

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 Vermoeidheid Losse stoelgang
Symptomen	Verminderde eetlust Licht abdominale pijn na het eten Vermoeidheid Lusteloosheid Verlangen om neer te liggen Bleke huidtint Vermoeide ledematen 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.