

VIJF-ELEMENTEN-POST

Nieuwsbrief 7. September 2011

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

In dit nummer:

- ☞ Zwart sesamzaad tegen grijs haar
- ☞ Recept: rijstcrème met zwart sesamzaad
- ☞ Aanstaande activiteiten
 - Lezing open dagen Centrum Djoj, Rotterdam
 - Basisseminar, Rotterdam
 - Lezing en proeverij: Geniet-je-slank, Pijnacker
 - Symposium NVNG, Hilversum
 - Cursus: schoonheid en anti-aging volgens oosterse wijsheden, Zoetermeer

Zwarte sesam tegen grijs haar

Sesamzaadjes zijn heel klein maar hebben toch zo veel goeds te bieden. Ze zijn rijk aan calcium (goed tegen osteoporose), kalium, ijzer, fosfor, B-vitaminen en vitamine E. Voor medicinale bereidingen gebruikt de traditionele Chinese geneeskunde met name de zwarte zaadjes. Ze zijn heel voedzaam en krachtgevend. Daarom worden ze vaak ingezet tijdens de borstvoedingsperiode om de melkvorming te bevorderen en om bloedarmoede tegen te gaan. Ze helpen bij constipatie, droge hoest, duizeligheid en hoofdpijn die veroorzaakt worden door tekort aan *bloed* en *yin*. Thermisch gezien hebben de zaadjes een neutrale werking. De zwarte sesamzaadjes hebben een specifieke werking op de nieren en zijn dan ook een goed 'anti-aging'-voedingsmiddel. Omdat Chinezen zwart haar hebben, is de overgang naar grijs haar bijzonder snel zichtbaar. Zwart haar staat bovendien voor jeugd en vitaliteit. Daarom probeert men al lang om dit proces te stoppen of ongedaan te maken. Zwart sesamzaad speelt hierbij een belangrijke rol.

Recept: rijstcrème met zwart sesamzaad

Deze medicinale bereiding helpt bij vroegtijdig grijs worden en werkt preventief tegen grijs haar.

Ingrediënten

- Hout* scheutje sinaasappelsap
Vuur geraspte sinaasappelschil (bio!)

- Aarde* rijstestroop naar smaak
witte amandelpasta naar smaak
25 g zwart sesamzaad, geroosterd in een droge koekenpan
- Metaal* 50 g rijst (dessertrijst of risottorijst)
- Water* snufje (zee)zout

Bereiding

Rijst en sesamzaadjes met water aan de kook brengen (per kopje rijst ca. twee kopjes water), sinaasappelsap, -schil en snufje zout toevoegen. Op zacht vuur laten koken totdat een pap ontstaat (ca. 45 min). Met rijstestroop en witte amandelpasta op smaak brengen.

Aanstaande activiteiten

Lezing open dagen, Centrum Djoj in Rotterdam

Op zondag 4 september geeft Jutta Koehler een korte lezing over de 5-elementvoeding. Mensen kunnen op die manier kennis maken met deze voedingsleer. De lezing is gratis en vindt plaats in het kader van de open dagen van Centrum Djoj.

Datum en tijd: zondag 4 september, 15:45-16:45 uur

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

Kosten: gratis

Aanmelding: niet nodig, kom gewoon langs

Basisseminar 5-elementvoeding, Rotterdam

Het volgende basisseminar vindt plaats in Rotterdam op twee zaterdagen in september 2011. Het seminar richt zich tot iedereen die binnen twee dagen uitgebreid kennis wil maken met de traditionele Chinese geneeskunde en de 5-elementvoeding. Onderwerpen die besproken worden, zijn onder meer:

- Gezondheid en ziekte volgens TCM
- De werking van voedingsmiddelen
- Spijsverteringsklachten (trek in zoet, constipatie, diarree, intoleranties) en de juiste aanpak via de voeding
- De juiste interpretatie van vermoeidheid, slapeloosheid
- Voedingsmiddelen voor meer vitaliteit
- Tips om de 5-elementenkeuken thuis gemakkelijk te introduceren

Er is veel ruimte voor vragen.

