

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu	Vesicule Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
<b>PRIVILEGIER ALIMENTS NEUTRES LEGERS</b>																		
X	céréale	riz long blanc	neutre	douce		E	Rte									- tonifier le Centre et enrichir l'énergie - fortifier la Rate et harmoniser l'Estomac, - arrêter la diarrhée et la dysenterie - apaiser la soif agitée	amaigrissement et affaiblissement corporels, personnes âgées, personnes affaiblies, femmes accouchement, convalescents, etc. - déficience de la Rate Estomac, dysharmonie de l'énergie de l'Estomac, vomissements, anorexie, - diarrhée, dysenterie, - lésion du YIN et des liquides YE par la chaleur, soif agitée (FAN KE) avec bouche sèche.	riz long blanc
	céréale	<b>riz noir</b>	Tiède	douce														<b>riz noir</b>
X	céréale	riz rond blanc	neutre	douce		E	Rte									- tonifier le Centre et enrichir l'énergie - fortifier la Rate et harmoniser l'Estomac - arrêter la diarrhée et la dysenterie - apaiser la soif agitée	amaigrissement et affaiblissement corporels, personnes âgées, - personnes affaiblies, femmes après accouchement, convalescents, etc. - déficience de la Rate Estomac, dysharmonie de l'énergie de l'Estomac, vomissements, anorexie, - diarrhée, dysenterie,	riz rond blanc
X	céréale	riz glutineux gluant	Tiède	douce	P	E	Rte									- tonifier et enrichir la Rate Estomac - réchauffer l'Estomac, - harmoniser l'Estomac, - arrêter la diarrhée - enrichir l'énergie et tonifier le Poumon - arrêter la transpiration	déficience de la Rate Estomac, froid déficience de la Rate Estomac, diarrhée, selles molles, affaiblissement corporel, déficience par surmenage, a n o d e , gastralgie, -transpiration par défiance de l'énergie, manque de force, s o d e court et fatigue au mouvement, -soif dans le diabète, diabète insipide, etc.	riz glutineux gluant
X	légumine use	pomme de terre yin de yin	frais	douce	GI	E	Rte		IG		R					- 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	- 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, -brûlure, lésions cutanées, eczéma du printemps. - déficience de la Rate Estomac, indigestion : pomme de terre + viande de porc.	pomme de terre yin de yin
X	légumine use	pois	neutre	douce		E	Rte									- normalise estomac, - favorise diurèse - lubrifie intestins	indigestion, constipationvec gonflement fatigue nerveuse	pois
	légumine use	petit pois		douce		E	Rte									- tonifie rate estomac		petit pois

	Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple	Réchauffeu Vesicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
X	légumineuse	patate douce	neutre	douce		GI	E	Rte									F	- améliore les fonctions de l'estomac pancréas - fortifie la constitution physique - dissipe la chaleur- purifie- montée de lait	- colopathie fonctionnelle avec alternance de diarrhée et constipation, diabète, hépatite, cholécystite, lésions cutanées, mauvaises vision nocturne, insuffisance de lait	patate douce
X	céréale	blé	Frais	Douce				Rte	C		V	R						- nourrir le cœur et calmer le shen, - enrichir les reins et arrêter la transpiration, - calmer la dysphorie et arrêter la soif, - fortifier la rate et arrêter la dysenterie, - favoriser l'élimination des urines, éliminer la chaleur	agitation des organes, transpiration spontanées nocturnes, tristesse, tendante à pleurer transpiration spontanées nocturnes, palpitations, chaleur agité bouche sèche diarrhée hystérie, insomnie palpitations, chaleur agité bouche sèche	blé
X	céréale	orge	frais	douce	P		E	Rte			V							- fortifier la Rate et ouvrir l'Estomac, - tonifier la Rate et harmoniser l'Estomac - favoriser l'élimination de l'eau - calmer la dysphorie et arrêter la soif - arrêter la lactation - relâcher le thorax - bronchite chronique avec glairestagnation alimentaire - inflammation voies urinaires	déficience de la Rate Estomac, anorexie, diarrhée, indigestion, accumulation alimentaire, plénitude et distension à l'abdomen et à l'épigastre,	orge
X	céréale	millet	frais	douce	P	GI	E	Rte	IG									- tonifie Qi poumon - tonifie système digestif - arrête diarrhée - arrêt vomissement - adoucit chaleur interne	diarrhée glaireuse nausée du matin vomissement brûlure estomac, apthe, fatigue intellectuelle, grossesse	millet

	Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple	Réchauffeu Vésicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
X	légumineuse	<b>fenouil bulbe</b>	tiède	piquant	P		E	Rte				R						- 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	- lombalgie chronique - œdème des chevilles - incontinence urinaires - douleur abdominales avec sensation de froid - diarrhée, manque d'appétit - règles douloureuses	<b>fenouil bulbe</b>
X	légumineuse	<b>carotte</b>	frais	douce			E	Rte				R			VB			- stimule appétit, - tonifie capacité digestives - estomac, Rate, Vésicule biliaire, intestins, reins - tonifie QI - immunité naturelle, - élimine les stagnations glaires toxines	- fatigue physique, morale, troubles croissance, déminéralisation osseuses, caries dentaires, ulcères gastro duodénaux, constipation, diarrhée, paresse de la VB, hépatite, parasitoses, vers intestinaux, dermatoses, toux chronique, asthme, angine, grippe, varicelle, rougeole, baisse vision, difficultés urinaire, rétention d'eau, surcharge pondérale	<b>carotte</b>
X	Viandes volailles	<b>caille viande</b>	Neutre	Doux		GI	E	Rte										- rhumatisme sensible humidité - diarrhée glaireuse - parasite intestinaux		<b>caille viande</b>
X	condiments épices aromates	<b>ail</b>	chaud	piquant			E	Rte										- réchauffe estomac - favorise circulation du sang - stimule l'énergie - élimine les toxines - les parasites les vers - chasse humidité froid - supprime les bactéries virus énergie perverses	- pesanteur estomac, vomissement, excès alimentaire, spasmes, gaz intestinaux, diarrhée, vers intestinaux, dysenterie, toux sèche, expectoration sanguinolente, fièvre, asthme, saignement nez, hypertension, athérosclérose, hypercholestérolémie, artérite, oedème, affections rhumatismales, aphrodisiaque fatigue sexuelle	<b>ail</b>

	Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
X	condiment épices aromates	ail		piquant	P		E	Rte								<ul style="list-style-type: none"> <li>- faire circuler la stagnation d'énergie</li> <li>- réchauffer la Rate Estomac</li> <li>- réduire la masse abdominale</li> <li>- éliminer la toxine et détruire les microbes (stériliser)</li> <li>- calmer la toux et arrêter la dysenterie</li> <li>- éliminer les parasites</li> </ul>	- accumulation des aliments et des boissons, douleur à l'épigastre ,et à l'abdomen, oedème avec distension et plénitude, diarrhée, ysenderie,	ail
X	condiment épices aromates	poivre noir	chaud	piquant		GI	E	Rte								<ul style="list-style-type: none"> <li>- tiédir le Centre et faire descendre l'énergie,</li> <li>- résoudre le TAN et éliminer la toxine,</li> <li>- éliminer la toxine des aliments</li> </ul>	- accumulation d'aliments, accumulation de TAN froid, froid des 5 Organes avec douleur à la région du coeur et de l'épigastre, douleur froide à l'abdomen et à l'épigastre, froid déficience du Poumon et de la Rate avec toux et expectorations, froid de l'Estomac avec douleur à l'abdomen, anorexie régurgitations, nausées, vomissements de liquides clairs, diarrhée, dysenterie froide, toxine des aliments, rhume par vent froid, etc.	poivre noir
X	condiment épices aromates	cannelle	chaud	piquant			E	Rte								<ul style="list-style-type: none"> <li>- fortifie estomac rate</li> <li>- atténué effet du vent</li> <li>- favorise circulation sang</li> <li>- calme douleur</li> </ul>	- manque appétit, éructation, douleur abdominale, diarrhée, douleur lombaires, rhumatismes, hématomes traumatisme, coup froid, rhume, sinusite, douleur bas ventre pendant règles	cannelle
X	condiment épices aromates	cannelle écorce de	chaud	piquant				Rte				R				<ul style="list-style-type: none"> <li>- tonifier le YUAN YANG</li> <li>- réchauffer la Rate et les Reins</li> <li>- disperser le froid et arrêter la douleur</li> <li>- chasser l'accumulation de froid</li> <li>- désobstruer les vaisseaux sanguins</li> </ul>	- affaiblissement du feu de MING MEN, membres froids, pouls ténu (WEI), effondrement par épuisement du YANG, douleur froide à l'abdomen, gastralgie par froid avec envie de boire chaud, inappétence, selles molles, diarrhée, colique péri-ombilicale par froid, syndrome du porcelet qui court	cannelle écorce de

