

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 Keelpijn Geen zweet Hoesten (soms niezen) Loopneus Nek en spierpijn die zich kan verplaatsen en hevig en scherp kan zijn Prikkelende keel Rillingen Lichte koorts (zeker geen hoge koorts).
Pols	Drijvend, koordvormig
Behandelingsprincipes	Verdrijf de externe wind Verdrijf de koude Open de poriën

(Maciocia, 2015)

Type voedingsmiddelen

Actie	Oppervlakte bevrijden Oppervlakte bevrijden en de koude verdrijven Oppervlakte bevrijden en windkoude verdrijven Koude verdrijven Wind verdrijven Windkoude verdrijven 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 verantwoordelijke 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.