

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
artichaut		salé	froid		rafraîchissant			<ul style="list-style-type: none"> - rafraîchir chaleur interne - détoxifiant - aide fonction thyroïdienne - draine système lymphatique - diurétique
artichaud		amer doux	frais	C				<ul style="list-style-type: none"> - nourrir le Cœur - calme l'esprit
asperge		amer, doux	fais	P	- diurétique - humecte P, calme toux,	rafraichissant calmant	3,5 à 11g /J	<ul style="list-style-type: none"> - humecte le Poumon, - calme toux, - dissipe les glaires, - diurétique, - fais baisser la tension artérielle, - tue les parasites
aubergine	QIE ZI	doux	frais	Rt, P, E, G.I..	clarifier chaleur	Lubrifiante		<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et rafraîchir le sang - clarifier la chaleur et éliminer la toxine - arrêter le sang - activer le sang et disperser la stase - réduire le godiement et arrêter la douleur
bambou pousse de	MAO SUN ou ZHU SUN	doux	amer	G.I., P,E		élimine la chaleur interne, dissout glaires et oedèmes		<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et résoudre le TAN (QING RE HUA TAN), - calmer la dysphorie et libérer de la soif (CHU FAN JIE KE), - favoriser les selles (TONG LI DA BIAN). - humecter les Intestins (RUN CHANG), - harmoniser le Centre (HE ZHONG), favoriser la digestion (XIAO SHI), - favoriser les éruptions et éliminer la toxine (TOU ZHEN JIE DU).

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
artichaut		- goitre - hypothyroïdie - tumeurs ganglionnaires - fatigue - constipation - toux avec mucosités épaisses jaunâtres, asthme œdème, obésité - rhumatisme		
artichaud		- manque d'appétit- surmenage énervement, anxiété paresse digestive, diarrhée chronique rhumatisme articulairecalcul rénaux		
asperge				
aubergine	QIE ZI	- chaleur du sang avec sang dans les selles, hémorroïde saignante : - en décoction dans l'eau, ou cuit à la vapeur en aliment. - réduire en poudre une aubergine sauté au brun, 9 g à prendre avec du riz. - réduire en poudre une aubergine sauté au brun, 6 g à prendre à jeun, 2 - 3 fois par jour		
bambou pousse de	MAO SUN ou ZHU SUN	- toux par rétention de TAN chaleur dans le Poumon, perturbation de la région thoracodiaphragmatique : en aliment cuit avec du gingembre (SHENG JIANG) et du vinaigre (CU). - soif agitée (FAN KE) par chaleur de l'Estomac : en décoction ou en aliment cuit. - défécation difficile, constipation : en gruau ou en légume cuit. - distension abdominale par accumulation alimentaire dans l'Estomac, GAN JI. - inflammations cutanées, rougeole avec éruptions ne sortant pas.		

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
bambou pousse de	MAO SUN ou ZHU SUN	doux, [1 peu amer]	froid, frais	G.I., P, E	humidifiant			<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et résoudre le TAN , - calmer la dysphorie et libérer de la soif - désobstruer et favoriser les selles. humecter les Intestins - harmoniser le Centre - favoriser la digestion - favoriser les éruptions et éliminer la toxine
Bette beta vulgaris	Jun Da Cai	doux	frais	Rt, E, P, G.I.	chasse chaleur, laxatif		18 à 37g/J décoction 75 à 150g frais extraction du jus.	<ul style="list-style-type: none"> - libère toxiques, - dissipe hématomes, - arrête hémorragies
bette à cardes		doux	frais					
bettrave		doux	neutre			yin de yin nourrir l'organisme préserve le Qi vital et L.O.		- favorise les menstruations
brocoli		doux	fraîche	P,F				<ul style="list-style-type: none"> - apaise la chaleur des bronches en période d'été - purifie le foie - améliore la vue
Bourse-à-Pasteur / capselle fleur fruit	Ji CAI	doux, [fade]	frais (1 peu), neutre	F, C, P, Rt, E, G.I., I.G., V	hémostatique		15 - 30 g.	<ul style="list-style-type: none"> - harmoniser la Rate, - favoriser l'élimination de l'eau, - séparer le pur et le trouble, - rafraîchir le sang et arrêter le sang - éclaircir les yeux