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
condiment épices aromates	<b>gingembre cru frais</b>	tiède	piquant	P		E	Rte									- libérer le BIAO et disperser le froid (JIE BIAO SAN HAN), - libérer le BIAO par la sudorification - tiédifier le Poumon et arrêter la toux , résoudre le TAN - tiédifier l'Estomac et arrêter les vomissements, - tiédifier le Centre et arrêter les vomissement - éliminer la toxine	- rhume par vent froid, obstruction nasale, céphalée, toux par vent froid, toux avec expectorations de type froid, toux de fatigue, vomissements et douleur à l'abdomen par froid de l'Estomac, vomissements par chaleur de l'Estomac,	<b>gingembre cru frais</b>
X condiment épices aromates	<b>gingembre séché</b>	chaud	piquant	P												- tiédifier le Centre et disperser le froid - restaurer le YANG et désobstruer les MAI - tiédifier le Poumon et transformer le YIN	- froid déficience du Centre avec douleur froide à l'abdomen inférieur, douleur froide à l'abdomen et au thorax, vomissements et diarrhée par froid, membres froids, pouls ténu (WEI), toux avec expectorations et dyspnée par froid YIN (HAN YIN), syndrome BI par vent froid humidité, déficience et épuisement du YANG avec épistaxis, hémoptysie et sang dans les selles,	<b>gingembre séché</b>
X condiment épices aromates	<b>gingembre</b>	tiède	piquant	P												- fait transpirer - élimine froid - réchauffe bronche - active circulation sang - neutralise toxines crustacés	- coup froid, toux grasse, rhume, nausée, vomissement, diarrhée, intoxication alimentaire, douleur froid ventre, douleur rhumatismale au froid hypotension neurasthénie, vertiges	<b>gingembre</b>
condiment épices aromates	<b>basilic</b>	tiède	piquant			E	Rte									- induit transpiration, - harmonise estomac, - dissipe humidité, - neutralise toxines,	- rhume, sinusite, mal de tête, migraine, dépression, intolérance digestive, ballonnement, irrégularité règles	<b>basilic</b>
X fruites agrumes	<b>pomme en compote</b>	frais	douce	P		E	Rte	C								- tonifie l'organisme, cœur - 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	- constipation, indigestion, gastrite, ulcère estomac, diarrhée, toux crachats jaunâtres, nervosité, insomnie	<b>pomme en compote</b>

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triples	Réchauffeur	Vésicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
fruites agrumes	banane en compote	froid	douce	P	GI	E	Rte		IG									<ul style="list-style-type: none"> <li>- clarifier la chaleur et rafraîchir le sang,</li> <li>- clarifier la chaleur et humecter le Poumon,</li> <li>- enrichir l'Estomac et produire les L.O.</li> <li>- nourrir le YIN et humecter la sécheresse</li> <li>- humecter les Intestins et désobstruer les selles</li> <li>- éliminer la toxine, éliminer la tome de l'alcool.</li> </ul>	- constipation, humidité, sécheresse poumon	banane en compote
fruites agrumes	abricot	frais	douce	P														<ul style="list-style-type: none"> <li>- humecter le Poumon et arrêter la dyspnée,</li> <li>- arrêter la toux</li> <li>-produire les L.O. et arrêter la soif</li> </ul>	- 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.	abricot
X fruites agrumes	ananas	tiède	douce	P	GI	E	Rte		IG	V	R							<ul style="list-style-type: none"> <li>- produire les L.O. et arrêter la soif</li> <li>- harmoniser l'Estomac,</li> <li>- favoriser l'élimination des urines,</li> <li>-réduire le gonfiement et expulser l'humidité</li> <li>- anti diarrhée, anti inflammatoire</li> </ul>	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.	ananas
fruites agrumes	litchi	tiède	douce					C										<ul style="list-style-type: none"> <li>- nourrir le sang</li> <li>- régule circulation QI</li> <li>- produit des L.O</li> <li>- calme le Shen, les douleurs</li> </ul>	- affaiblissement général du cœur hoquet éructation fréquentes, nausée, douleur estomac, dentaire, diarrhée, transpiration nocturne	litchi
fruites agrumes	litchi	tiède	douce					C										<ul style="list-style-type: none"> <li>- nourrir le sang</li> <li>- régule circulation QI</li> <li>- produit des L.O</li> <li>- calme le Shen, les douleurs</li> </ul>	- affaiblissement général du cœur hoquet éructation fréquentes, nausée, douleur estomac, dentaire, diarrhée, transpiration nocturne	litchi

