

# COVID-19 volgens de TCM een overzicht

Door Simon Fransoo<sup>1</sup>

Vroedvrouw (met gelijkstelling aan verpleegkundige) – Acupuncturist – TCM-therapeut

## Inleiding

Covid-19 werd voor de eerste maal vastgesteld en gerapporteerd in Wuhan, China op 31 december 2019. Hierna verspreidde het zich over de hele wereld. Op dit moment is er nog geen medicatie noch vaccinatie voor gekend. Tijdens de epidemie in China werden er kruiden gebruikt binnen de traditionele Chinese geneeswijze (TCM), dit met succes. Wel werd er opgemerkt dat de kruiden niet altijd een positief resultaat hadden op het gastro-intestinaalstelsel. Ook paste men er in China acupunctuur toe, dit met een positief effect. In sommige centra in China werd er TCM gebruikt tijdens de ziekte, op andere plaatsen enkel in de herstelperiode.

TCM wordt al enkele duizenden jaren toegepast en wordt nu nog steeds in (vooral) China gebruikt voor tal van aandoeningen, ook voor andere epidemieën die China troffen. Op het moment van de schrijven (2 april 2020) bedroeg de aantal gerapporteerde, bevestigde covid-19 patiënten wereldwijd 851 709, waarvan er 41 866 gestorven waren. Zie Tabel 1 voor de cijfers van de landen waar Nederlands gesproken wordt (Sciensano, 2020).

Dit artikel zal een overzicht geven over wat covid-19 is in TCM en wat mogelijke behandelingsmethodes zijn om patiënten te ondersteunen.

(Peilin & Wen Sheng, 2020); (Sciensano, 2020)

| Land         | Bevestigde gevallen | Sterfte gevallen | Percentage sterfte per bevestigde gevallen |
|--------------|---------------------|------------------|--------------------------------------------|
| Wereldwijd   | 851 709             | 41 866           | 4.9%                                       |
| Europa       | 443 672             | 29 846           | 6.7%                                       |
| België       | 15 348              | 1011             | 6.6%                                       |
| Nederland    | 14 697              | 1339             | 9.1%                                       |
| Aruba        | 60                  | 0                | 0%                                         |
| Curaçao      | 11                  | 1                | 9.0%                                       |
| Sint-Maarten | 16                  | 1                | 6.3%                                       |
| Suriname     | 10                  | 0                | 0%                                         |
| Indonesië    | 1790                | 170              | 9.4%                                       |
| Zuid-Afrika  | 1462                | 5                | 0.3%                                       |

Tabel 1: Covid-19 bevestigde patiënten op 27 maart 2020 in Nederlandstaalgebied (Sciensano, 2020); (Worldometer, 2020)

## Methode

Er worden verschillende documenten geraadpleegd over acupunctuur, TCM en covid-19. Hiervan wordt er een synthese gemaakt. Vervolgens worden de resultaten bekeken met bestaande TCM theorieën binnen de voeding, acupunctuur, filosofie... om op deze manier een overzicht te geven.

# Literatuurstudie

## Ziektebeeld

Patiënten waarbij er covid-19 werd gediagnostiseerd vertoonden volgende symptomen:

- Koorts (83%-87.9%)
- Droge hoest (67.7%-82%)
- Dyspneu - kortademig (31%)
- Verwardheid (11%)
- Hoofdpijn (8%)
- Keelpijn (1-5%)
- Rinorroe – Loopneus (1-5%)
- Borstkas pijn/spanning op de borstkas (1-5%)
- Diarree (3.7%)
- Nausea – misselijkheid (5%)
- Braken (1-5%)
- Verminderde eetlust

(Peilin & Wen Sheng, 2020); (Peiling, 2020)

De eerste symptomen waren koorts (98.6%), vermoeidheid (69.6%), droge hoest (59.4%), spierpijn (34.8%) en dyspneu (31.2%). De meeste patiënten die zich aanboden hadden hypertensie (hoge bloeddruk), diabetes (suikerziekte) en cardiovasculaire problematieken (hart- en vaatziekten). (Peilin & Wen Sheng, 2020)

## Li yi

Li yi is de TCM term die gebruikt wordt voor epidemie. Vermoedelijk wordt deze term al tweeduizend jaar lang gebruikt, de eerste teksten hierover dateren van 524 v.Chr. uit de Zhou dynastie (1046 – 256 v.Chr.). Hierin werd aan de toenmalige keizer aangeraden om in contact te komen met li yi omdat hij er een te grote luxueuze levensstijl op nahield en dat door contact met li yi zijn weerstand zou verbeteren. Al van in het begin van onze jaartelling hebben verschillende epidemieën gewoed over het oude China. (Peilin & Wen Sheng, 2020).

Li yi werd door Zhang Zhongjijng (150-129) beschreven als koude, wind<sup>2</sup> en damp<sup>3</sup> die het lichaam binnentreden via de yange meridianen<sup>4</sup> naar de yinne meridianen en die zo naar de organen gaat. Het gaat volgens hem om een acute situatie waar er shang han (beschadigingen door koude) optreden. Echter werd er in de Ming dynastie (1368-1644) door onder andere Wu Youke opgemerkt dat li yi ook in warme periodes (zomer) kon voorkomen en dus niet enkel in koude zoals Zhang Zhongjijng zijn veronderstelling was. In de Qing dynastie ging de discussie verder of het al dan niet een warmte-aandoening was of kon zijn. Één ding was zeker, elke strekking en idee raadde op de eerste plaats kruiden aan om li yi te bestrijden. Wanneer we kijken naar de covid-19 zou het eerder om een warmte-aandoening kunnen gaan. In december 2019 in Wuhan, China was de temperatuur hoger dan normaal, verder werd er ook meer regen vastgesteld. In België was er in februari 2020, 22 dagen regen tegenover 16,3 dagen (normalen jaren 1981 tot 2010), viel er 107.7 mm neerslag in vergelijking met de normalen 63.1 mm, de wind in februari bedroeg 5.7m/s in vergelijking met 3.8m/s (meteo België, 2020); (Peilin & Wen Sheng, 2020).

Klimatologisch gezien introduceert covid-19 koude en vocht (damp) in het lichaam. De koude en damp beschadigt de yang<sup>5</sup> in het menselijk lichaam en treedt de longen<sup>6</sup> en de milt<sup>7</sup> binnen (Peilin & Wen Sheng, 2020).

Toen virussen nog lang niet gekend waren, werd in de TCM alles wat viraal was geplaatst als windkoude (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

## Inzichten uit de TCM

De patiënten hadden een dik, vettig tongbeslag<sup>8</sup> (Peiling, 2020).

De koorts was aan de lage kant en zat tussen 37°C en 38,5°C wat het hoogst gemeten was. De meeste patiënten vertoonden een droge hoest, droge keel en keelpijn. Vermoeidheid en een verminderde eetlust kwam in sommige gevallen voor als ook een gespannen borstkas, misselijkheid en diarree (Peiling, 2020).

In een volgend stadium zien we hoge koorts (tot 39°C), kortademigheid, piepende ademhaling, lage saturatie, op de CT-scan ziet men exsudatie op de longen (Peiling, 2020).

