

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
abricot	XING ZI	doux, acide	tiède, [neutre]	E, P	humidifiant			- humecter le Poumon et arrêter la dyspnée, - arrêter la toux -produire les L.O. et arrêter la soif
ananas	BO LUO	doux, acide, 1 peu acide	neutre, 1 peu froid	E, V	astrigent humidifiant			- produire les L.O. et arrêter la soif - harmoniser l'Estomac, - favoriser l'élimination des urines, -réduire le gonfiement et expulser l'humidité
banane	XIANG JIAO	doux	froid, (frais)	P, G.I. E	humidifiant très clarifie chaleur		3 - 4 fruits.	- clarifier la chaleur et rafraichir le sang, - clarifier la chaleur et humecter le Poumon, - enrichir l'Estomac et produire les L.O. - nourrir le YIN et humecter la sécheresse - humecter les Intestins et désobstruer les selles - éliminer la toxine, éliminer la tome de l'alcool.
cerise	YING TAO	doux, acide	tiède	---	asséchant	QI	dysharmonie Rate Estomac	- tonifier le Centre et enrichir lénergie (BU ZONG YI QI), - expulser le vent humidité

nom français	chinois	indication association	précaution	contre indications
abricot	XING ZI	chaleur sécheresse sur le méridien du Poumon, toux : seul, cru en aliment, ou avec du miel (FENG MI) eu extrait (GAO). - bronchite chronique, déficience du Poumon avec toux. - déficience du YiN de l'Estomac, soif, gorge sèche : en aliment, cru ou confit.	en excès : lésion de la Rate Estomac, atteinte des os et des tendons, production de chaleur 5 la zone thoraco-diaphragmatique, éruption de furoncles.	
ananas	BO LUO	déficience du YIN de l'Estomac, soif agitée (FAN KE), bouche sèche, vomissements, anorexie : cru, en aliment ou en jus. - dysurie, oedème par chaleur : avec XIAN BAI MAO GEN, en décoction dans l'eau. - lésion des L.O par la canicule chaleur avec bouche et gorges sèches, agitation anxieuse, asthénie psychique. - douleur lombaire, faiblesse des lombes.		
banane	XIANG JIAO	toux de longue durée avec constipation : cuire 2 bananes pelées avec du sucre candi, 1 - 2 fois par jour, plusieurs jours de suite. - asthme et souffle court : cuire 2 bananes non pelées un peu trop mûres pendant 10 mn, manger les bananes non pelées refroidies. - toux sèche par sécheresse du Poumon. - déficience de YiN de l'Estomac, gorge sèche, soif, ou maladie de la chaleur avec soif agitée : en aliment cru - sécheresse des Intestins avec constipation, selles sèches, ou hémorroïdes saignantes : en aliment, cru, ou cuit avec la peau. - hémorroïdes avec sang dans les selles : cuire 2 bananes non pelées (de préférence à moitié vertes) pendant 10 mn, manger les bananes non pelées refroidies. - HTA avec constipation, particulièrement chez les personnes âgées : - mélanger 500 g de bananes pelées et 15 g de sésame noir, à prendre en 2 fois dans la journée. - cuire 2 bananes non pelées un peu trop mûres pendant 10 mn, manger les bananes non pelées refroidies. - troubles gastro-intestinaux : 2 - 3 bananes à chaque fois.	ne pas en consommer en excès.	déficience du YANG de la Rate avec selles molles.
cerise	YING TAO	affaiblissement corporel. après maladie. dysrhamonie de la rate Estomac - paralysie et flaccidité des 4 membres. - syndrome BI, douleur des membres inférieurs et des lombes par vent humidité : cetiges macérées dans du vin de riz /MI JIU) pendant 10 jours, 30 - 60 g par jour. - rougeole.	syndrome de chaleur	

