

Chinese Voeding en dieetkunde



Dieetleer is één van de pijlers binnen de geneeskunde.

Daarbij is dieetleer nauw verwant aan de kruidengeneeskunde. Wij zien dan ook dat het mogelijk is om diverse kruiden in te zetten bij de dagelijkse maaltijd of in thee.

Voeding wordt best en vooral preventief ingezet, maar kan ook dienen als afzonderlijke of als ondersteunende therapie. Voedingstherapie kijkt naar de thermische eigenschappen van voedingsmiddelen en bereidingswijzen. Vanuit deze theorie is het mogelijk de spijsvertering optimaal te laten werken. Door te kijken naar de voedselkeuzes en eetgewoonten van een persoon is het mogelijk om disbalansen te helpen terug in evenwicht te komen.

De cursus voedingstherapie is gericht op het kunnen toepassen in de praktijk. Hierdoor komen de Westerse principes van dieetleer horende bij Westerse diagnoses ook aan bod. Het begrijpen van voeding en zijn effect op gezondheid en ziekte vormt de basis om de vertaalslag te kunnen maken tussen West en Oost.

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



Weekend 1

- Korte geschiedenis van voeding in TCG
- Belang van voeding in therapie
- Westerse werking van spijsverteringsorganen
- Westerse dieetprincipes
- Introductie in de Chinese voedingstherapie
- Thermische eigenschappen van voedingsmiddelen: temperatuur, richting, smaak
- Thermische eigenschappen en invloed van bereidingswijzen
- Vertaalslag en link tussen Westerse en Chinese voedingstherapie
- Casuïstiek

Weekend 2

- Belang van maag, milt en driewarmer
- Benadering van voeding vanuit de zang fu
- Benadering van voeding vanuit de orgaanklok
- Benadering van voeding vanuit de 5 elementen
- Casuïstiek

Weekend 3

- Van gezondheid naar ziekte
- Vermoeidheid
- Overgewicht
- Chinese voedingstherapie bij diverse Westerse ziektebeelden:
 - Gastro-intestinale aandoeningen
 - Diabetes
 - Longaandoeningen
 - Huidaandoeningen
 - Cardio – vasculaire aandoeningen
 - Urogenitale aandoeningen
- Doorlopend casuïstiek



In deze cursus wordt de connectie gemaakt tussen Traditionele Chinese Geneeskunde en Westerse dagelijkse voeding, eetgewoonten en welvaartaandoeningen. De rode draad wordt gevormd door het meenemen van een eigen casus die gedurende de 3 lesweekends steeds meer inzicht zal geven in de bijhorende voedingstherapie.

De cursus is opgebouwd uit : Een korte geschiedenis van voedingsleer - Een introductie van de theorie volgens de Voedingsleer - Een uitgebreid inzicht in voeding en pathologie volgens de orgaan-ingewanden , orgaanklok en 5 elementen - Vertaalslag tussen Chinese voedingstherapie en de Westerse benadering van gezondheid en ziekte - Addenda