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu	Vésicule Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit																													
<b>LIMITER EVITER</b>																<b>LIMITER EVITER</b>																<b>LIMITER EVITER</b>															
Viandes volailles	<b>Cheval Viande</b>	Froid	Doux Acide													- Rhumatismes - arthrose - inflammation - irritation intestins - acné, furoncle		<b>Cheval Viande</b>																													
légumineuse	<b>tomate</b>	frais	douce		GI	E	Rte		IG						F	- 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 - calme le foie - dissipe chaleur - mycoses intestinaux	- hypertension artérielle, rougeur de yeux, mal de tête par excès de chaleur, douleur gorge, inappétence, constipation selles sèches, mauvaise haleine, douleurs rhumatismales lombes, genoux, goutte, diabète, obésité, sujet bileux et yang	<b>tomate</b>																													
légumineuse	<b>céleri Branche</b>	frais	douce			E	Rte			V				VB	- consolide les reins arrête les saignements - tonifie l'estomac, Rate, Vésicule Biliaire, - disperse chaleur, - améliore la miction - baisse la tension artérielle	- surmenage, convalescence, fatigue sexuelle, hypertension artérielle avec maux tête, vertiges, diabète sucré, obésité, cholestérol élevé, insomnie; colère des enfants, irritabilité, ménopause, douleurs rhumatismales des lombes genoux, toux, coqueluche, laryngites, apthes	<b>céleri Branche</b>																														

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit	
légumineuse	<b>céleri Branche</b>	frais	douce			E	Rte			V				F	- 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	- 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.	<b>céleri Branche</b>	
légumineuse	<b>épinards</b>	frais	douce	P	GI	E	Rte	C	IG	V	R			Vb	F	- tonifie tous les organes - lubrifie les intestins - nourrir le sang- étanche la soif	- soif, respiration courte, convalescence, ivresse alcoolique, diabète, constipation, hémorroïdes, difficultés urinaires, mauvaise vision, conjonctivite, anémie, déminéralisation osseuse, stress, surmenage, excès alimentaire, obésité	<b>épinards</b>
X légumineuse	<b>concombre</b>	froid	douce							V					- 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	- 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.	<b>concombre</b>	
légumineuse	<b>citrouille courge</b>	frais	douce												- éliminent chaleur - neutralisent les toxines	- douleur estomac, diabète, vers intestinaux, constipation, cystite, asthme, bronchite, insomnie, nervosité, colère rentrée	<b>citrouille courge</b>	
légumineuse	<b>courge amère momordique</b>	froid	amer											F	- clarifier la chaleur et éliminer la canicule - clarifier les yeux	- maladie de la chaleur ou canicule chaleur - chaleur du Foie avec douleur ou rougeur des yeux - douleur à l'épigastre, douleur gastrique	<b>courge amère momordique</b>	
légumineuse	<b>courge potiron</b>	tiède	douce															<b>courge potiron</b>

