJF-ELEMENTEN-POST

Nieuwsbrief 6. Juli 2011

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

In dit nummer:

- 🍷 Zomerse voeding
- 🍷 Recept: zomersalade met 5-elementen-dressing
- 🍷 Zomeractiviteit: lezing en proeverij Geniet-je-slank
- 🍷 Nieuwe download

Zomerse voeding

De zomer hoort bij het element vuur en staat voor expansie, groei, licht en beweging in de buitenlucht. Over het algemeen is de zomer het seizoen waar we het lichtst gaan eten: gemakkelijk verteerbare gerechten die de opbouw van lichaamssappen en bloed ondersteunen en de slijmvliezen bevochtigen. Dit is echter niet te verwarren met ijskoud drinken en eten. Net als in de andere seizoenen staat ook hier het welzijn en functioneren van de milt centraal: ijsgekoelde voedingsmiddelen worden in China als schadelijk voor de gezondheid gezien.

Met name kinderen reageren heel gevoelig op een overmaat aan afkoelende voedingsmiddelen. Dit kan – vaak versterkt door te lichte kleding en een te lang verblijf in buitenbaden – leiden tot 'zomergriep' met diarree en overgeven.

Aan te raden: af en toe scherpe kruiden, tofu, tomaat, watermeloen (voor heel warme dagen), quinoa, komkommer, groene thee, licht gekookte groenten, lichte soepen, warm water. Te vermijden: ijskoud drinken en eten, ijs, overmaat aan rauwkostmaaltijden.

Salade met 5-elementen-dressing

Ingrediënten

- Hout:** 2 e.l. rijstazijn
Handvol blauwe bessen
- Vuur:** 1/2 t.l. geraspte citroenschil
Een paar blaadjes basilicum, in kleine stukjes
- Aarde:** Olijfolie
2 e.l. appeldiksap
1 e.l. bessensap zonder suiker (bijv. bosvruchten)
2 e.l. pijnboompitten, geroosterd
- Metaal:** Peper
Een paar blaadjes verse munt, in kleine stukken

Water: Snufje zeezout

Overig: verschillende groene bladsalades, bijv. rucola, kropsla

Bereiding: Voor de dressing azijn, diksap, jam, zout, peper, basilicum, munt, olijfolie en citroenschil mengen. De dressing samen met de pijnboompitten en de bessen over de bladsalades gieten.

Zomeractiviteit

Lezing en proeverij 'Geniet-je-slank', 23 aug. in Zoetermeer

Waar komt mijn overmatige trek in snoep vandaan? Waarom word ik dik van light-producten? Waarom moet ik wél eten en niet hongeren als ik wil afvallen?

De lezing gaat over afvallen uit zicht van de traditionele Chinese geneeskunde en vooral om een duurzame aanpak van spijsverteringsklachten, zoals maagpijn of constipatie. Er wordt geen gebruik gemaakt van ingewikkelde tabellen of voedingssupplementen. Alles draait om natuurlijke, voedzame en lekkere gerechten zodat trek in zoet en overtollige pondjes vanzelf verdwijnen. - Sandra Kempers van Geniet-je-gezond (www.geniet-je-gezond.nl) zal de deelnemers met gezonde snoep en lekkere thee verwennen.

Datum en tijd: dinsdag 23 aug. 2011, 20 - 22 uur

Locatie: Parktijk Avivan, Parkdreef 163, Zoetermeer

Kosten: € 4,50,- (incl. proeverij en info-materiaal)

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl, 06 41934169

Downloads

Voeding volgens de 5 elementen voor kankerpatiënten

Voor een benefietavond over kanker, georganiseerd door Soulsparckers op 17 juli 2011, heeft Jutta Koehler een informatiefolder geschreven. Daarin gaat het over voeding en TCM voor kankerpatiënten. De folder kan worden gedownload (www.5elementenvoeding.nl bij downloads).

Over Jutta Koehler

Jutta Koehler werkt als voedingsconsulent in haar praktijk in Zoetermeer. Daarnaast is ze opleidingsdocent bij Total Health, gastdocent bij Qing-Bai en verzorgt ze bijscholingen voor TCM-professionals. Ze is de eerste en enige voedingsconsulent in Nederland die haar opleiding voltooide bij Barbara Temelie in München.