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
bambou pousse de	MAO SUN ou ZHU SUN	- toux par rétention de TAN chaleur dans le Poumon, perturbation de la région thoracodiaphragmatique : en aliment cuit avec du gingembre et du vinaigre - soif agitée par chaleur de l'Estomac : en décoction ou en aliment cuit. - défécation difficile, constipation : en gruau ou en légume cuit. - distension abdominale par accumulation alimentaire dans		ne pas consommer en excès en cas de déficience de la Rate chez l'enfant.
Bette beta vulgaris	Jun Da Cai	- anémie, faiblesse cardiaque, fatigue surmenage - constipation chronique- cystite - bouche sèche, mauvaise haleine favoriser éruption rougeole, syndrome toxique chaleur, diarrhée glaireuses, écoulement urétal, œdème toxique, blessure traumatique		diarrhée vide de rate
bette à cardes				
bettrave		- anémie, névrite, cancer, grippe		
brocoli		- difficulté urinaire - irritabilité - presbytie, conjonctivite - grippe, bronchite		
Bourse-à- Pasteur / capselle fleur fruit	Ji CAI	- dysenterie. -hémoptysis épistaxis, sang dans les selles, hématurie, règles abondantes, métrorragie - syndrome IIN, dysurie, chylurie, œdème avec dystension abdominale et enflure des memhres, - HTA, douleur, rougeur et gonflement des yeux.		

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
carotte	HU LUO BO ou HONG LUO BO	doux, [piquant]	neutre, [un peu tiède] cru : neutre à tendance fraîche	P, Rt, F	digestion, tonifie Rate	rafraichissant calmant stimule l'appétit		- fortifier la Rate et favoriser la digestion, -résoudre la stagnation, - tonifier le Foie et éclaircir les yeux, - faire descendre l'énergie et arrêter la toux, - clarifier la chaleur et éliminer la toxine En cas de consommation sur une longue période : - apaiser les 5 Organes (AN WU ZANG), - augmenter l'appétit, - nourrir le YIN des Reins , renforcer le YUAN YANG
céleri Branche	QIN CAI	doux, amer, piquant	frais, [froid, neutre à tendance fraîche]	E, F, V,P, R	asséchant élimine humidité eau	rafraichissant calmant	100 - 200 g.	- apaiser le Foie et clarifier la chaleur - clarifier le Foie et faire descendre la pression sanguine - fortifier l'Estomac et faire descendre l'énergie - résoudre le TAN et faire descendre l'énergie - expulser le vent et favoriser l'élimination de l'humidité - clarifier la chaleur et favoriser l'élimination de l'eau - éliminer la toxine et réduire le gonfiement
champignon / rosé des prés champignon de Paris	MO GU	doux	frais	I, Rt, E, P	humectant	QI	6 - 10 g.	- tonifier la Rate et enrichir l'énergie - ouvrir l'Estomac (l'appétit) - arrêter les vomissement), - arrêter la diarrhée - régulariser la circulation de l'énergie - humecter la sécheresse et résoudre le TAN - éliminer la toxine - favoriser les éruptions - rendre harmonieux le SHEN - prévient le cancer
champignon blanc / trénielle	HEI MU ER ou MU ER	doux, fade	neutre	P, E	humectant		3 - 15 g.	- enrichir le YIN, - humecter le Poumon et résoudre le TAN, - enrichir l'Estomac et produire les L.O. - arrêter le sang - enrichir l'énergie et harmoniser le sang -tonifier le cerveau et fortifier le Cœur
cèpe champignon		acide	tiède					