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
légumineuse	<b>courge d'hiver</b> <b>béniucase</b>	frais	douce							V						- 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	- oedème de toutes causes (néphrétique, cardiaque, hépatique),	<b>courge d'hiver</b> <b>béniucase</b>
légumineuse	<b>courge éponge</b> <b>éponge végétale</b>	frais	douce							V					F	- clarifier la chaleur - résoudre le TAN - rafraîchir le sang - favoriser l'élimination des urines - éliminer la toxine - favoriser les seins (la lactation)	- maladie de la chaleur avec fièvre et soif agitée, 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, - syndrome LIN de sang - abcès et inflammations cutanées avec gonflement et douleur, - galactostase.	<b>courge éponge</b> <b>éponge végétale</b>
fruites agrumes	<b>melon</b>	frais	douce								R					- apaise la soif - douleur rhumatismale des membres	chaleur d'été, soif, calcul rénal, douleur rhumatismale	<b>melon</b>
fruites agrumes	<b>raisin</b>	tiède	acide		GI	E	Rte	C	IG						F	- tonifie organisme - nourrir le sang - fortifie tendons os - améliore résistance physique - favorise reins, foie, cœur	- anémie, asthénie physique psychique, douleurs rhumatismales tendineuses, constipation, hépatite	<b>raisin</b>
fruites agrumes	<b>mangue</b>	frais	douce	P		E	Rte			V						- fortifie fonctions estomac - fortifie poumon - étanche la soif - calme la chaleur - diurétique	- digestion lente, toux expectorante, asthme, adénome prostate	<b>mangue</b>

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
fruite agrumes	banane	froid	douce	P	GI	E	Rte		IG							<ul style="list-style-type: none"> <li>- clarifier la chaleur et rafraîchir le sang,</li> <li>- clarifier la chaleur et humecter le Poumon,</li> <li>- enrichir l'Estomac et produire les L.O.</li> <li>- nourrir le YIN et humecter la sécheresse</li> <li>- humecter les Intestins et désobstruer les selles</li> <li>- éliminer la toxine, éliminer la tome de l'alcool.</li> </ul>	- constipation, humidité, sécheresse poumon	banane
fruite agrumes	mandarine	tiède	douce	P		E	Rte	C								<ul style="list-style-type: none"> <li>- ouvre appétit</li> <li>- fait circuler QI et sang</li> <li>- lubrifie les bronches</li> </ul>	- nausée, vomissement, hoquet, toux sèche, oppression thoracique, irritabilité, nervosité, 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.	mandarine
fruite agrumes	pamplemousse	froid	douce	P		E	Rte									<ul style="list-style-type: none"> <li>- facilite digestion</li> <li>- élimine les gaz estomac intestins</li> <li>- lubrifie bronches</li> <li>- détoxifiant</li> </ul>	- inappétence, anorexie, aérophagie, gastrite, toux chronique, surmenage physique intellectuel	pamplemousse

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu	Vesicule Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit	
<b>ALIMENTS NEUTRE</b>																<b>ALIMENTS NEUTRE</b>			
X	Viandes volailles	<b>caille viande</b>	Neutre	Douce	GI	E	Rte									- rhumatisme sensible humidité - diarrhée glaireuse - parasite intestinaux		<b>caille viande</b>	
	Viandes volailles	<b>œuf</b>	Neutre	Douce														<b>œuf</b>	
	Viandes volailles	Canard viande	Neutre	Doux salé												- nourrir le Yin - circulation eau élimine chaleur interne	toux, œdème, sensation de chaleur intérieure,	Canard viande	
	poissons	<b>carpe poissons maigres</b>	neutre	douce		E	Rte			V					F	- fortifie estomac - nourrit le sang - favorise circulation eau - favorise miction - favorise lactation	ulcère aigu chronique de l'estomac, œdème femme enceinte, allaitement, tempérament introverti bileux	<b>carpe poissons maigres</b>	
	laitages œufs	<b>œuf de poule œuf en général</b>	neutre	Douce		E		C							F	- tonifier la déficience et traiter l'amaigrissement - humeder et nourrir la gorge - nourrir le YIN et nourrir le sang - nourrir le sang et calmer le fœtus - calmer le SHEN et harmoniser l'Estomac -humecter la sécheresse Jaune d'oeuf - nourrir le YIN et nourrir le sang - humecter la sécheresse et éteindre le vent	affaiblissement et amaigrissement physiques après maladie et après accouchement, convalescence des maladies fébriles, maladies de la chaleur avec agitation interne, soit intense du post-partum, agitation du fœtus, anémie, déficience de YIN, blessures, brûlure, neurodermatite, psoriasis, rougeur des yeux, protection de la voix, toux sèche, voix rauque, douleur à la gorge, pharyngite, etc - affaiblissement corporel après accouchement, vertiges, éblouissements, agalactie	<b>œuf de poule œuf en général</b>	
	laitages œufs	œuf de caille	neutre	Douce											F	- tonifier l'énergie et enrichir le sang - fortifier les tendons et renforcer les os	maladies chroniques, affaiblissement chez la personne âgée, palpitations, insomnie, amnésie, timidité, vertiges, fatigue physique, mauvais appétit. - maladie cardiaque par vent humidité, inflammation des articulations, douleur lombaire et faiblesse des jambes chez les	œuf de caille	
	laitages œufs	jaune d'œuf	neutre	Douce														jaune d'œuf	