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
châtaigne d'eau	BI QI	doux	froid	P,E,F	humidifiant asséchant		30 - 60 g.	<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et produire les L.O. - résoudre l'humidité et expulser le TAN - rafraîchir le sang - favoriser la digestion - réduire l'accumulation et disperser la nodosité - éclaircir les yeux - faire descendre la pression sanguine
châtaigne marron	LI ZI ou BAN LI	doux	tiède	Rt, E, R	activer Xue arrêter Xue			<ul style="list-style-type: none"> - nourrir l'Estomac et fortifier la Rate, - tonifier les Reins et renforcer les tendons, - activer le sang et arrêter le sang

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
châtaigne d'eau	BI QI	lésion des L.O. au cours des maladies de la chaleur, chaleur agitée, soif: seul, ou jus de châtaigne d'eau, de poire fraîche (LI), de WEI GEN frais, de MAI DONG et de racine de lotus (OU) = WU ZHI YIN. - TAN chaleur, toux, douleur de la gorge : seul en jus, ou avec LUO HAN GUO en décoction. - chaleur du Poumon, toux : cuire à petit feu 200 g de châtaignes et 100 g de méduse, à consommer en 2 fois. - chaleur interne, douleur de gorge, inflammation de la bouche, aphte : boire le jus de 100 g de châtaignes d'eau pelées, à boire 2 fois par jour, matin et soir.	froid déficience de la Rate Estomac, - déficience de sang.	
châtaigne marron	LI ZI ou BAN LI	déficience de la Rate Estomac, régurgitations, diarrhée, diarrhée infantile, déficience des Reins avec faiblesse des lombes et des genoux, retard de marche chez l'enfant, douleur des tendons et des os, pollakiurie chez les personnes âgées, hémorragies, hématomèse, épistaxis, sang dans les selles, blessures par armes ou instruments en métal, fracture avec gonflement et douleur, scrofule, abcès, furoncles, infections pyogéniques, etc. - diarrhée infantile : cuire à la vapeur 50 g de kakis séchés et 30 g de marrons pelés et écrasés. marrons crus tous les jours. - polyurie, pollakiurie par déficience des Reins : faire cuire dans l'eau 100 g de marrons frais ou séchés, ajouter un peu de sucre roux, manger plusieurs marrons avant le coucher. - prurit au pharynx et à la gorge : mâcher 5 - 10 marrons pelés. - déficience des Reins avec faiblesse des	ne pas manger de marrons en excès.	accumulation alimentaire, - stagnation d'énergie, - syndrome BI par vent humidité, - viande de boeuf.

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
châtaigne d'eau	Bi Qi	doux	froid	P,E,F				<ul style="list-style-type: none"> - résoudre l'humidité et expulser le TAN - rafraîchir le sang - favoriser la digestion - réduire l'accumulation et disperser la nodosité - éclaircir les yeux - faire descendre la pression sanguine
citron	NING MENG	acide	froid (1 peu), neutre	P, E, F	humidifiant asséchant - Régulation du QI : contre courant			<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et éliminer la canicule, - produire les L.O. et arrêter la soif - harmoniser l'Estomac - apaiser le foetus - résoudre le TAN, - favoriser l'élimination des urines et réduire le gonflement

