

Chinese Voedingsleer



Inleiding

Dieetleer is één van de vijf pijlers van de Traditionele Chinese Geneeswijzen. (Acupunctuur, Kruidenleer, Dieetleer, TuiNa Massage, Qi Gong).

Daarbij is dieetleer nauw verwant aan de kruidengeneeskunde. Wij zien dan ook dat het mogelijk is om diverse kruiden in te zetten als voedsel. U zult verbaasd staan hoeveel Chinese kruiden als voedsel te gebruiken zijn.

Je kan voeding inzetten als afzonderlijke therapie. Dit houdt in dat je bepaalde voedingsmiddelen op specifieke wijze bereidt voor dagelijks gebruik en/of je kan kijken naar het dieet van de patiënt en het algehele dieet aanpassen en zo bepaalde klachten behandelen.

In deze cursus maken wij ook een connectie tussen Traditionele Chinese Geneeskunde en onze Westerse dagelijkse voeding en welvaartsaandoeningen.

Wij vertalen daarbij begrippen als vitaminen, koolhydraten, vetten etc. naar ons TCG gedachtegoed en omgekeerd.

De cursus is opgebouwd uit:

- Een introductie van de theorie volgens de Chinese Voedingsleer,
- Een uitgebreid inzicht in voeding en pathologie volgens de vijf zang fu en de acht behandelmethoden in Voeding,
- Een duidelijk en geïllustreerd schema van de diverse voedingsmiddelen.

- Inzicht in de vitaminen, de vier klassieke deficiëntieziekten, de vier belangrijke mineralen.

- Addenda

Een meerwaarde van deze cursus is dat er verscheidene casussen bij diverse pathologieën uitgebreid behandeld worden.

Voor deze cursus hebben wij beroep gedaan op een ervaren docent die zowel de Westerse als de TCG Dieetleer onder de knie heeft.

Een docent die beide werelden kent en die met beide benen in de wereld van de dagelijkse praktijk staat. Bijna een unicum in onze TCG wereld.

*Ons uitgangspunt in deze cursus is:
“The superior doctor first adjusts diet and lifestyle.
If that isn't enough the patient needs to be
administered with acupuncture and herbal therapy”*

Quote from Dr. Sun Si Miao

Module A

Inleiding:

- Belang van voeding in therapie
- Achtergronden van voeding in TCG
- Algemene Richtlijnen Digestie

Introductie Theorie van Voeding in TCG 1

- Voorwoord
- Qi, Yin en Yang
- De vijf elementen
- De vijf substanties
- De driewarmer
- Bereidingswijzen en hun invloed

Introductie Theorie van Voeding in TCG 2

- Yin yang en de vier seizoenen
- Yin Yang en de 4 richtingen
- Yin Yang en de 4 temperaturen
- Yin Yang en de 5 smaken
- De zes klimaten
- Voeding in de diverse levensfasen
- Voeding in de dagcyclus

Module B

Voeding en de Vijf Elementen:

- Hout: pathologie - voeding/kruiden
- Vuur; pathologie - voeding/kruiden
- Aarde: pathologie - voeding/kruiden
- Metaal: pathologie - voeding/kruiden
- Water: pathologie - voeding/kruiden

Module C

De Acht Behandelmethoden: (6 behandeld)

- Introductie
- Bu Fa - Versterken
- Han Fa - Diaphorese
- Xia Fa - Afvoeren
- Wen Fa - Warmen
- Qing Fa - Hitte Koelen
- Xiao Fa Reduceren

Module D

- Vitaminen kort overzicht
- De vier klassieke Deficiëntie Ziekten
- Calcium, Natrium, Kalium, Magnesium
- Soorten Zout

Addenda

- Volle tarwe versus geraffineerde tarwe
- Verhouding Na/Ka in bewerkt voedsel
- Kalkopname
- Hormonen in kalkopname
- Solanine / Fytinezuur
- Vitaminen en mineralen (overzicht)
- Voedsel van A tot Z (boekje)
- Vetten - verzadigd/onverzadigd/ cholesterol