Datum en tijd: 2 zaterdagen, 17 en 24 september, 11-16 uur

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

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

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl

Lezing en proeverij 'Geniet-je-slank', Pijnacker

Na een succesvolle en druk bezochte 'Geniet-je-slank'-avond in Zoetermeer, wordt dit evenement in september opnieuw aangeboden. De lezing gaat over afvallen en overgewicht vanuit het perspectief van de TCM. De oorzaak van overmatige trek in zoet wordt besproken, net als de (on)zin van light-producten. Er wordt geen gebruik gemaakt van voedingssupplementen. Alles draait om natuurlijke, voedzame en lekkere gerechten waarmee spijsverteringsklachten duurzaam worden aangepakt en overtollige pondjes vanzelf verdwijnen. Sandra Kempers (www.geniet-je-gezond.nl) zal de deelnemers met gezond snoep en lekkere thee verwennen.

Datum en tijd: maandag 26 sep, 20-22 uur (inloop 19:45 uur)

Locatie: Sportcentrum De Viergang, Sportlaan 1b, Pijnacker

Kosten: € 6*,- (incl. proeverij en informatiemateriaal)

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

*i.v.m. de huur van een ruimte is de entree iets duurder geworden

Lezing op het symposium 'Zwangerschap en geboorte' van de LVNG

Lezing over voeding volgens de vijf elementen rondom zwangerschap en bevalling in het kader van het symposium 'Zwangerschap en geboorte' van de Landelijke Vereniging Natuurlijke Geneeswijzen (LVNG). Het symposium is voor leden van de LVNG en voor leden van andere beroepsverenigingen.

Datum: 8 oktober

Meer informatie via: www.lvng.nl

Cursus schoonheid en anti-aging volgens oosterse wijsheden

'Als je oud wilt worden, moet je bijtijds beginnen' zegt een Chinees gezegde. Samen met schoonheidsspecialiste Lidy Veldhuijzen van Zanten (www.aandachtvoorbalans.nl) geeft Jutta Koehler een cursus over de kunst om met natuurlijke methoden en middelen zo lang mogelijk mooi, stralend en

vitaal te blijven. Thema's die worden besproken, zijn:

- 'Anti-aging' voedingsmiddelen
- Voedingsmiddelen die helpen de spijsvertering te versterken
- Interpretatie van rimpels en de juiste aanpak ervan
- Uiterlijke en innerlijke verzorging van het lichaam en hoe massage de schoonheid positief beïnvloedt
- Uitleg over orgaanreflexzones en hun weerspiegeling in het gezicht
- Reflexpunten en oefeningen voor meer vitaliteit
- De kracht van ademhaling en meditatie.



Lidy en Jutta tijdens een workshop in april

Deelnemers leren hoe ze met gemakkelijke middelen tekens van veroudering terug kunnen draaien.

Datum en tijd: 3 dinsdagavonden 4, 11 en 25 oktober, 20-22 uur

Locatie: Praktijk Avivan, Parkdreef 163, Zoetermeer

Kosten: € 55,-, inclusief uitgebreide lesmap

Aanmelding: info@aandachtvoorbalans.nl, 06 24114587

info@5elementenvoeding.nl, 06 41934169

Module 1 Fit en vitaal met de 5-elementenvoeding, Total Health Opleidingen, Utrecht

In oktober begint module 1 van de opleiding 'Fit en vitaal met de 5-elementenvoeding'. Deze opleiding is vol maar wordt nog een keer aangeboden. Start is op 17 januari 2012. Meer informatie en aanmelding via www.totalhealth.eu

Over Jutta Koehler

Jutta Koehler werkt als voedingsconsulente in haar praktijk in Zoetermeer. Daarnaast is ze opleidingsdocente bij Total Health, gastdocente 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.