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
carotte	HU LUO BO ou HONG LUO BO	- indigestion : faire cuire à feu doux 200 g de carottes et 12 jujubes (DA ZAO) avec leur noyau dans 1 l d'eau jusqu'à réduction de moitié du liquide. - indigestion, accumulation alimentaire avec distension et plénitude, ou perturbation des selles : cuit avec du sucre roux (HONG TANG), ou avec du sucre roux et LUO BO. - héméralopie (cécité nocturne) : - cuire à feu vif dans une poêle 100 g de carottes, ajouter du sel et des lamelles de gingembre frais (SHENG JIANG), frire à l'huile végétale 100 g de foie de porc coupé en morceaux, mélanger le tout.		froid déficience de la Rate Estomac.
céleri Branche	QIN CAI	- diabète, hématurie, céphalées, HTA, - insomnie, perte blanche, douleur abdominale - excès de la chaleur et du YANG du Foie, vertiges, éblouissements, céphalée, migraine, HTA, sensation de distension de la tête, - rougeur du teint et des yeux, chaleur agitée (FANRE), - agitation, insomnie : en jus ou en aliment. - maladies de la chaleur (RE BING), chaleur agitée avec soif : seul en jus, ou en décoction avec CHE QIAN ZI et MAI YA. - diabète : en jus extrait de 500 g de céleri. - chaleur de l'Estomac, vomissements, anorexie : en aliment, ou en	ulcère gastrique et gastro-entérite avec diarrhée.	
champignon / rosé des prés champignon de Paris	MO GU	- maladie de la chaleur au stade intermédiaire ou au dernier stade, fatigue physique et déficience d'énergie, bouche sèche, anorexie. - vomissements, diarrhée. - toux avec expectorations, oppression et plénitude à la région thoraco-diaphragmatique. - rougeole chez l'enfant avec éruptions lentes et difficiles. - hépatite infectieuse, leucopénie : traitement auxiliaire. - déficience de la Rate Estomac avec anorexie, asthénie physique, manque de force, ou hypogalactie : seul, ou avec de la viande de poulet (JI ROUI ou de la viande de		
champignon blanc / trénielle	HEI MU ER ou MU ER	- toux de consommation (XU LAO), expectorations striées de sang, soif avec chaleur déficience : cuire à l'eau avec des jujubes. - sécheresse du Poumon et déficience de YIN avec toux sèche, sans expectoration, - ou expectoration épaisse et visqueuse, expectoration difficile, expectoration striée de sang : cuire à petit feu		toux par froid déficience, toux par vent froid, - humidité chaleur avec production de TAN, TAN humidité avec
cèpe champignon				

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
champignon noir / auriculaire	HEI MU ER ou MU ER	doux	neutre	P, E, F	humectant	QI		- humecter le Poumon et nourrir le YIN, - rafraîchir le sang et arrêter le sang, - enrichir l'énergie, tonifier le sang - prévenir la sénilité
champignon parfumé	XIANG GU	doux	neutre	Rt, E	tonifier QI	QI	10 - 30 g.	- enrichir l'énergie et tonifier la déficience, - fortifier la Rate, fortifier l'Estomac - favoriser les éruptions
champignon pleurote		doux	tiède					
champignon trémelle		doux	neutre					
chou vert chou rouge		doux	frais	P				- cicatrise et lubrifie les muqueuses de l'estomac - calme la chaleur, les infections et la nervosité
chou fleur		doux	froid	R, G.I.			- diurétique	- lubrifie les intestins tonifie Rate
chou fleur feuille	GAN LAN ou JUAN XIN CAI	doux	neutre	Rt, E	moelle			- tonifier les Reins et fortifier les os, - enrichir la moelle et fortifier le cerveau, - enrichir la Rate et harmoniser l'Estomac , - atténuer les spasmes et arrêter la douleur
chou chinois		doux	froid			rafraîchir le corps		
chou de Pékin	BAI CAI ou HUANG YA BAI CAI	doux	neutre, 1 peu froid	P, E, V	asséchant			- nourrir l'Estomac et favoriser la digestion - clarifier la chaleur, arrêter la soif et calmer la dysphorie - arrêter la toux - favoriser l'élimination des urines