Het lijkt erop dat koude en damp de long en milt binnentreedt. De behandelingsprincipes zullen dus zijn: verwarm de yang, verdrijf de koude, los de damp op, versterk de miltqi<sup>9</sup> en versterk de longqi. Van uit westers medische kant wordt er ook opgemerkt dat covid-19 niet houdt van warmte, maar wel van koude (Peilin & Wen Sheng, 2020), (Peiling, 2020).

## Patroon differentiatie

Chinees geneeswijze is in de eerste plaats een preventie geneeswijze, terwijl de westerse geneeskunde eerder gericht is om een bestaand probleem op te lossen. Uit onderzoek bleek dat mensen met een betere weerstand een betere uitkomst hadden, dit wordt ook gezien in het griepseizoen met bijvoorbeeld influenza (McMahon, 2020).

Hoe sterker de qi is en hoe meer alles in balans is, des te moeilijker is het voor factoren van buitenaf om ons lichaam uit balans te halen en dus ziek te maken (McMahon, 2020).

Uit de symptomen en het klimatologische kunnen we afleiden dat covid-19 een exces<sup>10</sup> is die voortkomt uit een factor die van buiten ons lichaam komt en die ons lichaam zal binnendringen, met name: damp en windkoude. Deze komt het lichaam binnen via de longen. Door een verzwakte longqi en miltqi kunnen we ziek worden van de covid-19 (McMahon, 2020); (Peilin & Wen Sheng, 2020); (Peiling, 2020).

## Deficiëntie van de longqi

Typische symptomen van een longqi deficiëntie zijn: lichte kortademigheid, hoesten, zwakke stem, spontaan zweten tijdens de dag. De tong is bleek met soms een transversale cracks in de longzone van de tong en de pols<sup>11</sup> is leeg, vooral in de rechter voorpositie (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

Bij een invasie van de windkoude zoals corona zal de longqi worden aangetast, de longqi is echter zeer gevoelig voor aanvallen van windhitte en windkoude. Deze tasten meteen de longqi aan. Ook kan levensstijl aan de oorzaak liggen van het ontstaan van longqi deficiëntie, dit wordt hieronder besproken (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

De longqi zorgt dat de energie naar beneden kan dalen. Bij deze syndroomdifferentiatie is de longqi niet in staat deze functie naar behoren uit te voeren. De qi blijft staan, waardoor er een droge hoest ontstaat (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

Wanneer er gekeken wordt naar de vijfelementenleer<sup>12</sup> dan is aarde<sup>13</sup> de moeder<sup>14</sup> van het metaal<sup>15</sup>. Wanneer de moeder dus de aarde in dit geval verzwakt is of deficiënt is, kan zij haar kind niet voeden, waardoor het ook deficiënt wordt. Dus bij een miltqi deficiëntie (dit wordt hieronder verder besproken) kan de milt de longen niet meer voeden en kan er longqi deficiëntie ontstaan (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

Wanneer de longqi reeds sterk is, is er minder kans dat er door windkoude longqi deficiëntie gaat optreden. Het is dus van belang dat in de preventie voor corona de longqi versterkt wordt, alsook bij de patiënten die corona opgelopen hebben of er mee in contact kwamen.

De behandelingsprincipes zullen zijn: versterk de longqi en verwarm de yang (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

LU9 Taiyuan: versterkt de longqi en kan ook gebruikt worden bij damp. Het punt is gelegen op het polsgewricht.

LU7 Lieque: versterkt de longqi en stimuleert de dalende functie van de longqi. Is een zeer dankbaar punt bij longqi deficiëntie veroorzaakt door windkoud gezien het ook de wind verdrijft. Dit punt bevindt zich op de radiale zijde van de arm op een andere halve cun<sup>16</sup> van de polsplooi.

BL13 Feishu: het backshupunt van de longen zal de longqi versterken, maar ook extern pathologische factoren (zoals wind) terug naar buiten verdrijven. Dit punt bevindt zich op een anderhalve cun van de onderste rand van de derde thoracale wervel.

ST36 Zusanli: Versterken de maagqi en miltqi (de twee fu van het aarde element), het lost damp op en versterkt de qi in het lichaam.

(Deadman, Al-Khafaji, & Baker, A manual of acupuncture, 2009); (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015)

Voeding om de longqi te doen versterken is voeding met een warme<sup>17</sup> tot hete<sup>18</sup> natuur<sup>19</sup> en een scherpe<sup>20</sup> smaak<sup>21</sup>. Een voorbeeld lijst van deze voedingsmiddelen zit in de bijlage (Chin See Chong, 2018); (Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

Droefheid en verdriet tast de longqi aan en geeft na verloop van de tijd longqi deficiëntie. In de Huang Di Nei Jing<sup>22</sup> staat: *“Als er iemand verdrietig is, verdwijnt de qi.”* Het ervaren van verdriet

behoort tot het leven, het zorgt ook voor het ontwikkelen van begrip en wijsheid. Wat de longqi het meest beschadigd, is overmatig verdriet of verdriet van zeer lange duur. Nadat het de longqi beschadigd heeft, gaat het andere systemen in ons lichaam ook beschadigen in ons lichaam (Deadman, 2016), (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

Bij mensen die veel aan bureau werken en weinig bewegen heeft de longqi het moeilijker om zijn functie uit te voeren en geraakt deze daardoor uitgeput. Bij mensen met een zittend beroep is het belangrijk dat je regelmatig eens opstaat om te wandelen. Echter is een staand beroep ook niet interessant; het continu rechtstaan heeft ook storingen op andere gebieden<sup>1</sup>. Wanneer iemand acht uur werkt, is het belangrijk dat hij/zij vier uur staat en vier uur zit, dit zorgt voor een perfecte balans. Ideaal is wanneer men een half uur per dag beweging neemt zoals wandelen of fietsen, maar dit op een ontspannende manier. Let hierbij ook op de omgeving en adem rustig diep in en uit. Het rustig in- en uitademen van frisse buitenlucht versterkt ook de longqi (Deadman, 2016), (Deschepper, 2020) (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

De longqi is ook voor de kracht van de stem, iemand met goede longqi heeft een krachtige stem. Dit verklaart waarom er bij een longqi deficiëntie een zwakke stem optreedt. Wanneer tijdens het leven de stem te vaak moet gebruikt worden, bijvoorbeeld bij leerkrachten zal de longqi na verloop van de tijd gaan dalen (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

### Deficiëntie van de miltqi

Symptomen zijn: verminderde eetlust, licht abdominale pijn na het eten, vermoeidheid, lusteloosheid, verlangen om neer te liggen, bleke huidtint, vermoeide ledematen, losse stoelgang. De tong is bleek en de pols is leeg (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

De milt heeft een belangrijke functie binnen de spijsvertering daarom is voeding zeer essentieel, hierover meer onder de voeding (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

De miltqi is zeer gevoelig aan damp. Zoals hierboven aangegeven was het zeer vochtig en dampig weer in Wuhan, ook bij ons in België was er meer neerslag dan anders in februari 2020, terwijl België altijd al een dampig klimaat heeft (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015), (meteo België, 2020).