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
châtaigne d'eau	Bi Qi	<p>soif: seul, ou jus de châtaigne d'eau, de poire fraîche (LI), de WEI GEN frais, de MAI DONG et de racine de lotus (OU) = WU ZHI YIN.</p> <p>- TAN chaleur, toux, douleur de la gorge : seul en jus, ou avec LUO HAN GUO en décoction.</p> <p>- chaleur du Poumon, toux : cuire à petit feu 200 g de châtaignes et 100 g de méduse, à consommer en 2 fois.</p> <p>- chaleur interne, douleur de gorge, inflammation de la bouche, aphte : boire le jus de 100 g de châtaignes d'eau pelées, à boire 2 fois par jour, matin et soir.</p> <p>- dysenterie, pus et sang dans les selles : macéré dans l'alcool (JIU), ou en jus.</p> <p>- sang dans les selles avec hémorroïde : râper 50 g de châtaignes pelées, verser dessus un bol de lait de soja, à boire en 1 seul fois.</p> <p>- métorrhagie : seul, brûlé 1 calciné (SHAO), réduit en poudre, à prendre avec du vin (JIU).</p> <p>- accumulation d'aliments avec sensation de plénitude : seul, ou avec BAI ZHU et ZHI KE.</p> <p>- masses abdominales : avec BIE JIA et DAN SHEN.</p> <p>- scrofule.</p> <p>-jaunisse par humidité chaleur : boire à volonté le jus de 500 g de châtaignes d'eau.</p> <p>- rougeur des yeux, HTA : cuire à petit feu 200 g de châtaignes et 100 g de méduse, à consommer en 2 fois.</p>		
citron	NING MENG	<p>canicule chaleur avec soif agitée (FAN RE), ou chaleur de l'Estomac avec soif : seul en jus, ou avec GAN ZHE. - dysharmonie de l'énergie de l'Estomac, vomissements, anorexie, ou agitation du fœtus : seul, ou préparé avec du sucre et du sel, à prendre après les repas. - TAN chaleur avec toux : en décoction dans l'eau avec JIE GENG,</p>		

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
jujube	DA ZAO ou HONG ZAO	doux	tiède, tiède (un peu)	Rt, E, [C, F]	Produits pour tonifier l'énergie			
figue	WU HUA GUO	doux	neutre	P, Rt, G.I.	humidifiant		10 - 15 fruits, 30 - 60 g.	- renforcer l'Estomac et clarifier les Intestins, - fortifier la Rate et arrêter la diarrhée - humecter l'Intestin et désobstruer les selles - clarifier la chaleur et réduire le gonflement - éliminer la toxine - humecter le Poumon et favoriser la gorge
fraise		acide doux	frais					
framboise		acide doux		F, R	astringente	- tonifie le Foie, Reins		- clarifie la vision
grenade		doux acide	tiède					

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
jujube	DA ZAO ou HONG ZAO			
figue	WU HUA GUO	déficience de la Rate Estomac, indigestion, anorexie :figues coupées en morceaux, sautés au brun, en décoction avec du sucre roux (HONG TANG), ou macérées dans l'eau. - entérite, dysenterie et diarrhée chroniques : décoction de 5 - 7 figues. - affaiblissement corporel zprès accouchement, agalactie : cuit avec des pieds de porc (ZHU TI). - sécheresse de l'Intestin, constipation, hémorroïdc saignante, gonflée et douloureuse : cru en aliment, ou cuit en aliment avcc di1 G.I. tic porc iZ111 DA CHANG). - abcès et inflammations cutanées, gale, mycose. - douleur à la gorge : insumer dans la gorge de la poudre de figues sèches. - chaleur du Poumon avec dysphonie : décoction de 18 g de figues.		
fraise				
framboise		- lenteur, embarras digestifs - flatulences, constipation - urines fréquentes, énurésie - toux sèche, coup de froid - impuissance sexuelle- troubles prostatiques - rhumatismes articulaires - goute fatigue		
grenade				

nom français	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
groseille		doux acide	frais	E	rafraîchissant	- Tonifie Qi Sang		- manque d'appétit, digestion lente - inflammation digestive et urinaire - diabète sucré - état fébrile - tempérament Yang excessif
litchi		acide doux	tiède					
mandarine	JU	doux, acide	frais, [tiède]	P, E	humidifiant asséchant			- ouvrir l'Estomac (l'appétit) et régulariser la circulation de l'énergie - produire les L.O. et arrêter la soif - humecter le Poumon et résoudre le TAN - favoriser l'élimination des urines
mangue		doux	frais chaud					
melon		doux	froid					
mûre	SANG SHEN	doux, acide	froid	C,F,R	nourrir YIN et tonifier			
orange	CHEN ZI ou CHENG ZI	doux, acide	frais, 1 peu frais, (tiède)	P, E	humidifiant		dyharmonie Qi estomac, vomissement	- clarifier la chaleur et produire les L.O. - arrêter la soif - ouvrir l'Estomac et faire descendre l'énergie
pamplemousse	YOU	doux, acide	frais, froid	P, E	humidifiant			- produire les L.O. et arrêter la soif - ouvrir l'Estomac et faire descendre l'énergie - favoriser la digestion et harmoniser l'Estomac - régulariser la circulation de l'énergie et résoudre le TAN - arrêter la toux - faire descendre la glycémie
papaye		doux	neutre					