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
champignon noir / auriculaire	HEI MU ER ou MU ER	- sécheresse du Poumon et déficiencoe de YIN, toux sèche, pas d'expectoration, ou expectoration visqueuse et peu abondante : cuire à petit feu avec du sucre candi, ou avec BAI HE et du miel (FENG MI). - déficience du YIN de l'Estomac, bouche et gorge sèches.		selles molles et diarrhée.
champignon parfumé	XIANG GU	- déficience de la Rate Estomac avec diminution de l'appétit, diarrhée, vomissements, souffle court, fatigue, manque de force, - rougeole avec éruptions ne sortant pas ou mal. maladies		
champignon pleurote				
champignon trémelle				
chou vert		- toux grasse, asthme		
chou rouge		- maladies de la peau - engelure, brûlure - fièvre, constipation - bouffées de chaleur - rhumatisme		
chou fleur		- digestion lente - manque d'appétit constipation		
chou fleur feuille	GAN LAN ou JUAN XIN CAI	- retard de développement chez l'enfant, surdité, amnésie. - douleur gastrique, diminution de l'appétit, plbnitude et distension à l'abdomen - dysharmonie Rate / Estomac, douleur et contracture à l'épigastre et à l'abdomen : en jus avec du maltose ou du miel.		
chou chinois				
chou de Pékin	BAI CAI ou HUANG YA BAI CAI	- chaleur sur l'Estomac et le Poumon, agitation anxieuse, soif, ou chaleur sur le Poumon avec toux : - en aliment cuit, seul ou avec LU0 BO, boire le bouillon et manger les aliments. - en jus, à boire mélangé avec du miel blanc (BAI FENG MI). - accumulation de chaleur sur la Vessie, dysurie : en aliment cuit ou en jus.	produit légèrement laxatif.	froid déficience de l'Estomac et du Poumon.

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
chou fleur choux cabus choux pommés choux frisés choux vert choux blancs choux rouge		doux	neutre, 1 peu froid	Rte, E				- harmonise Estomac - lubrifie les intestins - tonifie Rate
chou rave		doux salé	frais	G.I., V				- diurétique antiseptique des voies urinaires par humidité chaleur de la vessie - correspond à une cystite ou utérite
citrouille courge courgette potiron	NAN GUA	doux	tiède	Rt, E	accumuler Humidité asséchant	QI		- tonifier le Centre et enrichir l'énergie - résoudre le TAN et évacuer le pus - éliminer la toxine - éliminer les parasites, éliminer les ascaris - réduire l'inflammation et arrêter la douleur
courge amère / momordique	KU QUA	amer	froid	E,C,F	asséchant clarifier la chaleur		6-9g.	- clarifier la chaleur et éliminer la canicule - clarifier les yeux
courge potiron		doux	tiède					
courge d'hiver bénicase	DONG GUA	doux, fade	frais	P, G.I., I.G., V	asséchant		60 - 120 g.	- favoriser l'élimination des urines et réduire le gonflement - clarifier la chaleur et résoudre le TAN , - chasser la canicule, calmer la dysphorie et arrêter la soif - clarifier la chaleur et éliminer la toxine , réduire l'inflammation