Doordat voedingsgewoontes en klimatologische oorzaken beide aan de oorzaak liggen van een miltqi deficiënt is het vanzelfsprekend dat miltqi deficiëntie de meest voorkomende patroondifferentiatie is (voornamelijk in de westerse wereld). Verder ligt miltqi deficiëntie aan de basis van vele aandoeningen en disbalansen in heel het humaan<sup>23</sup> lichaam (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

Het behandelingsprincipe bestaat er uit om de miltqi te versterken. Echter is het nog belangrijker om de voedingsgewoonte aan te pakken (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

CV12 Zhongwan: versterkt de miltqi en is gelegen op de middelijn van de abdomen, tussen de navel en het sternum, vier cun boven de navel.

---

<sup>1</sup> Hierop wordt er in deze tekst niet verder op ingegaan echter dit niets meer te maken heeft met covid-19

ST36 Zusanli: zie hierboven

SP3 Taibai: Versterkt de miltqi en lost damp op. Het punt bevindt zich aan de mediale zijde van de voet.

SP6 Sanyinjiao: Versterkt de miltqi, bij het verwarmen met moxa wordt dit nog meer versterkt. Het punt gaat ook dampoplossen. Dit punt mag zeker niet gebruikt worden tijdens een zwangerschap. Hij ligt op het onderbeen aan de mediale zijde op drie cun van de mediale malleolus.

(Deadman, Al-Khafaji, & Baker, A manual of acupuncture, 2009); (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015)

Koude en rauwe voeding verhindert dat de milt zijn functie van transformatie en transportatie deftig kan uitoefenen. De miltqi heeft nood aan warm voedsel en eten op regelmatige tijdstippen. Verder heeft overeten ook een negatieve invloed op de miltqi (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015), (Peilin & Wen Sheng, 2020).

Voeding om de miltqi te versterken bestaat uit zoete en milde smaken, de natuur zal heet, warm en neutraal zijn en met een stijgende bewegingstendens. In de bijlage zit een voedingsmiddelenlijst. De milt kan niet tegen geraffineerde suikers en zuivelproducten, deze tasten de milt aan, waardoor het interne damp zal gaan aanmaken (Chin See Chong, 2018); (Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

Ook zorgen maken tast de miltqi aan. In deze periode hebben veel mensen angsten of onzekerheid die naar angsten omslaat. Angst veroorzaakt stress en die doet op zijn beurt de immuniteit dalen. Bij de longqi werd al aangegeven dat bewegen gezond is, leg hierbij vooral de focus op de omgeving. Op die manier ga je minder denken aan andere belastende zaken en je dus hierover ook minder zorgen maken. De media overlaat de laatste dagen de bevolking met informatie over de covid-19, door continu ernaar te luisteren en er over te lezen maken mensen zich meer zorgen. Het is daarom goed om een bepaald moment in de dag in te bouwen om zich van informatie over covid-19 op de hoogte te stellen. De rest van de dag probeer je dit allemaal wat te mijden (Deschepper, 2020), (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

## Damp

Externe<sup>24</sup> damp wordt onder andere veroorzaakt door een nat en vochtig klimaat of weer. De miltqi is zoals hierboven aangehaald, zeer gevoelig voor damp en vocht, deze zal de milt gaan aanvallen met gevolg dat de miltqi deficiënt is. Bij een deficiëntie van de miltqi zal de milt op zijn beurt interne<sup>25</sup> damp veroorzaken. Op dat moment is het dan ook moeilijk om een onderscheid te maken tussen interne en externe damp. Damp van externe oorzaak is vaak zeer acuut en heeft doffe pijn van spieren, afkeer voor vocht, vermoeidheid, volheidsgevoel in de thorax en epigastrium, zwaarte gevoel (vooral in de ledematen en hoofd), geen eetlust, indigestie, misselijkheid, diarree/losse stoelgang, troebele urine en leucorhoa. De tong heeft een dik en kleverig beslag en de pols is glijdend en vol. Interne damp zal ongeveer dezelfde symptomen geven, alleen zullen deze maar langzaam evolueren (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

SP9 Yinlingquan controleert de milt en lost damp op.

SP6 Sanyinjiao en SP3 Yaibai werden reeds eerder besproken.

ST 40 Fenglong transformeert de damp en ook de damp in longen. Het heeft hierbij ook een effect op een reutelende ademhaling en hoest. Het punt ligt één cun naast het middelste punt op de tibia aan de anterieure zijde.

(Deadman, Al-Khafaji, & Baker, A manual of acupuncture, 2009); (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015)

Bittere en scherpe voeding zijn aangewezen, die warm zijn van natuur (Chin See Chong, 2018), (Chinese Nutritional Strategies, 2019).

### Externe windkoude

Wind zet veel in beweging en verplaatst alles, denk maar aan de wind in de natuur. Wanneer er veel (al dan niet hevige wind) is, kan deze het lichaam binnen dringen en via de huid zo de longqi aanvallen en zijn functie verstoren (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

Symptomen van windkoud zijn: afkeer voor koude, keelpijn, geen zweet, hoesten (soms niezen), loopneus, nek- en spierpijn die zich kan verplaatsen en hevig en scherp kan zijn, prikkelende keel, rillingen en lichte koorts (zeker geen hoge koorts). De pols is koordvormig en drijvend. Bij dit syndroom is het van belang om de externe wind te verdrijven, opent de poriën en verdrijft de koude (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

GV20 Baihui: externe en interne wind

BL12 Fengmen: verdrijven van wind-koude. Het punt ligt een anderhalve cun naast de onderste boord van de tweede thoracale wervel.

LU7 Lieque: zie eerder

LI 4 Hegu: verdrijven van wind-koude en opent het oppervlak.

(Deadman, Al-Khafaji, & Baker, A manual of acupuncture, 2009), (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015)

Voeding zal vooral bestaan uit heet voedsel, met een scherpe smaak en een vlottende bewegingstendens (Chin See Chong, 2018).

De voeding hiervoor is scherp, heet en vlottend (Chin See Chong, 2018), (Chinese Nutritional Strategies, 2019).

## Conclusie en discussie

De meeste artikels die gevonden werden binnen de TCM zijn artikels waarvan de focus ligt op kruiden. De covid-19 is nieuw in de medische wereld en veel data is er nog niet voorhanden. Het is vooral wachten op meer data en grotere onderzoeken.

Over acupunctuur en covid-19 was er amper literatuur te vinden en over voeding en levensstijl en covid-19 werd er geen data gevonden. Door het bekijken en bestuderen van de patroondifferentiatie kon een voorstel voor voeding, levensstijl en acupunctuur worden opgesteld.

Er werd geen klimatologische informatie voor de maand januari en februari 2020 gevonden in Noord-Italië.