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
groseille				
litchi				
mandarine	JU	accumulation d'énergie dans la région thoraco-diaphragmatique, vomissements, éructations, mauvais appétit, - déficience du YIN de l'Estomac, bouche sèche, soif, - toux avec expectorations par chaleur du Poumon, bronchite chronique, - dysurie, - consommation excessive d'alcool.		toux par vent froid ou par TAN YIN.
mangue				
melon				
mûre	SANG SHEN			
orange	CHEN ZI ou CHENG ZI	lésion des L.O. au cours des maladies de la chaleur (RE BING) avec bouche sèche, langue sèche, fièvre : orange fraîche pelée, en aliment. - déficience du YM de l'Estomac, soif, agitation anxieuse (XIN FAN), ou excès d'alcool : cru, en aliment ou en jus. - dysharmonie de l'énergie de l'Estomac, vomissements, anorexie : orange coupée en petits morceaux, en décoction avec du sel (CYAN) et du miel (FENG MI). - galactostase, douleur, gonflement et rougeur des seins : couper en morceaux 2 oranges non pelées, en extraire le jus, mélanger avec un peu de vin de riz (MI JIU).		
pampleousse	YOU	déficience de YIN de l'Estomac, soif, agitation anxieuse (XIN FAN), ou excès d'alcool : cru, en aliment. - dysharmonie de l'énergie de l'Estomac, vomissements, anorexie : fruit non pelé, en décoction, à prendre avec du sucre (TANG). - accumulation alimentaire. - toux avec expectorations abondantes : fruit débarrassé des pépins, coupé en petits morceaux, macérés dans l'alcool pendant une nuit, cuits jusqu'à ramollissement, mélangés avec du miel, sucer les petites morceaux fréquemment. - hyperlipidémie.		
papaye				

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
pastèque melon d'eau	XI GUA	doux	froid	C, E, V	asséchant humidifiant		100 - 150 g.	<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur et éliminer la canicule, - calmer la dysphorie, - produire les L.O. et arrêter la soif, - favoriser l'élimination des urines, - favoriser l'élimination de l'humidité
pêche	TAO ZI	doux, acide	tiède, [neutre]	G.I., E	humidifiant	QI		<ul style="list-style-type: none"> - enrichir l'Estomac et produire les L.O. - humecter les Intestins - activer le sang - réduire l'accumulation d'aliments - enrichir l'énergie et le sang
poire	LI ou LI ZI	doux, 1 peu acide	frais	P, E	humidifiant très	vent de la gorge	1 - 2 poires.	<ul style="list-style-type: none"> - produire les L.O. et arrêter la soif, humecter la sécheresse, - humecter le Poumon et résoudre le TAN, arrêter la toux, - clarifier la chaleur et faire descendre le feu, - nourrir le sang et produire le muscle - libérer de la toxine alcoolique
pomme	PING GUO	doux, acide	frais, [tiède]	Rt, E, P	humidifiant		friut acide action anti- cholestérol action anti- diarrhétique 2H avant repas ou 10 ou 16H	<ul style="list-style-type: none"> - produire les L.O. et arrêter la soif, - humecter le Poumon, - clarifier la chaleur et calmer la dysphorie - éliminer la canicule - enrichir la rate, arrêter la diarrhée, - ouvrir l'estomac l'appetit
prune		doux acide	frais neutre					

