

Voeding

Categorie : Algemeen

Gepubliceerd door [Arienne](#) op 2009/11/5

Soep of patat

In de Traditionele Chinese Geneeswijze is voeding een heel belangrijk item. De Chinezen gaan ervan uit dat een slechte leefstijl, met o.a. junkfood, één van de ziekmakende factoren is. Echter, het betreft niet alleen junkfood. Ieder individu is uniek en niet elk voedsel is voor ieder mens geschikt. Zo kan de één jarenlang veel alcohol en vet voedsel gebruiken, terwijl een ander elke dag op tijd naar bed moet en direct last heeft van een borrel of een patatje.

Geen dieet

Een Chinees Geneeskundige kan uw constitutie bepalen en daarbij een passend voedingsadvies geven. We spreken dan niet over dieet, maar het aanpassen van de leefstijl waarbij u zich prettig voelt. Op deze manier kan men zelf preventief werken aan een gezonder lichaam en dito geest.

Hier in het Westen is het de gewoonte om pas naar een arts of therapeut te gaan indien men al ziek is. Vaak is het aanpassen van de voeding alleen dan niet voldoende en is er behandeling of een ondersteunend kruidenadvies nodig.

Laat het dus nooit te ver komen en ga op tijd naar uw therapeut voor een vrijblijvend advies.

Literatuur:

->“Het vijf elementen kookboek” van Barbara Temelie en Beatrice Trebuth.
Uitgeverij Schors-Amsterdam ISBN 90 6378 316 7

->“Healing with Wholefoods” van Paul Pitchford

->“De eerste loodjes wegen het zwaarst” van Sonja Edelaar (een kookboek volgens de Chinese Vijf Elementen leer voor Candidiasis, hypoglycemie of ME)

->Chinesische Diätetik, Grundlagen und praktische Anwendung, Ute Engelhardt en Carl-Hermann Hempen, ISBN3-437-56490-0