Alle symptomen van covid-19 kunnen geplaatst worden onder windkoude, damp, longqi deficiëntie en miltqi deficiëntie. Zie hiervoor Tabel 2.

| Covid-19 symptomen                    | Longqi deficiëntie | Miltqi deficiëntie | Windkoude | Damp |
|---------------------------------------|--------------------|--------------------|-----------|------|
| Koorts                                |                    |                    | X         |      |
| Droge hoest                           |                    |                    | X         |      |
| Dyspneu                               | X                  |                    |           |      |
| Verwardheid                           |                    |                    |           | X    |
| Hoofdpijn (8%)                        |                    |                    |           | X    |
| Keelpijn (1-5%)                       |                    |                    | X         |      |
| Rinorroe                              |                    |                    | X         |      |
| Borstkas pijn/spanning op de borstkas |                    |                    |           | X    |
| Diarree (3.7%)                        |                    | X                  |           | X    |
| Nausea – misselijkheid (5%)           |                    |                    |           | X    |
| Braken (1-5%)                         |                    |                    |           | X    |
| Verminderde eetlust                   |                    | X                  |           |      |

Tabel 2: overzicht symptomen van covid-19 (Maciocia, *The foundations of Chinese Medicine*, 2015); (McMahon, 2020); (Peilin & Wen Sheng, 2020); (Peiling, 2020)

Aangezien windkoude en damp van buitenaf komen en de longqi en miltqi aantasten zou men preventief kunnen de longqi en miltqi versterken met voeding en acupunctuur.

Volgende acupunctuurpunten zouden in aanraking komen:

- LU7 Lieque
- ST36 Zusanli
- SP6 Sanyinjiao
- SP9 Yinlingquan
- LI4 Hegu

(Deadman, 2009), (Maciocia, *The foundations of Chinese Medicine*, 2015)



Voor de voeding wordt er best een combinatie gemaakt van miltqi en longqi deficiëntie voeding. Deze hebben een milde, zoete en scherpe smaak en hebben een warme tot hete temperatuur en een stijgende bewegingstendens. In de bijlage zit er ook een lijst met covid-19 preventie voedingsmiddelen (Chin See Chong, 2018), (Chinese Nutritional Strategies, 2019), (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

Ga regelmatig wandelen en let hierbij vooral op de omgeving en de natuur, adem rustig in en uit. Laat maar op beperkte momenten de echt strikt noodzakelijke informatie over covid-19 binnen (Deadman, 2016), (Deschepper, 2020), (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015)

Covid-19 is steeds een acuut medisch probleem, waarbij er kortademigheid, zuurstoftekort als multi-orgaanfalen optreedt in een later stadium. Wereldwijd sterft 4.5% van de bevestigde covid-19-patiënten. Het is dus steeds aangewezen om een arts te contacteren en een eventuele ziekenhuisopname kan noodzakelijk zijn. TCM kan ondersteunend werken wanneer iemand covid-19 doormaakt, maar kan nooit losstaan van de westerse-medische interactie. Preventief kan TCM heel wat betekenen, waardoor men minder ziek kan worden, echter staat het niemand vrij om toch ziek te worden van covid-19. Ook kan men drager zijn en maar milde symptomen hebben, en hierdoor andere mensen besmetten. Het blijft dus aangewezen om adviezen van experts op te volgen en nieuwe onderzoeken te bestuderen.

## Literatuurlijst

- Aquarius, T. (2011). *Acupunctuur, Prikt je gezond*. Zottegem, België: 10P.
- Chin See Chong, D. (2018). *Voedingsleer volgens de traditionele Chinese geneeskunde*. Antwerpen: s.n.
- Chinese Nutritional Strategies. (2019, augustus 27). Chinese Nutritional Strategies. Cloverdale, Californië, Verenigde Staten van Amerika: Toby Daly PhD, LAc.
- Deadman, P. (2016). *Live well, Live long (Teachings from the Chinese nourishment of Lofe Tradition)*. Hove, VK: The Journal of Chinese Medicine Ltd.
- Deadman, P., Al-Khafaji, M., & Baker, K. (2009). *A manual of acupuncture*. Hove, East Sussex, Verenigd Koninkrijk: Journal of Chinese Medicine Publications.
- Deschepper, R. (2020, maart 26). *25 concrete adviezen om aan je immuniteit te werken*. (T. Engels, Redacteur) Opgeroepen op maart 26, 2020, van Knack: <https://www.knack.be/nieuws/gezondheid/25-concrete-adviezen-om-aan-je-immuniteit-te-werken/article-longread-1581427.html>
- Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese Medicine* (3de editie ed.). Churchill, Livingstone: Elsevier.
- Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese Medicine* (3de editie ed.). s.l.: Elsevier.
- McMahon, B. (2020). *Underneath the Epidemic: an examination of Wu Yun Liu Qi Chinese Medical Treatment and preventative strategies for COVID-19*. s.l.: s.n.
- meteo België. (2020, maart 27). *Waarnemingen februari 2020*. Opgeroepen op maart 27, 2020, van Meteo België: <https://www.meteobelgie.be/klimatologie/waarnemingen-en-analyses/jaar-2020/2272-waarnemingen-februari-2020>
- Miridia Technology Inc. (2020). *Acugraph 5 software*. s.l.

- Peilin, S., & Wen Sheng, Z. (2020). Acupuncture in the Treatment of COVID-19: An exploratory Study. *Journal of Chinese Medicine*(123).
- Peiling, S. (2020). *Exploration of pathogenesis and treatment wit TCM for Novel Coronary virus pneumonia*. Antwerpen: ICZO vzw.
- Sciensano. (2020). *covid 19 - epidemolische bulletin van 2 april 2020*. België: Sciensano.
- Worldometer. (2020, april 2). *Covid-19 coronavirus pandemic*. Opgeroepen op april 2, 2020, van Worldometer: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

## Eindnoot

---

<sup>1</sup> Door Simon Fransoo

Vroedvrouw (met gelijkstelling aan verpleegkundige) – Acupuncturist – TCM-therapeut

Simon Fransoo is na zijn studies als vroedvrouw, TCM (traditionele Chinese geneeswijze) gaan studeren in OTCG (opleidingscentrum voor traditionele Chinese geneeswijze) in Antwerpen dat verbonden is aan de Karel de Grote Hogeschool (KDG). Na het basisjaar koos hij eerst het postgraduaat acupunctuur als afstudeerrichting, hierna volgde hij ook de opleiding voeding volgens de TCM, allemaal binnen OTCG.

Op dit moment is Simon Fransoo werkzaam als vroedvrouw en verpleegkundige in een ziekenhuis alsook werkzaam als TCM-therapeut in de Acupunctuur TCM kliniek te Brugge.

<sup>2</sup> Wind: Wind zet veel in beweging en verplaatst alles, denk maar aan de wind in de natuur. Wanneer er veel (al dan niet hevige wind) is, kan deze het lichaam binnen dringen en via de huid en zo de longqi aanvallen en zijn functie verstoren (Maciocia, 2015).

<sup>3</sup> Damp: Het lichaam heeft vocht nodig om te functioneren, te veel vocht wordt damp (bv troebel en wazig in het hoofd of zware ledematen). Te veel damp heeft slijm, denk maar aan sputum. Te veel slijm kan stenen veroorzaken bijvoorbeeld nierstenen of cysten (Aquarius, 2011).