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
pastèque melon d'eau	XI GUA	canicule chaleur, ou maladies de la tiédeur chaleur (WEN RE BING), lésion des L.O. par la chaleur surabondante, agitation anxieuse, soif : seul en jus à boire, ou en décoction avec XIAN YIN HUA, XIAN ZHU YU et SHENG DI. - vertiges et vomissements dans l'insolation : seul en jus, boire 50 - 10 ml de temps eu temps. - chaleur de YANG MING, soif agitée, langue sèche : seul en jus, à boire lentement. - asthme chaleur : 1 bol de jus frais de pastèque, à boire avec du sucre, pendant 1 semaine. - soif dans le diabète : 30 g de peau de pastèque (Xi GUA PI) + 30 g de peau de bénincase (DONG GUA PI), en décoction dans l'eau, à boire refroidi. - montée du feu du Coeur, aphtes et inflammations sur la langue et dans la bouche : cru en aliment, ou en décoction avec SHENG DI, DAN ZHU W. - accumulation d'humidité chaleur, urines peu abondantes et rouges : seul, ou en décoction avec BAI MAO GEN.		froid déficience de la Rate Estomac et surabondance d'humidité, selles molles.
pêche	TAO ZI	déficience de Yin de l'Estomac avec soif et gorge sèche, ou chaleur sécheresse de l'Intestin avec selles sèches et constipation : en aliment, cru ou cuit à la vapeur. - constitution de déficience.	consommation en excès : risque de production de chaleur.	
poire	LI ou LI ZI	lésion des L.O au cours des maladies fébrile, agitation anxieuse, soif, constipation ;jus de poire, de châtaigne d'eau, de WEI GEN, de rhizome de lotus (OU) et de MAI MEN DONG = WU ZHI YIN. - maladies fébriles avec soif, bouche et gorge sèches : couper une grosse poire en tranches fines, mettre les tranches à macérer dans de l'eau froide pendant 12 h, faire un jus avec la poire, boire par petites gorgées et fréquemment.	ne pas consommer de poires trop mûres ou farineuses : risque de production de TAN.	froid déficience de la Rate Estomac, selles molles et diarrhée, toux par froid.
pomme	PING GUO	chaleur agitée, soif: en aliment, cru ou cuit. - canicule chaleur - déficience du YIN de la Rate, indigestion, peu d'appétit, anti diarrhée 2 h avant les repas: en jus, ou avec SHAN YAO, séchés et réduits en poudre, h prendre avec du sucre blanc (BAI TANG).		
prune				

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
raisin	PU TAO	doux, acide	neutre, [neutre à tendance tiède]	P, Rt, E, R, F, I.G.	humidifiant asséchant	QI		<ul style="list-style-type: none"> - enrichir le YIN et produire les L.O. - tonifier et enrichir l'énergie et le sang - tonifier le Foie et les Reins , - fortifier les os et les tendons - favoriser l'élimination des urines traiter les syndromes LIN
aubépine	SHAN ZHA	doux, acide	tiède (un peu), [neutre à tendance_tiede]	Rt, E, F	asséchant			<ul style="list-style-type: none"> - favoriser la digestion et résoudre l'accumulation (d'aliments) - favoriser la digestion et fortifier l'Estomac - activer le sang et résoudre 1 disperser la stase - abaisser la pression sanguine et le taux de lipides sanguins
avocat		doux, amer	frais	E,				<ul style="list-style-type: none"> tonifie le QI générale calme le cœur émotionnel augmente l'acidité urinaire
carambole		acide amer						
coing		acide doux	tiède					
datte		doux	tiède					
fleur oranger		amer piquant	neutre					
goyave		doux acide	tiède					

