

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action	indication association
ail	DA SUAN	piquant	tiède	Rt, E, P, G.I.	- chauffe centre	Qi		- faire circuler la stagnation d'énergie - réchauffer la Rate Estomac	accumulation des aliments et des boissons, douleur à l'épigastre ,et à l'abdomen,
anis		piquant	tiède	E	Yang	- fortifie E - circulation		- fortifie Estomac - régule circulation Qi	- distention douleur abdominale avec gaz intestinaux - sensation de froid à l'estomac
aneth		piquant	tiède	Rt		Circule Qi	2,(g à 3,5g par jour	- nourrir tonifier les reins, ming men, - réchauffe dan tian,	nausées et vomissements, diarrhée, forid,
cannelle		doux, piquant	tiède						
canne à sucre	GAN ZHE	doux	froid	E, P	nourrir YIN prod L.O.		70 - 150 g.	- clarifier la chaleur et calmer la dysphorie - produire les L.O. et humecter la sécheresse,	lésion des L.O. dans les maladies de la chaleur (RE BING), agitation anxieuse, soif, ou excès d'alcool : à
cannelle écorce de	ROU GUI ou GUI PI	piquant, doux	chaud	R, Rt, C, F, V	Produits tièdir interne		décoction : 2 - 5 g. -	- tonifier le YUAN YANG - réchauffer la Rate et les Reins	affaiblissement du feu de MING MEN, membres froids, pouls ténu (WEI), effondrement par épuisement du YANG,
basilic		piquant	tiède						
cardamome		piquant	tiède						
ciboule	CONG BAI	piquant salé	tiède	P, E	libérer le BIAO par la		3 - 10 g .	- libérer le BIAO par la sudorification - désobstruer le YANG	rhume, céphalée, fièvre et crainte du froid par attaque de froid (SHANG HAN), douleur à l'abdomen par froid YIN,
ciboule ail		doux piquant	tiède						
ciboulette chinoise /	JIU CAI	piquant	tiède	F, E, R	tonifier le Yang		100 - 200 g.	- tièdir les Reins et assister le YANG - harmoniser le Centre et faire descendre le	réurgitations, dysphagie, obstruction de l'oesophage dans le cancer de l'oesophage, inappétence, déficience des
girofle clou		piquant	tiède						
coriandre	YUAN SUI ou HU SUI	piquant	tiède	P, Rt, E	LIBERER BIAO			- faire la sudorification et favoriser les éruptions - disperser le vent froid,	éruptions retardées dans la rougeole et la rubéole, accumulation alimentaire, rhume, etc. - stade initial de la
cumin		piquant	tiède	E				- stimule appétit - favorise la digestion	- nausée du matin- dyspepsie - gaz intestinaux
échalote		doux piquant	tiède			- accélère cirulation		- réchauffe et désinfecte le système digestif - stimule l'appétit	- anorexie - ballonnement
gingembre cru frais	SHENG JIANG	piquant	tiède (un peu)	Rt, E, P	LIBERER BIAO	- faire transpirer	3-10g.	- libérer le BIAO et disperser le froid (JIE BIAO SAN HAN),	rhume par vent froid, obstruction nasale, céphalée, toux par vent froid, toux avec expectorations de type froid, toux
gingembre séché	GAN JIANG	piquant	chaud	Rt, E, P, C	Produits tièdir interne		3- 10g.	- tièdir le Centre et disperser le froid , - restaurer le YANG et désobstruer les MAI	froid déficience du Centre avec douleur froide à l'abdomen inférieur, douleur froide à l'abdomen et au thorax,
huile d'arachide	LUO HUA SHENG YOU	doux	neutre	Rt, P, G.I.	purgatif			- tonifier la Rate et humecter le Poumon - cuit : humecter les Intestins et faire	obstruction intestinale par les ascaris : huile cuite.
huile de sésame	MA YOU ou XIANG YOU	doux	frais	G.I.	humectant		15 - 30 ml.	- humecter les Intestins et désobstruer les selles	constipation par sécheresse des Intestins, constipation chez les personnes âgées et pendant la grossesse par