<sup>4</sup> Meridianen: energiebanen in het lichaam. Ze lopen over het lichaam van boven naar onder of omgekeerd (met één uitzondering). Het zijn niet alleen banen, eigenlijk is het een volledig netwerk van oppervlakkige banen tot dieper gelegen banen die in het lichaam lopen om alles met elkaar te verbinden (Aquarius, 2011)

<sup>5</sup> Yang= warmte, actie, beweging, mannelijk...

<sup>6</sup> Long: Hier gaat het om de energetische functie van de longen. Net zoals in westerse geneeskunde speelt de longen in de TCM ook een belangrijke rol bij alles wat met ademhaling te maken heeft (Aquarius, 2011).

<sup>7</sup> Milt: hier gaat het om de energetische functie van de milt. In de TCM wordt de milt aanzien als alles wat met spijsvertering te maken heeft wat vooral zijn functie is, samen met het transport en transformatie van voeding in qi, met andere woorden de milt zet het voedsel om in qi (Aquarius, 2011); (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

<sup>8</sup> Tong diagnostiek: De tong is een soort van kaart met verschillende zones. Elke zone staat voor een specifiek orgaan. Door het bekijken van de tong kan er een beeld worden gevormd van onderliggende problemen (Aquarius, 2011).

<sup>9</sup> Qi= energie

<sup>10</sup> Exces= te veel van iets

---

<sup>11</sup> Polsdiagnostiek: door het voelen aan de pols en de kwaliteit en de soort pulsaties heeft een TCM-therapeut een idee over hoe het lichaam er nu aan toe is. Aan elke pols worden er drie vingers geplaatst, dit zijn de drie posities. Elke positie staat voor een ander orgaan.

<sup>12</sup> Vijfelementenleer: Binnen de TCM wordt alles onderverdeeld in 5 elementen, die harmonieus met elkaar moeten om gaan. Het ene element voedt het volgende element en is als het ware de moeder van het element. Zo is aarde de moeder van het metaal, metaal de moeder van het water, water de moeder van het hout, hout de moeder van het vuur en vuur de moeder van de aarde. Dit wordt ook wel de voedende cyclus genoemd. Daarnaast heb je ook nog de controlerende cyclus. Hierbij gaat de grootmoeder (moeder van de moeder) het element gaan controleren. Vuur controleert metaal, metaal controleert hout, hout controleert aarde, aarde controleert water en water controleert vuur (Deadman, Al-Khafaji, & Baker, 2009); (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

<sup>13</sup> Aarde is het element waartoe milt en maag behoren en staan in voor o.a. de spijsvertering

<sup>14</sup> Moeder zie eindnoot 12

<sup>15</sup> Metaal is één van de vijfelementen en bevat de longen en de dikke darm (Deadman, Al-Khafaji, & Baker, A manual of acupuncture, 2009)

<sup>16</sup> Cun is een eenheidsmaat binnen de TCM, 1 cun is komt overeen met de duim breedte van de patiënt die behandeld wordt (Deadman, Al-Khafaji, & Baker, A manual of acupuncture, 2009); (Maciocia, The foundations of Chinese Medicine, 2015).

<sup>17</sup> Warme voeding: gaat om de natuur van de voeding, zie eindnoot 19. Het gaat om voedsel met yange kwaliteiten

<sup>18</sup> Hete voeding: Het gaat om de natuur van de voeding, zie eindnoot 19. Hier gaat het om voedsel met extreem yange kwaliteit

<sup>19</sup> Natuur van voeding ook wel temperatuur genoemd van de voeding, verwijst niet of de voeding opgewarmd is of uit de frigo komt. Het verwijst naar de yin-yang polariteit. Zo hebben we: heet (extreem yang), warm (yang), neutraal (nog yin nog yang), koel (yin) en koud (extreem yin).

<sup>20</sup> Scherpe voeding: dit gaat om voedsel met een scherpe smaak zoals: gember, chili, koriander, kaneel, prei, koolrabi...

<sup>21</sup> Smaak van de voeding: hoe het voedsel smaakt, aan de hand van de smaak kunnen er eigenschappen aan worden toegeschreven.

<sup>22</sup> Huang di nei jing (Yellow Emperor Inner Classic, er is geen Nederlandse vertaling hiervoor), werd geschreven tussen 300 en 100 v.Chr. in de Qin en Han dynastie. In de huang di nei jing vindt men de basis voor de TCM en veel van de beschreven zaken gelden vandaag nog steeds. Het boek gaat over de Gele Keizer die vragen stelt over de interne geneeskunde aan zijn hofarts en die antwoord heeft. Het boek is voor TCM-therapeuten een beetje hun heilige bijbel.

<sup>23</sup> Humaan lichaam = menselijk lichaam

<sup>24</sup> Externe damp: damp door een oorzaak buiten het lichaam, die het lichaam binnen dringt

<sup>25</sup> Interne damp: damp die door het eigen lichaam wordt aangemaakt

## Longqi deficiëntie

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Nederlandse naam: | Longqi deficiëntie |
| Engelse naam:     | Lung qi deficiency |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### Uitleg patroon

|                       |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sleutel symptomen     | Kortademigheid, zwakke stem en een lege pols in rechter voorpositie                                                                                                                                                                    |
| Symptomen             | Lichte kortademigheid<br>Lichtjes verkouden (als of de verkoudheid niet wil doorbreken)<br>Zwakke stem<br>Spontaan zweten overdag<br>Geen zin om te praten<br>Bleke huidskleur<br>Snel verkouden<br>Vermoeidheid<br>Afkeer voor koude. |
| Tong                  | Bleek<br>Soms transversale kloofjes in de long zone van de tong.                                                                                                                                                                       |
| Pols                  | Leeg, vooral in de rechter voorpositie                                                                                                                                                                                                 |
| Behandelingsprincipes | Versterk de longqi en verwarm de yang                                                                                                                                                                                                  |

(Maciocia, 2015)

### Type voedingsmiddelen

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| Actie  | Long versterken, yang verwarmen |
| Smaak  | Scherpe                         |
| Natuur | Heet en warm                    |
| Kleur  | Stijgend                        |

(Chin See Chong, 2018)

### Aanbevolen voedingsmiddelen

#### Groenten

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| Aardpeer                  | Waterkers    |
| Broodwortel (Chinese yam) | Winterpompoe |
| Boerenkool                | Wortel       |
| Lente-ui                  | Zomerpompoe  |
| Prei                      |              |
| Pompoe                    |              |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Peulvruchten*

Bonen  
Kievitboon  
Limaboon  
Noordelijke witte boon  
Tempé

Tofu  
(kleine) Witte bonen  
Zwarte sojabonen

(Miridia Technology Inc, 2020)

### *Fruit*

Aardbeien  
Appel  
Abrikoos  
Dadels  
Druiven  
Groene appels  
Guave  
Japanse abrikoos

Japanse (wol)mispel (neffel)  
Kersen  
Mango  
Mandarijnen  
Moerbei  
Papaja  
Pruimen  
Vijg

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Kruiden en specerijen*

Anijszaad  
Bruine suiker  
Honing  
Kaneel  
Kuzu  
Marjolein  
Moutsiroop

Salie  
Siroop  
Tijm  
Witte peper  
Witte suiker  
Zoethout  
Zwarte peper

(Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Zuivel*

Geitenmelk  
Kaas  
Koemelk  
Yoghurt

(Miridia Technology Inc, 2020)