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
raisin	PU TAO	maladies fébriles avec soif agitée et bouche sèche : raisin frais, en jus, ou avec du miel en extrait mou 1 cuillère à thé à prendre avec une tasse d'eau. - déficience d'énergie et de sang, palpitations, asthénie psychique, transpirations nocturnes : raisins secs + longanes (LONG YA ROU), en décoction, ou en extrait mou - anémie, asthénie psychique. - déficience du Foie et des Reins, faiblesse et endolorissement des lombes et des genoux : mettre à macérer du raisin avec du REN SHEN dans de l'alcool, 10 - 20 ml en usage interne, et friction des lombes chaque matin en usage externe. - toux par déficience (de YIN) du Poumon. - urines peu abondantes et rouges : raisin frais, en jus. - syndrome LIN, douleur à la miction, hématurie : - 120 g de raisin frais + 20 g de racines fraîches de lotus, en jus à boire 3 fois par jour. - raisin frais + racines fraîches de lotus (XIAN OU) +XIAN SHENG DI, en jus à boire. - oedème. -douleur d'obstruction (BI TONG) par vent humidité. - dysenterie bacillaire : boire chaud une tasse de thé vert concentré + 50 ml de jus de raisin et 20 ml de jus de gingembre + un peu de miel.		excès de chaleur, diarrhée.
aubépine	SHAN ZHA	accumulation d'aliments et de viande, excès de nourriture et de boissons, malnutrition infantile, masses abdominales, hépatosplénomégalie, TAN YIN, plénitude au thorax et à l'abdomen supérieur, polype des cordes vocales, hyperplasie kystique des seins, diarrhée, dysenterie, sang dans les selles, douleur aux jambes gonflement des testicules, stase de sang avec anémie, odeur abdominale après accouchement, lochies persistantes, douleur abdominale du post-partum, rétention de lait, HTA, hyperlipidémie, maladies coronariennes, angine de poitrine, sénilité due à l'âge, scorbut, etc. - expérience sur 40 cas d'ascaridiose	déficience de la Rate Estomac.	
avocat		- aérophagie ballonnement abdominal fermentation intestinale, mauvaise haleine		
carambole				
coing				
datte				
fleur oranger				
goyave				

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
kaki	SHI ZI	doux, astringent	froid, (frais)	P, Rt, E, G.I.	humidifiant		30 - 60 g.	<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur, - humecter le Poumon et arrêter la toux, - résoudre le TAN et ramollir le dur, -produire les L.O. et arrêter la soif, - arrêter le sang, - éliminer la toxine
kiwi		acide doux	froid					<ul style="list-style-type: none"> - Désaltérant, rafraichissant - digestif - antiseptique - antalgique urinaire
kumquat	JIN JU BING	doux, acide	tiède	Rt, E, P	humidifiant		2 - 3 fruits.	<ul style="list-style-type: none"> - résoudre le TAN et arrêter la toux, - produire les L.O. et favoriser la gorge - animer la Rate et harmoniser l'Estomac - régulariser la circulation de l'énergie et libérer la stagnation dépression - arrêter la douleur favoriser la digestion et réveiller le cerveau
longane	LONG YAN DOU	doux	tiède	C, Rt				
lyciet	GOU QI ZI	doux	neutre	F, R, P				
nèfle		acide doux	frais					

