

Unik kurs med professor Fan Xiulan i mat som medicin och kinesisk matlagning

Roskilde 5.-6. April 2025

Vi lär oss om och lagar maten tillsammans!



På kursen tar Fan Xiulan upp flera typer av födoämnen och recept som används i klinisk behandling av olika kroniska sjukdomar, bland annat reumatism, som ju för många drabbade kan orsaka både smärta och funktionshinder.

Traditionell kinesisk medicin har i tusentals år haft kunskap både om hur man förebygger, behandlar och rehabiliterar reumatoid sjukdom, kunskap som är helt okänd i västerländsk medicin.



Professor Fan Xiulan ger en insikt i det Traditionell kinesisk medicin vet och modern medicin och livsmedelslära pekar på - att många livsmedel kan användas som medicin. Några vanliga sorter i Kina är: jams, jujube-dadlar, röda bönor, ingefära, svarta bönor, Gojibär, mullbär samt svarta sesamfrön.



1. Yam: har effekten av att stärka qi och nära yin, stabilisera essens, tonifiera mjälte, lunga och njure. Det är lämpligt för behandling av mjältebrist, utbrändhet och trötthet, lös avföring, diarré, lungbrist, väsande hosta, njurbrist och essens, hög urinerings frekvens m.m.



2. Jujube: det har effekten att tonifiera qi och nära blod och lugna sinnet, och är lämpligt för behandling av mjältebrist, magbrist, trötthet, avföring m.m.



3. Röd böna: den har effekten att reglera qi, aktivera blodcirkulationen, rensa bort värme och avgifta, och är lämplig för behandling av hjärtsmärta, bräcksmärta, smärta pga svullnad m.m.



4. Ingefära: det har effekten att lindra kyla, värma och lindra illamående, värma lunga och lindra hosta, avgiftning, lämplig för behandling av kylaförkylning, magförkylning, köldhosta i lungorna.



5. Svart böna: när essens och ger klara ögon, när blod och skingrar vind, främjar vätske-cirkulation och avgiftar. Den är lämplig för behandling av yinbrist, törst, yrsel, njurbrist och ländryggssmärta, ödem och urinretention m.m.



6. Goji: den ger näring åt levern och njurarna och gynnar ögonen. Den är lämplig för behandling av brist och essensförlust, ömhet i ländrygg och knä, yrsel och tinnitus, impotens och spermatorré, inre värme och törst, blodbrist, yrsel m.m.



7. Svart sesamfrö: det har effekten att tonifiera essens och blod, motverka torrhet och befukta tarmen. den är lämplig för behandling av yrsel, tarmtorrhet och förstoppning, etc.



8. Mullbär: ger näring till yin och tonifierar blod och fuktar tarmarna, vilket är lämpligt för behandling av yrsel, tinnitus, inre hetta och törst och så vidare.

9. Annan traditionell kinesisk medicin: såsom hagtorn, fänkål, stjärnanis, svart plommon, papaya, kassiafrö, lilja, m.m. används också flitigt som medicin i Kina.

Välkommen på en unik och välsmakande kurs!

Två fantastiska dagar med mängder av kinesisk kostlära när den är som bäst, Fan Xiulan har utifrån en livstid av intresse för och djupgående kunskaper i alla upptänkliga födoämnen du kan ha på ditt bord, (mestadels vegetariska) tagit fram essensen av denna förståelse, både i teori och praktik.



Du får också vara med i köket och ta del av hur de skapas i stunden. Fan laoshi lagar (med vår hjälp) läckra rätter som får det att vattnas i mun på alla som uppskattar god mat och äkta kinesisk matlagning. Underbara måltider utlovas!

Fan Xiulan poängterar vikten av att äta och dricka rätt för att maximera din hälsa och på så sätt samspela med träning av Biyunmetoderna och annat du gör för att vara frisk och må bra!

Speciellt värdefullt för dig som är Biyuninstruktör och/eller på olika sätt har möjlighet att vidarebefordra denna förståelse till andra vid matbordet, på qigongkurs med mera.

Fan Xiulan ger från sitt liv av samlade kunskaper på området Mat som Medicin. Bland annat som huvudansvarig för det hälsohem i Beijing som var berömt för sitt excellenta kök har Fan Xiulan många värdefulla godbitar att förmedla.

Ett kompendium ingår som bl.a. innehåller recept och kostråd vid en rad olika sjukdomar.

Förkunskaper: Ingen

Tid:

5. april – kl. 10-18

6. april – kl. 10-16

Plats:

Fælleshuset

Linkøpingvej 198, Trekroner

4000 Roskilde

Ca. 10 min gang fra Trekroner station

Pris: 1 900 kr

Medlemmar i Biyunföreningen Gröna Draken eller någon av den Danska eller Norska Biyunföreningen har 100 kr rabatt, pensionärer 300 kr rabatt). Halva priset vid repetition. Rabatterna kan inte kombineras.

Tilmeld dig ved at sende en mail til:

Biyun.dk.kasserer@gmail.com

Ved tilmelding betales enten det fulde beløb eller kr. 300 – resten betales senest ved endelig tilmeldingsfrist.

Endelig tilmelding/betaling senest 20. Marts 2025

Indbetaling af kursusgebyr til **Fælleskassen** [reg.nr.](#) **8411** kontonr. **4125589**, skriv der venligst dit navn og hvilket kursus.

Missa inte detta tillfälle!