### *Oliën en toebehoren*

Kokosolie  
Pindaolie

(Miridia Technology Inc, 2020)

### *Granen*

|              |           |
|--------------|-----------|
| Amarant      | Maïs      |
| Bruine rijst | Parelgort |
| Haver        | Volkoren  |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Noten en zaden*

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| Amandelnoten (rauw)  | Pinda's        |
| Cashewnoten          | Pijnboompitten |
| Ginnan (Ginkgonoten) | Walnoten       |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Paddenstoelen*

Cordyceps sinensis

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Vis en zeevruchten*

Haai  
Haring  
Steur  
Vis

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Vlees en andere dierlijke producten*

Gans  
Ei  
Kip  
Varkenslongen

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Drank*

Citroenmelisse thee  
Groene jasmijn thee  
Kamille thee  
Kokoswater  
Wijn

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Essentiële oliën*

Olibanum

Tijm

**Let op, dit is niet eetbaar!**

(Miridia Technology Inc, 2020)

### *Supplementen*

American ginseng

Chinese ginseng

Koreaanse ginseng

Stuifmeel

**Enkel nemen op advies van een arts of een daartoe bevoegd persoon (en opgeleid persoon).**

(Miridia Technology Inc, 2020)

### **Te vermijden voedingsmiddelen**

#### *Groenten*

Agar-agar

Bamboescheuten

Mungboon

Raap

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

#### *Fruit*

Kiwi

Balsempeer

Pompelmoes

Sinaasappel (schil)

Watermeloen

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.



### *Noten en zaden*

Chinese waterkastanje  
Watermeloen (zaden/pitten)

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Vis en zeevruchten*

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Arame                | Mossel  |
| Dulse                | Nori    |
| Gracilaria verrucosa | Octopus |
| Hijiki               | Krab    |
| Inktvis              | Wakame  |
| Kombu                |         |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Drank*

Koffie

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### **Bronnen**

Chin See Chong, D. (2018). Voedingsleer volgens de traditionele Chinese geneeskunde. Antwerpen: s.n.

Chinese Nutritional Strategies. (2019, augustus 27). Chinese Nutritional Strategies. Cloverdale, Californië, Verenigde Staten van Amerika: Toby Daly PhD, LAc.

Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese Medicine* (3de editie ed.). s.l.: Elsevier.

Miridia Technology Inc. (2020). Acugraph 5 software. s.l.

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijk voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

## Miltqi deficiëntie

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Nederlandse naam: | Miltqi deficiëntie   |
| Engelse naam:     | Spleen-qi deficiency |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Maciocia, 2015)

### Uitleg patroon

|           |        |
|-----------|--------|
| Vol /leeg | Leegte |
| Zangfu    | Milt   |

|                       |                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sleutelsymptomen      | Verminderde eetlust<br>Vermoeidheid<br>Losse stoelgang                                                                                                                                |
| Symptomen             | Verminderde eetlust<br>Licht abdominale pijn na het eten<br>Vermoeidheid<br>Lusteloosheid<br>Verlangen om neer te liggen<br>Bleke huidtint<br>Vermoeide ledematen<br>Losse stoelgang. |
| Tong                  | Bleek                                                                                                                                                                                 |
| Pols                  | Leeg                                                                                                                                                                                  |
| Behandelingsprincipes | Versterkt de miltqi                                                                                                                                                                   |

(Maciocia, 2015)

### Type voedingsmiddelen

|                  |                        |
|------------------|------------------------|
| Smaak            | Zoet/mild              |
| Natuur           | Heet, warm en neutraal |
| Bewegingstendens | Stijgend               |
| Zangfu           | Milt                   |

(Chin See Chong, 2018)

Koude en rauwe voeding verhindert dat de milt zijn functie van transformatie en transportatie deftig kan uitoefenen. De miltqi heeft nood aan warm voedsel en eten op regelmatige tijdstippen. Verder heeft overeten ook een negatieve invloed op de miltqi (Maciocia, 2015).

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijk voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

## Aanbevolen voedingsmiddelen

### Groenten

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Aardappelen    | Selder          |
| Aardpeer       | Snijbonen       |
| Ajuin          | Taro            |
| Asperges       | Tempeh          |
| Bloemkool      | Tofu            |
| Edamame        | Tuinbonen       |
| Gele sojabonen | Waterkers       |
| Hyacintboon    | Wortel          |
| Linzen         | Winterpompoe    |
| Look           | Yam             |
| Paksoi         | Zomerpompoe     |
| Pastinaak      | Zoete aardappel |
| Pompoenen      |                 |
| Rapen          |                 |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### Fruit

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| Appel              | Longan          |
| Abrikoos           | Mandarijnen     |
| Ananas             | Mango's         |
| Avocado            | Meidoornbes     |
| Banaan             | Moerbei         |
| Bosbessen          | Russische olijf |
| Dadels             | Papaja          |
| Druiven            | Pruimen         |
| Guave              | Sinaasappel     |
| Jujube best (rood) | Vijgen          |
| Kersen             |                 |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Kruiden en specerijen*

|           |             |
|-----------|-------------|
| Anijs     | Melasse     |
| Dille     | Nootmuskaat |
| Kaneel    | Oregano     |
| Komijn    | Tijm        |
| Marjolein | Zoethout    |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Zuivel*

Boter  
Ghee  
Kaas  
Yoghurt

(Miridia Technology Inc, 2020)

### *Oliën en toebehoren*

|               |              |
|---------------|--------------|
| Bruine suiker | Pindaolie    |
| Esdoornsiroop | Rijstsiroop  |
| Honing        | Sojasaus     |
| Kokosolie     | Witte suiker |
| Kuzu          | Zeezout      |
| Miso          |              |
| Moutsuiker    |              |
| Olijfale      |              |

(Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Granen*

|              |             |
|--------------|-------------|
| Basmatirijst | Maïs        |
| Boekweit     | Parelgort   |
| Bruine rijst | Rijst       |
| Gerst        | Rogge       |
| Haver        | Spelt       |
| Kleefrijst   | Tarwe       |
| Kafferkoorn  | Wilde rijst |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Noten en zaden*

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Amandelen (rauwe) | Lijnzaad         |
| Dillezaad         | Pinda's          |
| Hazelnoot         | Venkelzaad       |
| Hennepzaad        | Vosnoten         |
| Kastanje          | Zonnebloempitten |
| Kokos             |                  |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Paddenstoelen*

Champignon  
Gele stekelzwam  
Oesterzwam  
Shiitake paddenstoel  
Weidepaddestoel

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Vis, zeevruchten en wieren*

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Ansjovis      | Paling (vinloze) |
| Baars         | Sardine          |
| Forel         | Scampi           |
| Garnaal       | Steur            |
| Haai          | Tonijn           |
| Haring        | Vis              |
| Karper        | Witvis           |
| Meerval       | Zalm             |
| Modderkruiper | Zilverkarpel     |
| Mul           |                  |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Vlees, gevogelte en andere dieren*