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
kaki	SHI ZI	chaleur sécheresse avec toux : en aliment, cru ou séché. - déficience du YIN de l'Estomac, soif agitée (FAN HE), bouche sèche : kaki vert cuit. > -XIAO KE. - TAN HE, scrofule - expectorations sanguinolentes, hémoptysie : sauter au noir 3 kakis, réduire en poudre, dissoudre 6 g dans de l'eau, à prendre en 1 seule fois, 3 fois par jour. - sang dans les urines : cuire des kakis coupés en petits morceaux et du riz glutineux jusqu'à obtenir une bouillie, à consommer chaque jour. - dysenterie, sang dans les selles, ou hémorroïdes saignantes : en aliment, cru ou séché, 7 kakis (SHI ZI) + 30 g de sucre roux (HONG TANG), à consommer à jeun. - HTA : boire en 3 fois le jus extrait d'un kaki immature, ou cuire en décoction 10 kakis		froid déficience de la Rate Estomac, selles molles, diarrhée, - toux avec rétention interne de TAN humidité, - toux d'origine externe, - crabes.
kiwi		Clarifie la chaleur engendre les liquides harmonise l'estomac et dissipe les aliments favorise la diurèse dégage la stagnation inflammation urinaire ou lithiase urinaire		
kumquat	JIN JU BING	toux, expectorations abondantes, coqueluche : seul en aliment, à mâcher. - toux par froid du Poumon : avec SHENG JIANG. - toux par chaleur du Poumon : avec LUO BO, en jus. - maladie de la chaleur (RE BING), bouche sèche, douleur à la gorge. - accumulation des aliments, stagnation d'énergie, oppression et plénitude à l'épigastre et à l'abdomen, baisse de l'appétit : en aliment, frais ou confit au miel (MI ZI), ou en décoction avec SHAN ZHA et MAI YA. - stagnation dépression du Foie, stagnation d'énergie, douleur ou oppression et distension au thorax et aux hypocondres : en aliment confit au miel, ou en décoction avec FO SHU		
longane	LONG YAN BOU			
lyciet nèfle	GOU QI ZI			

nom français	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
noix	HU TAO REN	doux	tiède	R, P, G.I.	humectant	T°Yang T°reins	10 - 30 g.	- tonifier les Reins et contenir le JING, - renforcer les lombes et les genoux, - tiédir le Poumon et apaiser la dyspnée - humecter les Intestins et désobstruer les selles
noix de coco chair		doux	neutre					fortifiant cardiaque réduit la stagnation du sang et oedèmes étanche la soif
noix de coco jus		doux	frais					
réglisse		doux	neutre					
pignon	SONG ZI	doux	tiède, [neutre]	P, F, G.I.	humidifiant	élimine par le bas		- éteindre le vent - nourrir les L.O. - humecter le Poumon
pistache		piquant	tiède					

nom francais	chinois	indication association	précaution	contre indications
noix	HU TAO REN	déficience du Poumon et des Reins, déficience des Reins avec toux et dyspnée, bronchite chronique, asthme, endolorissement et faiblesse des lombes et des genoux, bérubéri, impuissance, émissions nocturnes, pollakiurie, énurésie, syndrome LIN de pierre (SHI LIN) avec calcul, selles sèches et obstruées, constipation sénile, constipation habituelle, constipation par sécheresse des Intestins et consommation des L.O., B.O., mauvaise mémoire, blanchiment précoce des cheveux, diarrhée par affaiblissement physique, impuissance, spermatorrhée, douleur de hernie, etc. - asthme déficience : mélanger 1 kg de noix réduite en poudre et 500 ml de miel, 1 - 2 cuillères café par jour. - nausées : écraser plusieurs noix, à prendre avec du gingembre. - constipation habituelle : sauter au brun léger 20 g de noix et 20 g de sésame noir, à manger 1 fois par jour en allant se coucher. - syndrome LIN, insomnie, mauvaise mémoire : écraser 50 g de noix, à manger à volonté. - eczéma, dermatite : 30 - 50% d'oxyde de zinc + huile de noix, en usage externe.	toux et dyspnée par TAN feu, excès de feu par déficience deYIN, selles molles, diarrhée. Précautions : - en cas de consommation excessive : risque de diarrhée, de production de TAN chaleur.	
noix de coco chair		malnutrition, vers intestinaux œdème saignement de nez THA		
noix de coco jus				
réglisse				
pignon	SONG ZI	syndrome BI par vent - vertiges, - toux sèche, hémoptysie, - constipation.		selles molles, - spermatorrhée, - TAN humidité
pistache				