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu	Vesicule Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit	
laitages œufs	jaune d'œuf poule	tiède	Douce															jaune d'œuf poule	
fruit oléagineux	amande		Douce	P	GI											- ventilation pulmonaire - calme toux et asthme - dissous mucosités - lubrifie intestins - renforce le QI	- troubles respiratoires - surmenage nerveux, intellectuel	amande	
fruit oléagineux	arachide cacahuète		Douce			E	Rte									- ouvre appétit - favorise sécrétion sucs digestifs - calme toux sèche - favorise lactation - favorise miction- réduit saignement	manque d'appétit, malnutrition, œdème cheville, toux sèche, montée lait, insomnie,	arachide cacahuète	
fruit oléagineux	arachide cacahuète		Douce	P			Rte									- fortifier la Rate et favoriser l'élimination des urines , réduire le gonflement -tonifier la R et enrichir l'énergie - harmoniser l'Estomac - favoriser la lactation - humecter le Poumon et arrêter la toux - nourrir le sane et arrêter le sang - humecter les Gtestins et désobstruer les selles	néphrite chronique, leucorrhées, insomnie, enrouement, aphtes, régurgitations, - prévention et traitement de l'HTA. - déficience de la rate, anorexie, amaigrissement, manque de force, ou oedème avec distension abdominale et enflure des membres, bérubéri : - cuire les arachides seules. - cuire à l'eau 90 g de cacahuètes, 60 g d'azukis , 60 g de jujubes, 30 g d'ail, à prendre en 2 fois, - cuire à l'eau 90 g de cacahuètes, 60 g d'azukis et 60 g de jujubes. - hypogalactie, agalactie : cuire à petit feu 30-60 g d'arachides et 1-2 pieds de porc, boire le bouillon et manger les aliments. - toux sèche, coqueluche, trachéite chronique : faire un sirop épais avec 50 g de sucre candi, ajouter 250 g de cacahuètes frites, verser le tout dans un moule huilé, presser fortement le contenu du moule, couper la masse en petits morceaux à manger à volonté. - toux chronique par déficience du Poumon, ou toux par sécheresse du Poumon : arachides et amandes douces, en poudre. - maladies hémorragiques, notamment hémophilie, purpura : - cuire petit feu dans l'eau 250 g de cacahuètes avec leur peau, 15 g de jujubes dénoyautées et 12 g de longanes séchés, boire la décoction et manger les aliments. - utiliser la peau des arachides - Constipation par écheresse des Intestins.		arachide cacahuète
X	céréale	fève	neutre	Douce												- favorise digestion - élimine humidité - les oedemes- arrêt saignements - favorise miction	aérophagie, indigestion, diarrhée	fève	