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
chou fleur choux cabus choux pommés choux frisés choux vert choux blancs choux rouge		- atténue les tensions arrête la douleur par stagnation de QI - digestion lente - manque d'appétit - constipation		
chou rave		- élimine la toxicité, clarifie le gros intestin - par chaleur des intestins : correspond à une inflammation intestinale qui provoque des saignement		
citrouille courge courgette potiron	NAN GUA	- déficience d'énergie avec manque de force, déficience de la Rate, ou malnutrition : cuit avec du riz (JING MI), ou avec du gingembre frais (SHENG JIANG) et du sucre roux (HONG TANG). - abcès du Poumon, expectorations purulentes : cuit avec de la viande de boeuf (NIU ROU). - parasitose intestinale (oxyures, ascaris). - ascariodose : SHENG NAN GUA, 500 g par jour chez l'adulte, 250 g chez l'enfant. - malaria, intoxication à l'opium. - névralgie intercostale.		stagnation d'énergie et d'humidité.
courge amère / momordique	KU QUA	- maladie de la chaleur ou canicule chaleur avec fièvre, soif agitée - en aliment. - couper en 2 cun KU GUA, éliminer la pulpe, remplir de thé vert, refermer, faire sécher		froid déficience de la Rate Estomac.
courge potiron				
courge d'hiver bénincase	DONG GUA	- oedème de toutes causes (néphrétique, cardiaque, hépatique), - oedème avec gonflement et distension, bérubéri avec oedème, syndrome LIN, dysurie. - oedème, dysurie : cuit en aliment, seul, ou avec une carpe (LI YU), ou avec des azukis (CHI XIAO DOU). - néphrite chronique : cuire à l'eau une carpe avec 1 kg de bénincase.		cru (SHENG) en usage interne, - déficience de la Rate Estomac, diarrhée de longue durée, - froid déficience des Reins.

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
courge éponge éponge végétale	SI GUA	doux	frais	P, F, E	asséchant clarifier la chaleur			- clarifier la chaleur -résoudre le TAN - rafraîchir le sang - favoriser l'élimination des urines - éliminer la toxine - favoriser les seins (la lactation)
concombre	HUANG GUA	doux	froid, frais	Rt, P, G.I	humidifiant			- clarifier la chaleur et arrêter la soif, - clarifier et favoriser la gorge, - calmer la douleur, - favoriser l'élimination de l'eau, - chasser l'humidité - éliminer la toxine
cresson		doux	frais	P,V				- élimine la chaleur - humecte le poumon - favorise la miction
Chicorée scarole frisée	Ku Ju	Amer	Froid	C, E, F, V.B	#NOM?			- clarifie le foie et la vésicule biliaire
endive		doux	frais	E				- élimine la chaleur - améliore la digestion
épinards	BO CAI	doux	Froid, frais	G.I., E, F	humidifiant			- nourrir le sang et arrêter le sang - faire l'astringence du YIN - humecter la sécheresse et lubrifier l'Intestin, - produire les liquides JIN et arrêter la soif - clarifier la chaleur et calmer la dysphorie - nourrir le Foie et éclaircir les yeux - respiration courte
fenouil - bulbe		doux	tiède	R,E,P	yang			- réchauffe et tonifie les reins - disperse le froid - équilibre la fonction de l'estomac - harmonise le souffle respiratoire - favorise la venue des règles - augmente la lactation

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
courge éponge éponge végétale	SI GUA	- maladie de la chaleur avec fièvre et soif agitée (FAN KE), douleur de la gorge - chaleur du Poumon avec toux et dyspnée, expectorations jaunes et épaisses, - chaleur dans le sang avec sang dans les selles, hémorroïdes saignantes, fistule anale, métrorragies.	froid déficience de la Rate Estomac, selles molles, diarrhées.	
concombre	HUANG GUA	- extrémités mains et pieds gonflés chaleur agitée au thorax, soif, envie de boire : en crudité. - douleur et gonflement de la gorge, douleur et rougeur des yeux. - dysenterie chaleur.- diarrhée chaleur chez l'enfant : consommer 1 concombre tendre avec du miel. - maladies de l'eau avec ascite et oedème des membres.		TAN froid, - froid déficience de la Rate Estomac.
cresson		- toux sèche - bouche sèche, aphte, herpès - mauvais appétit - dermatose - rétention d'eau		
Chicorée scarole frisée	Ku Ju	- par humidité chaleur, inflammation du foie ou VB, canaux biliaire - rafraîchit le sang, dégage le strangurie		
endive		- fièvre - troubles de l'appétit, convalescence excès pondéral- calme excès de Yang		
épinards	BO CAI	- épistaxis, sang dans les selles, anémie ferriprive, scorbut, HTA, dysurie. - constipation chez les personnes âgées et chez personnes déficientes, ou constipation par sécheresse de l'Intestin : avec du sang de mouton et de porc. - XIAO KE avec forte envie de boire, ou soif agitée (FAN KE) par chaleur de l'Estomac : racines d'épinard et JI NEI JIN en quantité égale, réduire en	blanchir les épinards avant de les cuisiner afin d'éliminer la forte saveur due à l'acide oxalique : forte teneur en acide	diarrhée et selles molles par déficience générale.
fenouil - bulbe		- lombalgie chronique œdème des chevilles incontinence urinaires douleur abdominales avec sensation de froid - diarrhée, manque d'appétit - règles douloureuses		