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Dierlijke proteïne | Kwartel      |
| Eend               | Kwartelei    |
| Gans               | Lam          |
| Ham                | Runderpens   |
| Kalkoen            | Rundsvlees   |
| Kip                | Varkenspens  |
| Konijn             | Varkensvlees |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Drank*

Bier  
Kamille infusie (kamille thee)  
Kokoswater  
Sojamelk

(Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Supplementen*

Chinese gingseng  
Koreaanse gingseng  
Stuifmeel

**Enkel nemen op advies van een arts of een daartoe bevoegd persoon (en opgeleid persoon).**

(Miridia Technology Inc, 2020)

### *Medical herbs*

Lotuszaad

**Enkel nemen op advies van een arts of een daartoe bevoegd persoon (en op geleid persoon).**

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### **Te vermijden voedingsmiddelen**

#### *Groenten*

Agar-agar  
Alsempeer  
Mungboon  
Waterkers

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

#### *Fruit*

Banana  
Kiwi  
Pompelmoes  
Watermeloen

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Vis, zeevruchten en wieren*

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Bruinwier            | Nori    |
| Dulse                | Octopus |
| Gracilaria verrucosa | Krab    |
| Hijiki               | Kombu   |
| Mossel (clam)        | Wakame  |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Medical herbs*

Aloë verabladden

**Enkel nemen op advies van een arts of een daartoe bevoegd persoon (en op geleid persoon)**

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### **Bronnen**

Chin See Chong, D. (2018). Voedingsleer volgens de traditionele Chinese geneeskunde. Antwerpen: s.n.

Chinese Nutritional Strategies. (2019, augustus 27). Chinese Nutritional Strategies. Cloverdale, Californië, Verenigde Staten van Amerika: Toby Daly PhD, LAc.

Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese Medicine* (3de editie ed.). Churchill, Livingstone: Elsevier.

Miridia Technology Inc. (2020). Acugraph 5 software. s.l.

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.



## Damp

|                   |      |
|-------------------|------|
| Nederlandse naam: | Damp |
|-------------------|------|

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### Uitleg patroon

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Symptomen             | Doffe pijn van spieren<br>Afkeer voor vocht<br>Vermoeidheid<br>Volheidsgevoel in de thorax en epigastrium<br>Zwaartegevoel (vooral in de ledematen en hoofd)<br>Geen eetlust<br>Indigestie<br>Misselijkheid<br>Diarree/losse stoelgang<br>Troebele urine<br>Leucorhoa |
| Behandelingsprincipes | Damp oplossen                                                                                                                                                                                                                                                         |

(Maciocia, 2015)

### Type voedingsmiddelen

|        |                                                                         |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|
| Actie  | Damp draineren<br>Damp elimineren<br>Verdrijf damp<br>Transformeer damp |
| Smaak  | Bitter, scherp                                                          |
| Natuur | Warm                                                                    |

(Chin See Chong, 2018)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

## Aanbevolen voedingsmiddelen

### *Groenten*

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| Adukiboon     | Pompoen           |
| Asperges      | Raap              |
| Aubergine     | Radijs            |
| Broccoli      | Selder            |
| Courgette     | Sla               |
| Favaboon      | Sojascheuten      |
| Komkommer     | Waterkers         |
| Koolrabi      | Wortel            |
| Linzen (rood) | Zwarte boon       |
| Luzerne       | Zwart geogde erwt |
| Nierboon      | Zwarte sojabonen  |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Fruit*

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| Druif               | Kiwi             |
| Citroen             | Limoen           |
| Granaatappel        | Pomelo           |
| Japanse krentenboom | Sinaasappelschil |
| Kers                | Watermeloen      |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Kruiden en specerijen*

Dessertbladen  
Jasmijn  
Kardemom  
Peterselie  
Rode chili

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Granen*

Gierst  
Maïs  
Kafferkoren  
Rogge  
Spelt

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Noten en zaden*

Ginnan  
Koffie  
Mosterdzaad (geel)  
Pompoenzaad  
Vosnoot

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Paddenstoelen*

Champignon  
Cordyceps sinensis  
Morielje  
Oesterzwam  
Weidepaddenstoel

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Vis, zeevruchten en wieren*

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Dulse                | Makreel       |
| Gracilaria verrucosa | Modderkruiper |
| Hijiki               | Mossel (clam) |
| Karpel               | Nori          |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Vlees, gevogelte en andere dieren*

Eend  
Kwartel

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Drank*

Groene jasmijn thee  
Groene thee  
Koffie

Oolong thee  
Witte thee  
Zwarte thee

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Medical herbs*

Hyacintboon

**Enkel nemen op advies van een arts of een daartoe bevoegd persoon (en op geleid persoon).**

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### **Bronnen**

Chin See Chong, D. (2018). Voedingsleer volgens de traditionele Chinese geneeskunde. Antwerpen: s.n.

Chinese Nutritional Strategies. (2019, augustus 27). Chinese Nutritional Strategies. Cloverdale, Californië, Verenigde Staten van Amerika: Toby Daly PhD, LAc.

Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese Medicine* (3de editie ed.). Churchill, Livingstone: Elsevier.

Miridia Technology Inc. (2020). Acugraph 5 software. s.l.

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

## Windkoude van externe oorzaak

|                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| Nederlandse naam: | Windkoude van externe oorzaak |
| Chinese naam:     | Henghan                       |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Maciocia, 2015)

### Uitleg patroon

|               |        |
|---------------|--------|
| Intern/extern | Extern |
| Koud/warm     | Koude  |
| Vol /leeg     | Volte  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sleutel symptomen     | Keelpijn, spierpijn die zich verplaatst                                                                                                                                                                                               |
| Symptomen             | Afkeer voor koude<br>Keelpijn<br>Geen zweet<br>Hoesten (soms niezen)<br>Loopneus<br>Nek en spierpijn die zich kan verplaatsen en hevig en scherp kan zijn<br>Prikkelende keel<br>Rillingen<br>Lichte koorts (zeker geen hoge koorts). |
| Pols                  | Drijvend, koordvormig                                                                                                                                                                                                                 |
| Behandelingsprincipes | Verdrijf de externe wind<br>Verdrijf de koude<br>Open de poriën                                                                                                                                                                       |

(Maciocia, 2015)

### Type voedingsmiddelen

|                  |                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actie            | Oppervlakte bevrijden<br>Oppervlakte bevrijden en de koude verdrijven<br>Oppervlakte bevrijden en windkoude verdrijven<br>Koude verdrijven<br>Wind verdrijven<br>Windkoude verdrijven<br>Wind blussen |
| Smaak            | Scherp                                                                                                                                                                                                |
| Natuur           | Heet                                                                                                                                                                                                  |
| Bewegingstendens | Vlottend                                                                                                                                                                                              |

(Chin See Chong, 2018)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijk voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

## Aanbevolen voedingsmiddelen

### *Groenten*

Ajuin  
Lente-uitjes  
Prei

Raap  
Selder  
Zwarte sojabonen

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Kruiden en specerijen*

Bieslook  
Dille  
Gember  
Kaneel  
Koffie  
Koriander  
Kurkuma

Marjolein  
Pepermunt  
Rode chili  
Rozemarijn  
Sichuan peper  
Tijm  
Zwarte peper

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Noten en zaden*

Kastanje  
Kokosnoot  
Pijnboompitten

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Vis, zeevruchten en wieren*

Forel  
Garnaal  
Kreeft  
Rivierkreeft

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

### *Drank*

Alcohol

Koffie

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Essentiële oliën*

**Let op, dit is niet eetbaar!**

### *Supplementen*

**Enkel nemen op advies van een arts of een daartoe bevoegd persoon (en opgeleid persoon).**

### *Medical herbs*

**Enkel nemen op advies van een arts of een daartoe bevoegd persoon (en op geleid persoon).**

### **Bronnen**

Chin See Chong, D. (2018). Voedingsleer volgens de traditionele Chinese geneeskunde. Antwerpen: s.n.

