

# Voedingsdeskundige in de Chinese Gezondheidszorg



## Opleiding tot Voedingsdeskundige in de Chinese Gezondheidszorg

Voedseltherapie binnen de traditionele Chinese Gezondheidszorg is gericht op het behouden van een evenwichtige voeding door middel van voeding. Medische dieettherapie daarentegen richt zich op het bereiken van een evenwicht tussen Yin en Yang door de combinatie van voeding en medicijnen.

Een Voedingsdeskundige binnen de Chinese Gezondheidszorg (VCG) of een beoefenaar van “Shi Liao” (voedseltherapie) gebruikt voedsel als medicijn. Een VCG beschouwt voeding als essentieel voor de gezondheid en richt zich op energetische eigenschappen (verwarmend, verkoelend) en het in evenwicht brengen van Yin/Yang en de vijf elementen (Wu Xing), niet alleen op voedingsstoffen, maar wil ook ziektes voorkomen, het evenwicht herstellen en genezing ondersteunen, door het dieet aan te passen aan de seizoenen, de regio en de individuele constitutie.

Zowel "voedseltherapie" als "medische dieettherapie" zijn gericht op het behoud van gezondheid, het voorkomen van ziekten, het wegnemen van ziekten en het vertragen van veroudering. De laatste jaren worden zowel voedseltherapie als medische dieettherapie steeds vaker toegepast in de klinische voedingstherapie.

**De totale opleiding tot Voedingsdeskundige in de Chinese Gezondheidszorg - Therapeut Chinese Voedingsleer bestaat uit 30 lesdagen :**

- 1e jaar = 20 lesdagen : Het 1e academiejaar is gericht op een introductie, diagnostiek en therapeutische technieken (practica)
- 2e jaar = 10 lesdagen : Het 2de academiejaar is gericht op gezonde voeding

## 1e jaar

- Opleidingsonderdeel 1 - De fundamenteen (6 lesdagen)

Geschiedenis – De acupunctuurpunten: relatie tot het zenuwstelsel en plexussen - bloedvaten, lymfe en fascia en de connectie tussen organen (in Pinyin “Jing”) - De haarvaten, capillairen, zenuwuitlopers, extracellulaire matrix (in Pinyin “Luo”) – De orgaanconnecties of hun invloed op elkaar en hun relatie tot emotie (in Pinyin “Wuxing”) – de vitale substanties: metabolisme, beweging, informatie uitwisseling (in Pinyin : Qi, Xue, Jing & Jing Ye) – anatomische lokalisatie

Praktijk : lokalisatie acupunctuurpunten - moxa - naaldhamertje - cupping - guasha

- Opleidingsonderdeel 2 - Fysiopathologie - syndroomstudie (4 lesdagen)

Differentiatie vitale substanties (energie, bloed,..) - vocht, slijm, fysiopathologie (zang fu), differentiatie, syndroomleer

- Opleidingsonderdeel 3 - Onderzoek en diagnostiek (4 lesdagen)

Oosterse diagnostiek: etiologie - ziektes - 8 principes - 4 diagnostische middelen - 10 + 2 - tong en pols diagnose

- Opleidingsonderdeel 4 - Practica (6 lesdagen)

Palpatoire anatomie - punten combinaties - Cupping - Guasha - earseeding - Naaldhamertje - Taping (acustim) - Chinese voetmassage

## 20 lesdagen

ICZO wil met deze opleiding therapeuten opleiden die patiënten op een toegankelijke manier helpen om gezond te leven. Met onderbouwd advies, concrete tips, kant-en-klaar projecten en therapie.

We willen de patiënten helpen om gezonder te leven in een gezonde omgeving. Via deze opleiding delen we onze expertise en ervaring met professionals die meer lever over gezondheidsthema's, over gedragsverandering gezondheidsongelijkheid. Altijd goed onderbouwd én bruikbaar in de praktijk.



## Het 2de jaar bestaat uit 3 modules:

### 1. Aromatherapie binnen de TCG = 2dagen

Het gebruik van essentiële oliën wordt al duizenden jaren in de diverse Oosterse geneeswijzen toegepast. In de Chinese Geneeskunde, de Ayurvedische geneeskunde en ook in landen als Egypte en Griekenland wordt het gebruik van essentiële oliën in klassieke teksten vermeldt.

De populariteit van essentiële oliën is de laatste jaren enorm toegenomen, kijk maar naar vermeldingen van essentiële oliën in diverse schoonheids- of verzorgingsproducten.

Het therapeutisch toepassen van de oliën vraagt echter meer kennis en verdieping in de werking van de olie.

Essentiële olie wordt gewonnen uit verschillende delen van de plant en vertegenwoordigt de essentie van de plant en zijn eigenschappen en kwaliteiten. De essentiële olie is voor de plant wat bloed is voor de mens: het draagt voedingsstoffen, zuurstof en energie naar alle delen van de plant, zoals bloed dat doet voor ons lichaam.

In de Oosterse geneeskunde kennen we de essentie als Jing. Jing van de plant is als de Jing van de mens. Vanuit die krachtige werking kunnen essentiële oliën een mooie aanvulling zijn in je behandeling.

### 2. Chinese Medicinale Thee = 2 dagen

De bedoeling is de patiënt een heel eenvoudige kruidenthee te kunnen voorschrijven, dit in tegenstelling met de soms vrij gecompliceerde kruidenformules die soms uit 6 tot 15 verschillende ingrediënten bestaan.

We maken hier uitsluitend gebruik van gewone, dagdagelijkse en vrij gemakkelijke te vinden kruiden die ondergedompeld dienen te worden in kokend water. Het verschil met een decoct is dat daar de kruiden meegekookt worden met het water. De thees die in worden gebruikt zijn weinig bekend in het westen. Door hun eenvoud en hun therapeutisch effect zijn ze gemakkelijk te gebruiken in een TCG-praktijk.

Thees werken zeer goed wanneer de patiënt ook een evenwichtige voeding aanhoudt. Het is bekend dat voeding het best bestaat uit een variatie van granen, bonen, groenten en fruit. Vlees, suikers, vetten, oliën, zout en specerijen worden dan ook best met mate gebruikt.

Het wordt frequent gebruikt:

- om de oppervlakte te bevrijden, het zweten te bevorderen, enz
- als voedende (supplement) prescriptie
- als gastro-intestinale prescriptie
- als kalmerende, sedatieve prescriptie
- bij keelproblematiek
- bij urogenitale problemen
- preventief tegen toxines
- algemene gezondheidsthees en ter behandeling van chronische aandoeningen



### 3. Chinese Voeding en dieetkunde = 6 dagen

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.

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

