

Damp

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

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Uitleg patroon

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

(Maciocia, 2015)

Type voedingsmiddelen

Actie	Damp draineren Damp elimineren Verdrijf damp 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.