Chinese Nutritional Strategies. (2019, augustus 27). Chinese Nutritional Strategies. Cloverdale, Californië, Verenigde Staten van Amerika: Toby Daly PhD, LAc.

Maciocia, G. (2015). *The foundations of Chinese Medicine* (3de editie ed.). Churchill, Livingstone: Elsevier.

Miridia Technology Inc. (2020). Acugraph 5 software. s.l.

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

## Preventie covid-19

### Type voedingsmiddelen

|                  |                                                                                  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Smaak            | Zoet/mild (Miltqi deficiëntie)<br>Scherp (longqi deficiëntie)                    |
| Natuur           | Heet, warm en neutraal (Miltqi deficiëntie)<br>Heet en warm (Longqi deficiëntie) |
| Bewegingstendens | Stijgend (miltqi deficiëntie + longqi deficiëntie)                               |

(Chin See Chong, 2018)

### Aanbevolen voedingsmiddelen

#### Groenten

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| Aardpeer                  | Waterkers    |
| Broodwortel (Chinese yam) | Winterpompoe |
| Pompoe                    | Wortel       |
| Tempé                     | Zomerpompoe  |
| Tofu                      |              |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

#### Fruit

|               |           |
|---------------|-----------|
| Appel         | Mango's   |
| Abrikoos      | Mandarijn |
| Dadels        | Moerbei   |
| Druiven       | Papaja    |
| Groene appels | Pruimen   |
| Guave         | Vijg      |
| Kersen        |           |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.



### *Kruiden en specerijen*

Kaneel  
Marjolein  
Tijm  
Zoethout

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Oliën en toebehoren*

Kokosolie  
Pindaolie

(Miridia Technology Inc, 2020)

### *Granen*

Bruine rijst  
Haver  
Maïs  
Parelgort

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Noten en zaden*

Amandelen (rauwe)  
Pinda

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Vis, zeevruchten en wieren*

Haai  
Haring  
Steur

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

*Vlees, gevogelte en andere dieren*

Gans

Kip

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

*Drank*

Kamille thee

Kokoswater

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

## Te vermijden voedingsmiddelen

### *Groenten*

|                |           |
|----------------|-----------|
| Agar-Agar      | Mungboon  |
| Alsempeer      | Raap      |
| Bamboescheuten | Waterkers |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

### *Fruit*

|            |                  |
|------------|------------------|
| Banaan     | Pompelmoes       |
| Balsempeer | Sinaasappelschil |
| Kiwi       | Watermeloen      |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Noten en zaden*

Chinese kastanje  
Watermeloen zaden/pitten

(Chinese Nutritional Strategies, 2019), (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Vis, zeevruchten en wieren*

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Arame                | Kombu         |
| Bruinwier            | Krap          |
| Dulse                | Mossel (clam) |
| Gracilaria verrucosa | Nori          |
| Hijiki               | Octopus       |
| Inktvis              | Wakame        |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

*Drank*

Koffie

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

## Bronnen

Chin See Chong, D. (2018). Voedingsleer volgens de traditionele Chinese geneeskunde. Antwerpen: s.n.

Chinese Nutritional Strategies. (2019, augustus 27). Chinese Nutritional Strategies. Cloverdale, Californië, Verenigde Staten van Amerika: Toby Daly PhD, LAc.

Miridia Technology Inc. (2020). Acugraph 5 software. s.l.

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

## Voedingslijst covid-19

### Uitleg patroon

|               |                |
|---------------|----------------|
| Intern/extern | Extern         |
| Vol /leeg     | Volte          |
| Zangfu        | Milt en Longen |

|                       |                                                                    |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Behandelingsprincipes | Versterk miltqi en longqi<br>Damp oplossen<br>Windkoude verdrijven |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|

### Aanbevolen voedingsmiddelen

#### Groenten

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| Aardpeer                  | Tofu             |
| Broodwortel (Chinese yam) | Winterpompoe     |
| Raap                      | Wortel           |
| Pompoe                    | Zomerpompoe      |
| Selder                    | Zwarte sojabonen |
| Tempé                     |                  |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

#### Fruit

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Appel         | Mango's          |
| Abrikoos      | Mandarijn        |
| Dadels        | Moerbei          |
| Druiven       | Papaja           |
| Groene appels | Pruimen          |
| Guave         | Sinaasappelschil |
| Kersen        | Vijg             |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

#### Kruiden en specerijen

Kaneel  
Marjolein  
Rode chili  
Tijm  
Zoethout

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Oliën en toebehoren*

Kokosolie  
Pindaolie

(Miridia Technology Inc, 2020)

### *Granen*

Bruine rijst  
Haver  
Maïs  
Parelgort

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Noten en zaden*

Amandelen (rauwe)  
Pinda's  
Koffie

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Vis, zeevruchten en wieren*

Haai  
Haring  
Steur

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Vlees, gevogelte en andere dieren*

Gans  
Kip

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### *Drank*

Kamille thee  
Koffie  
Kokoswater

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

### **Te vermijden voedingsmiddelen**

#### *Groenten*

|                |           |
|----------------|-----------|
| Agar-Agar      | Mungboon  |
| Alsempeer      | Waterkers |
| Bamboescheuten |           |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

#### *Fruit*

|            |             |
|------------|-------------|
| Banaan     | Pompelmoes  |
| Balsempeer | Watermeloen |
| Kiwi       |             |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

#### *Noten en zaden*

Chinese kastanje  
Watermeloen zaden/pitten

(Chinese Nutritional Strategies, 2019), (Miridia Technology Inc, 2020)

#### *Vis, zeevruchten en wieren*

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Arame                | Kombu         |
| Bruinwier            | Krab          |
| Dulse                | Mossel (clam) |
| Gracilaria verrucosa | Nori          |
| Hijiki               | Octopus       |
| Inktvis              | Wakame        |

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

## Bronnen

Chin See Chong, D. (2018). Voedingsleer volgens de traditionele Chinese geneeskunde. Antwerpen: s.n.

Chinese Nutritional Strategies. (2019, augustus 27). Chinese Nutritional Strategies. Cloverdale, Californië, Verenigde Staten van Amerika: Toby Daly PhD, LAc.

Miridia Technology Inc. (2020). Acugraph 5 software. s.l.

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.