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
laitue	WO JU	doux, amer	froid, frais	G.I., E, F	éliminer urines			<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et rafraîchir le sang, - favoriser l'élimination des urines, - désobstruer les seins (favoriser la lactation)
mâche		doux amer	frais	C, P				<ul style="list-style-type: none"> - nourrir le cœur et les poumons - lubrifie les intestins - action sédative et tranquillisante
navet		doux	frais	E, P,C				<ul style="list-style-type: none"> - rafraîchissant, mobilise les stagnations alimentaires et l'humidité - calme le cœur émotionnel
oseille		acide	froid	Xue				<ul style="list-style-type: none"> - rafraichit le Sang - chasse la chaleur - diurétique - antiparasitaire
patate douce	FAN SHU ou SHA YU	doux	neutre	Rt, E, R, G.I.	humidifiant	yin de yin nourrir l'organisme préserve le QI vital et L.O.		<ul style="list-style-type: none"> - fortifier la Rate et enrichir l'énergie, enrichir l'Estomac, - désobstruer et favoriser les selles, - cru (SHENG) : produire les liquides JIN et arrêter la soif, - consolider les Reins et renforcer les lombes - réduire le gonflement des inflammations cutanées
pissenlit		amer	frais	V.B.				<ul style="list-style-type: none"> - améliore et tonifie le Foie et V.B. - dissipe la chaleur - diurétique - purifiant
poireau		piquant	tiède	R		rafraichissant calmant		<ul style="list-style-type: none"> - fait circuler le QI - tonifie reins, fortifie le yang - dissipe stagnation, XUE - diurétique - provoque la transpiration

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
laitue	WO JU	- urines rouges, chaudes et peu abondantes, - hématurie, dysurie, oedème, ascite. - galactostase, hypogalactie.		problèmes oculaires.
mâche		- nervosité - troubles du sommeil - toux, oppression thoracique - artériosclérose - constipation - spasmes intestinaux		
navet		- fatigue par stress, anxiété - B.O. - bronchite, angine, toux, rhume - calcul rénal - eczéma		
oseille		- diarrhée glaireuses douloureuse - difficultés urinaires - leucorrhée - yeux rouge		
patate douce	FAN SHU ou SHA YU	- déficience de la Rate Estomac, anorexie, manque de force : à consommer cuit avec du sucre roux - constipation : cuit en aliment. - chaleur agitée, soif: cru en aliment. - héméralopie (cécité nocturne) : cuit avec du foie, notamment du foie de mouton. - rhume : faire sauter au brun, réduire en poudre, 3 g à chaque fois. - mastite, abcès, furoncles, inflammations cutanées : en	pas de consommation excessive : risque de flatulence et de sensation de plénitude.	plénitude du Centre - ne pas consommer cm en cas de froid déficience de la Rate Estomac.
pissenlit		- troubles du foie et V.B - conjonctivite, dermatose, - cellulite - excès alimentaire - rhume		
poireau		- rhume, coup de froid - nausée, éructation - lombalgie - affections rénales - douleur cardiaque - impuissance		

