

VIJF-ELEMENTEN-POST

Nieuwsbrief 5. Mei 2011

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

In dit nummer:

- ☞ Gember
- ☞ Recept: gember-vlierbloesem-drank
- ☞ Aanstaande activiteiten
 - Basisseminar mei 2011, Rotterdam
 - Workshop 'Mooi en stralend', Zoetermeer
 - Geniet je slank voorlichtingsavond
 - Introductiedag 5-elementenvoeding Almelo

Gember

Gember wordt beschouwd als één van de acht schatten van de Chinese medicinale keuken. In China en Zuidoost-Azië wordt gember al ruim 3000 jaar verbouwd. In het begin van onze tijdrekening kwam gember naar Europa, waar deze specerij met name als geur- en aromastof werd gewaardeerd.

Gember heeft veel etherische oliën en bitterstoffen. De scherpe smaak komt van de zogenoemde gingerolen, stoffen die een krachtige medicinale werking hebben. De chemische structuur lijkt op aspirine en werkt bloedverdunnend en pijnstillend. Gember werkt zweetafdrijvend en bevordert de speekselproductie. In de maag zorgt gember voor een gevoel van warmte waardoor misselijkheid, winderigheid en kramp kunnen worden verlicht. Daarnaast wordt de productie van galsappen ondersteund, de opname van voedingsstoffen in de darm wordt verbeterd en de peristaltiek wordt gestimuleerd. Gember heeft invloed op de meridianen van milt, maag en long, verwarmt het 'midden' en helpt tegen koude.

Gember hoort bij het element metaal en dus bij de scherpe smaak. Verse gember heeft een warm thermisch effect, gedroogde gember is thermisch gezien heet. Gedroogde gember is minder goed geschikt voor mensen met hittekenmerken.

Gember kan het beste worden bewaard in de koelkast of in een koele ruimte. Om uitdroging tegen te houden wordt gember het beste bewaard in papier en niet in plastic.

Recept: gember-vlierbloesem-drank tegen verkoudheid

Ingrediënten

Verse gember (circa 3 centimeter, in plakjes gesneden)

½ l water

Vlierbloesemsiroop (zelfgemaakt of bijv. van ekoland)

Scheutje citroensap

Bereiding

Het water met de verse gember aan de kook brengen en tien minuten laten koken. Vervolgens vlierbloesemsiroop in de gewenste hoeveelheid toevoegen en met citroensap op smaak brengen.

De bereiding helpt bij opkomende verkoudheid of kan preventief tegen verkoudheid worden ingezet.

Aanstaande activiteiten

Basisseminar 5-elementenvoeding in Rotterdam

Het volgende basisseminar vindt plaats in Rotterdam op twee zaterdagen in mei 2011. Het seminar richt zich tot iedereen die binnen twee dagen kennis wil maken met de traditionele Chinese geneeskunde en de 5-elementenvoeding.

Deelnemers leren in te schatten waar hun eigen sterke en zwakke punten m.b.t. hun gezondheid liggen en hoe ze hierop invloed kunnen uitoefenen met behulp van voeding. Er is veel ruimte voor vragen.

Datum en tijd: zaterdag 21 mei en 28 mei 2011, 11 - 16 uur

Locatie: Centrum Djoj, Antony Duyklaan 5-7, Rotterdam

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

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl

Workshop 'Mooi en stralend – anti-aging volgens TCM' in Zoetermeer

De Chinese geneeskunde heeft een bijzondere kijk op ouder worden en gezondheid. Opnieuw staat een workshop gepland waar deelnemers leren hoe mooi en jong te blijven: anti-aging volgens de Chinese geneeskunde. De workshop richt zich dan ook tot iedereen, 'jong en oud', die iets aan zijn vitaliteit wil doen en die openstaat voor een holistische kijk op anti-aging. Door middel van voeding, ontspanning en de juiste verzorging kan men namelijk de eerste tekens van veroudering terugdraaien of ervoor zorgen dat ze helemaal niet ontstaan.

De workshop wordt gegeven door energetisch schoonheidsspecialiste Lidy Veldhuijzen van Zanten (www.aandachtvoorbalans.nl) en Jutta Koehler.

Datum en tijd: zaterdag 18 juni, 10 - 15 uur

Locatie: De Zoetelaar, Dorpsstraat 99, Zoetermeer

Kosten: € 60 (incl. btw)

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl en info@aandachtvoorbalans.nl

Voorlichtingsavond 'Geniet je slank' in Rotterdam

Op 7 juni organiseert Sandra Kempers van Geniet-je-gezond weer een informatieavond over het onderwerp 'gezond afvallen met de 5-elementenvoeding'. De informatiesessie wordt verzorgd door Jutta Koehler. Na de informatiesessie kunnen deelnemers genieten van een gratis kopje groene thee en een gratis soep die helpt bij het versterken van de spijsvertering. Ook kunnen deelnemers kennis maken met lekkere tussendoortjes gezoet met gezonde, natuurlijke suikers.

Datum: dinsdag, 7 juni 2011

Tijd: 18:30 – 20:30 uur

Locatie: Hub-shop, Nieuwe Binnenweg 195b, Rotterdam

Aanmelden: graag vóór 3 juni bij geniet-je-gezond@online.nl

Inschrijfgeld: € 14,50,- (over te maken vóór 3 juni aan Geniet je gezond, rekening-nr. 13 62 47 652)

Meer informatie: bel of e-mail gerust met Sandra, tel. 06 14 64 14 18 en geniet-je-gezond@online.nl

Introductiedag 5-elementenvoeding in Almelo

Op vrijdag 24 juni vindt in Almelo een introductiedag over de 5-elementenvoeding plaats. Deelnemers kunnen op deze dag kennismaken met de 5-elementenvoeding. Meer informatie is te vinden op de website.

Datum en tijd: Vrijdag, 24 juni; 11– 17 uur

Locatie: Centrum voor Zorg en Beweging (oude Acacia-school), Nachtegalstraat (ingang), Nieuwstraat, Almelo

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

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

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 ze verzorgt bijscholingen voor TCM-professionals zoals acupuncturisten en shiatsu-therapeuten.

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