

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 Lichtjes verkouden (als of de verkoudheid niet wil doorbreken) Zwakke stem Spontaan zweten overdag Geen zin om te praten Bleke huidskleur Snel verkouden Vermoeidheid Afkeer voor koude.
Tong	Bleek 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 verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.