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
poivron		piquant	chaud	E	yang			<ul style="list-style-type: none"> - améliore l'appétit - fortifie l'estomac - élimine les stagnations alimentaires - active la circulation du yang - augmente la libido
pomme de terre yin de yin	YANG YU ou MA LING SHU	doux	neutre	Rt, E	humidifiant	yin de yin nourrir l'organisme préserve le Qi vital et L.O.		<ul style="list-style-type: none"> - fortifier la Rate et enrichir l'énergie , - harmoniser l'Estomac et régulariser le Centre, - relâcher les spasmes et arrêter la douleur , - renforcer le corps et enrichir les Reins , - réduire l'inflammation
pourpier	MA CHI XIAN	acide	froid	G.I., F, Rt, C			30 60 g.	<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et éliminer la toxine, - rafraîchir le sang et arrêter le sang, - disperser le sang et réduire le gonflement
radis noir radis rouge		piquant	frais	P	humidifiant			<ul style="list-style-type: none"> - supprime les stagnations digestives - améliore la capacité respiratoire - dissout les mucosités bronchiques - calme la toux - diurétique - antiallergique
radis long, navet chinois	LUO BO ou LAI FU	doux, piquant	frais	P, E	humidifiant	rafraichissant calmant	30 - 60 g. -jus : 30 - 120 g.	<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et favoriser la gorge arrêter la toux résoudre le TAN - humecter le Poumon et arrêter la toux - chasser la sécheresse et produire les liquides JIN, - rafraîchir le sang - favoriser l'élimination des urines et traiter les syndromes LIN, - fortifier l'Estomac et favoriser la digestion, - réduire l'accumulation d'aliments - relâcher le Centre et relâcher la région du iaphragme - désobstmer l'énergie et faire circuler l'énergie - faire descendre l'énergie - éliminer la toxine et disperser la stase - éliminer la toxine de l'alcool

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
poivron		- indigestion - rétention alimentaire - inappétence - ballonnement - manque de désir sexuel		
pomme de terre yin de yin	YANG YU ou MA LING SHU	- déficience de la Rate Estomac, indigestion, dysharmonie Estomac Intestins, douleur à l'épigastre et à l'abdomen, spasmes gastro-intestinaux, hypersécrétion gastrique, gastrite, gastralgie, régurgitations, nausées, ulcère gastro-duodéal, constipation, - affaiblissement général, asthénie mentale, manque de force, blessures musculaires et osseuses,	ne pas consommer les pommes de terre germées (présence de solanine).	
pourpier	MA CHI XIAN	diarrhée, dysenterie par chaleur avec sang et pus dans les selles, hémorroïdes, syndrome LIN de chaleur (RE LIN), syndrome LIN de sang (XUE LIN), dysurie, leucorrhées par humidité chaleur, métrorragie, abcès et inflammations cutanées, érysipèle, appendicite aiguë, eczéma, dermatite.		
radis noir radis rouge		- digestion lente - manque d'appétit - calcul V.B. - migraine - rhumatisme articulaire		
radis long, navet chinois	LUO BO ou LAI FU	- chaleur du Poumon avec expectorations et toux : seul, cm coupé en rondelles ou en jus, ou avec du jus de gingembre. - toux avec expectorations profuses : extraire le jus de 100 - 200 g de LUO BO + 50 g de sucre candi, cuire à feu doux, à prendre avant d'aller au lit, 3 - 5 jours de suite. - douleur et gonflement de la gorge : 30 - 60 g de radis + 8 - 10 g de GAN LAN (olive chinoise). - bronchite chronique : mettre dans un bol 200 g de radis à peau rouge coupées en petits morceaux, ajouter 2 - 3 cuillères de YI TANG, laisser reposer une nuit, boire le jus à volonté. - dysphonie : jus de radis long + jus de gingembre (SHENG JIANG). maladies de la chaleur avec soif, ou XIAO KE avec bouche sèche : cru en jus, seul ou avec du jus de rhizome de lotus (OU), de canne à sucre, de poire (LI) et de XIAN LU GEN. - syndrome LIN de chaleur et LIN de pierre, dysurie : cru, en jus ou en rondelles mises à macérer dans du miel (FENG LU)		froid déficience de la Rate Estomac, - REN SHEN, DANG SHEN, HUANG QI, DI HUANG, HE SHOU WU, tortue d'eau (BIE).