nom francais	chinois	précaution	contre indications
ail	DA SUAN		syndrome d'hyperactivité
anis			
aneth			insuffisance de Yin du souffle
cannelle			
canne à sucre	GAN ZHE		froid déficience de la Rate
cannelle écorce de	ROU GUI ou GUI PI		déficience de YIN et excès de
basilic			
cardamome			
ciboule	CONG BAI		transpiration spontanée dans
ciboule ail			
ciboulette chinoise /	JIU CAI		abcès et inflammations
girofle clou			
coriandre	YUAN SUI ou HU SUI		rougeole avec éruptions sorties
cumin			
échalote			
gingembre cru frais	SHENG JIANG		déficience de YIN avec
gingembre séché	GAN JIANG		hémorragie par chaleur du sang.
huile d'arachide	LUO HUA SHENG YOU		
huile de sésame	MA YOU ou XIANG YOU		

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action	indication association
huile soja		doux piquant	tiède						
menthe		piquant	frais	P,F		- calme la gorge		- dissipe la chaleur - neutralise les toxines	- état grippal - mal de gorge, rhume
miel	FENG MI	doux	neutre	Rt, P, G.I.	humectant Produits pour		15 - 30 g.	- tonifier le Centre (= Réchauffeur Moyen) et relâcher les spasmes	maladies du YANG MING avec lésion des L.O., affaiblissement physique dû à l'âge, rachitisme, toux
muscade		doux piquant	tiède						
oignon	Rte, E	doux, piquant, salé	tiède			- faire transpirer		- faire transpirer - dissout les stagnations de sang des glaires	- coup de froid - sinusite aigue, chronique
origan		piquant	frais						
persil		piquant	tiède			- favoriser l'appétit la		- favoriser l'appétit la digestion - régule la circulatio de l'énergie et du sang	- rétention alimentaire - indigestion
piment	LA JIAO	piquant	chaud	C, Rt, E	asséchant		0,9 - 2,4 g.	- tiédir le Centre et fortifier l'Estomac, - ouvrir l'Estomac et favoriser la digestion,	mauvaise digestion chronique, vomissements. Froid déficience rate estomac avec douleur froid à l'épigastre,
poivre noir	HU JIAO	piquant	chaud	E, G.I.			2-4g.	- tiédir le Centre et faire descendre l'énergie, - résoudre le TAN et éliminer la toxine,	accumulation d'aliments, accumulation de TAN froid, froid des 5 Organes avec douleur à la région du coeur et de
poivre sichuan		piquant	tiède						
poivre piment		piquant	chaud	P, G.I.				- stimule l'appétit et l'humeur - facilite la digestion	- coup de froid - toux glaireuse
romarin		piquant	tiède	E				- fortifie l'estomac - facilite la diigestion	- rhume, grippe - retard des règles
safran curcuma		doux, amer	neutre					- activer circulation, - disperser les stagnations sang et énergie	- hématome - blessure par contusion
curcuma		amer piquant	tiède						
sel	SHI YAN ou YAN	salé	froid	E, R, G.I., I.G.				- harmoniser les saveurs et harmoniser le Centre,	rétention d'aliments dans l'Estomac, douleur de distension à l'abdomen inférieur, accumulation de TAN au thorax,
Sel alimentaire	SHI YAN ou YAN	salé	froid	R				- harmoniser favoriser digestion - fortifier les reins os tendons	- intoxication alimentaire - ballonnement douleur abdominale
soja ou de blé fermenté	JIANG	salé, doux	froid ou neutre	E, Rt, R					
soja sauce	DOU JIANG	salé doux	froid neutre	E, Rt, R				- chasser la chaleur, - éliminer la toxine	dyspborie et plénitude dans les maladies de la chaleur - piqûres d'abeilles, morsures d'insectes, brûlure. -
sucre	LUO HAN GUO	doux	frais	P, G.I.	humidifiant		15 - 30 g, 1 - 2 pièces.	- clarifier la chaleur et humecter le Poumon. - clarifier le Poumon et arrêter la toux	chaleur du Poumon avec toux, douleur de la gorge, aphonie : seul, ou avec des kakis séchés (SHI BING), en

nom francais	chinois	précaution	contre indications
huile soja			
menthe			
miel	FENG MI		rétenion interne de TAN
muscade			
oignon	Rte, E		
origan			
persil			
piment	LA JIAO		chaleur par déficience de
poivre noir	HU JIAO		surabondance de feu et
poivre sichuan			
poivre piment			
romarin			
safran			
curcuma			
sel	SHI YAN ou YAN		oedème.
Sel alimentaire	SHI YAN ou YAN		
soja ou de blé fermenté	JIANG		
soja sauce	DOU JIANG	en cas de consommation	
sucre	LUO HAN GUO		

nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action	indication association
sucre blanc	BAI TANG	doux	neutre	P, Rt, E				- humecter le Poumon et produire les L.O. - tonifier le Centre et apaiser les spasmes	sécheresse du Poumon avec toux : confectionner des pilules avec des jujubes (DA ZAO) et du sésame (ZHI MA),
sucre candi	BING TANG	doux	neutre	P, Rt				- tonifier le Centre et enrichir l'énergie, - harmoniser l'Estomac et humecter le Poumon	toux avec expectorations, toux et dyspnée par vent froid, déficience du Poumon, sécheresse du Poumon et
sucre canne		doux amer	neutre						
sucre de malt	YI TANG	doux	tiède, l peu tiède	Rt E, P					
sucre roux	HONG TANG	doux	tiède	Rt, E, F				- tonifier le Centre et apaiser les spasmes - harmoniser le sang et faire circuler la stase	déficience de la Rate Estomac, douleur abdominale, vomissements : en décoction avec de la peau de
zanthoxyle	HUA JIAO	piquant	chaud, [tiède]	Rt, E, R					
thym		doux	tiède	P, E				- tonifier le Poumon - lubrifier les bronches	- toux irritation bronchite laryngite - manque appétit
vinaigre	CU	acide, amer	tiède	F, E				- favoriser la digestion et ouvrir l'Estomac (l'appétit)	accumulation d'aliments gras, syncope après hémorragie du post-partum, masses aux hypocondres et à l'abdomen,
canne à sucre	GAN ZHE	doux	froid	E, P	nourrir YIN prod L.O.		70 - 150 g.	- clarifier la chaleur et calmer la dysphorie - produire les L.O. et humecter la sécheresse,	lésion des L.O. dans les maladies de la chaleur (RE BING), agitation anxieuse, soif, ou excès d'alcool : à
sucre	LUO HAN GUO	doux	frais	P, G.I.	humidifiant		15 - 30 g, 1 - 2 pièces.	- clarifier la chaleur et humecter le Poumon. - clarifier le Poumon et arrêter la toux	chaleur du Poumon avec toux, douleur de la gorge, aphonie : seul, ou avec des kakis séchés (SHI BING), en
sucre blanc	BAI TANG	doux	neutre	P, Rt, E				- humecter le Poumon et produire les L.O. - tonifier le Centre et apaiser les spasmes	sécheresse du Poumon avec toux : confectionner des pilules avec des jujubes (DA ZAO) et du sésame (ZHI MA),
sucre candi	BING TANG	doux	neutre	P, Rt				- tonifier le Centre et enrichir l'énergie, - harmoniser l'Estomac et humecter le Poumon	toux avec expectorations, toux et dyspnée par vent froid, déficience du Poumon, sécheresse du Poumon et
sucre canne		doux amer	neutre						
sucre de malt	YI TANG	doux	tiède, l peu tiède	Rt E, P					
sucre roux	HONG TANG	doux	tiède	Rt, E, F				- tonifier le Centre et apaiser les spasmes - harmoniser le sang et faire circuler la stase	déficience de la Rate Estomac, douleur abdominale, vomissements : en décoction avec de la peau de

nom francais	chinois	précaution	contre indications
sucre blanc	BAI TANG	diabète, obésité, HTA.	TAN humidité. - TAN chaleur.
sucre candi	BING TANG		
sucre canne			
sucre de malt	YI TANG		
sucre roux	HONG TANG	diabète, obésité, HTA.	TAN humidité. - TAN chaleur.
zanthoxyle	HUA JIAO		
thym			
vinaigre	CU		surabondance d'humidité de la
canne à sucre	GAN ZHE		froid déficience de la Rate
sucre	LUO HAN GUO		
sucre blanc	BAI TANG	diabète, obésité, HTA.	TAN humidité. - TAN chaleur.
sucre candi	BING TANG		
sucre canne			
sucre de malt	YI TANG		
sucre roux	HONG TANG	diabète, obésité, HTA.	TAN humidité. - TAN chaleur.