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
rhubarbe		doux amer	froid	GI				<ul style="list-style-type: none"> - élimine la chaleur toxiques - favorise la circulation de l'eau et aliments dans le tube digestif - favorise le flux menstruel
tomate	FAN QIE	doux, acide	frais	E, F, P	humectant			<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et réduire la canicule, - produire les L.O. et arrêter la soif , - nourrir le YIN et rafraîchir le sang, - fortifier l'Estomac et favoriser la digestion - accélère transit
topinambour		doux	neutre			<ul style="list-style-type: none"> yin de yin nourrir l'organisme préserve le QI vital et L.O. 		
lotus graines de	LIAN ZI	doux, astringent	neutre	Rt, R, C		clarifier la chaleur et purger le feu		
lotus rhizome de	OU	doux	froid, (frais) cuit: 1 peu tiède	C, Rt, E	humectant		30 - 60 g.	<ul style="list-style-type: none"> - Rhizome cru (SHENG) : - clarifier la chaleur et produire les L.O. , - libérer de la soif et de l'alcool , - rafraîchir le sang , arrêter le sang et disperser la stase - Rhizome cuite (SHU) : - fortifier la Rate. - ouvrir l'Estomac (ouvrir l'appétit) - arrêter la diarrhée, - nourrir le sang et produire le muscle
taro	YU NAI	doux, piquant	neutre	E, G.I.		<ul style="list-style-type: none"> yin de yin nourrir l'organisme préserve le QI vital et L.O. 	30 - 60 g.	<ul style="list-style-type: none"> - enrichir la Rate et l'Estomac - augmenter le JING et enrichir les moelles -résoudre la scrofule et dis-erselra nodosité - traiter la chaleur et arrête la soif
réglisse		doux amer	neutre					<ul style="list-style-type: none"> - lubrifier bronches - réguler système digestif- neutraliser toxines- calme l'esprit apaise la soif- activer circulation sang et énergie

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
rhubarbe		- constipation avec selles sèches - douleurs à la défécation - ballonnement abdominal - stagnation du sang avec douleur - congestion pelviennes pendant les règles		
tomate	FAN QIE	- maladies de la chaleur (RE BING) avec lésion des liquides JIN et soif, douleur à la gorge, canicule chaleur. - rhume en été avec perte de l'appétit, agitation, soif et urines foncées : boire à volonté un mélange de jus de tomates et de JUS de pastèque en quantités égales		déficiences de Rate, froid interne.
topinambour				
lotus graines de	LIAN ZI			
lotus rhizome de	OU	- soif agitée dans les maladies de la chaleur (RE BING) : racine crue, en jus, à prendre seul avec du miel, ou avec du jus de poire et du jus de canne à sucre. - chaleur interne par déficience de YiN : décoction concentrée de 500 g de rhizome de lotus. - chaleur du sang avec hémoptysie, hématurie, épistaxis, sang dans les selles, hémophilie, métrorragie, hématurie : racine crue en aliment ou en jus, seul ou avec BAI MAO GEN, ou décoction concentrée de 500 g de racine de lotus. diabète et régurgitation (YE CE FAN WEN) ou vertiges	ne pas mettre en contact avec des récipients en fer.	
taro	YU NAI	déficiences de la Rate Estomac, anorexie, manque de force : cuire avec de la viande de porc ou du poisson. TAN HE : frire dans de l'huile végétale 1 kg de taro coupé en petits morceaux de la taille d'une fraise, sécher au soleil, réduire en poudre, 15 g de poudre dissoute dans l'eau 2 fois par jour, matin et soir, possibilité d'ajouter du	en cas de surconsommation : risque de stagnation de l'énergie et de perturbation de	
réglisse		- douleur gorge toux sèche grasse - essoufflement bronchite- inappétence- inflammations buccales - hyper acidité gastrique - douleur estomac gaz intestinaux- peur convulsions enfant- anxiété stress- impuissance sexuelle		