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vésicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
X	céréale	fève	neutre	Douce			Rte			V						- enrichir l'énergie et fortifier la Rate, - réduire le gonflement et favoriser l'élimination de l'humidité - arrête le sang - aérophagie - saignement du nez - cystite, leucorrhée	déficience de la Rate Estomac, anorexie, fatigue, souffle court, amaigrissement, accumulation d'aliments : 60 g de fèves sautées (CHAO) et réduites en poudre, à prendre avec du sucre roux (HONG TANG). - oedème. dvsurie : - seul en décoction, - cuire 75 g de fèves et 75 g de DONG GUA PI, - cuire des fèves avec de la viande de porc (ZHU ROU) et DONG GUA, boire l'eau de cuisson mélanger du sucre roux . - cuire 200-400 g de fèves et 500 g de boeuf, cuire à feu doux, ?coin sommer 1 - 2 fois par semaine. - hémorragie, hémoptysie, épistaxis, diarrhée : dissoudre 10 g de fèves sèches réduites en pou. dre dans de l'eau, 3 fois par jour. - eczéma cutané, tinea capitis : écraser des fèves fraîches, appliquer sur le cuir chevelu. - leucorrhées. - HTA.	fève
X	légumine use	haricot blanc	neutre	Douce		E	Rte			V						- fortifie capacités digestives Estomac - action diurétique - nourrit système nerveux général	oedème, difficultés urinaires, diarrhées, stress yin ou yang	haricot blanc
	légumine use	haricot vert	neutre	douce			Rte				R			VB		- nutritif - rafraîchissant - diurétique - tonique VB	oedème, surcharge pondérale goutte lithiase rénale rhumatisme surmenage	haricot vert
X	légumine use	lentille		douce												- fortifie estomac pancréas - renforce le QI - renforce le sang	faiblesse générale fatigue chronique diarrhée excitation, nervosité psychiques	lentille
	féculent	maïs		douce	GI	E		C			R			VB		- tonifie estomac - tonifie Gros intestin - calme le cœur - favorise fonction rénale - favorise miction - stimule vésicule biliaire	digestion difficile calcul VB troubles cardiaques, hypertension artérielle, trouble urinaires, cystite, oedème, état angoisse, insomnie, réveil nocturne	maïs
	légumine use	noisette noix de cajou	neutre	douce		E	Rte								F	- harmoniser le Centre - ouvrir l'Estomac (l'appétit) - éclaircir les yeux	mauvais appétit, fatigue, manque de force, amaigrissement, éblouissements, etc.	noisette noix de cajou
	légumine use	<b>olive</b>	neutre	douce	P											- adoucit la gorge - clarifie les poumons - produit les L.O - neutralise la toxine	angine, aphte, perlèche, toux avec crachats, soif, inappétence, douleurs de l'estomac, de la vésicule biliaire, insuffisance hépatique, diabète	<b>olive</b>

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
	pois use	neutre	douce			E	Rte									- normalise estomac, - favorise diurèse - lubrifie intestins	indigestion, constipation avec gonflement fatigue nerveuse	pois
X	céréale riz long blanc	neutre	douce			E	Rte									- tonifier le Centre et enrichir l'énergie - fortifier la Rate et harmoniser l'Estomac, - arrêter la diarrhée et la dysenterie - apaiser la soif agitée	amaigrissement et affaiblissement corporels, personnes âgées, personnes affaiblies, femmes accouchement, convalescents, etc. - déficience de la Rate Estomac, dysharmonie de l'énergie de l'Estomac, vomissements, anorexie, - diarrhée, dysenterie, - lésion du YIN et des liquides YE par la chaleur, soif agitée (FAN KE) avec bouche sèche.	riz long blanc
X	céréale riz rond blanc	neutre	douce			E	Rte									- tonifier le Centre et enrichir l'énergie - fortifier la Rate et harmoniser l'Estomac - arrêter la diarrhée et la dysenterie - apaiser la soif agitée	amaigrissement et affaiblissement corporels, personnes âgées, - personnes affaiblies, femmes après accouchement, convalescents, etc. - déficience de la Rate Estomac, dysharmonie de l'énergie de l'Estomac, vomissements, anorexie, - diarrhée, dysenterie,	riz rond blanc
	céréale seigle	neutre	douce			E										- fortifie l'énergie - nourrit l'estomac - laxatif - protège les vaisseaux	fatigue physique transpiration excessive par faiblesse généralisée	seigle
	céréale sésame	neutre	douce		GI				IG		R				F	- tonifier le Foie et les Reins - tonifier et enrichir le JING et le sang - humecter les Intestins et désobstruer les selles - humecter les 5 Organes - prévenir la sénilité - abaisser la lipidémie - abaisser la glycémie - abaisser la pression sanguine		sésame

	Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
X	oléagineux	soja jaune	neutre	douce		GI		Rte				R					<ul style="list-style-type: none"> <li>- fortifier la Rate et réduire le gonflement</li> <li>- relâcher le Centre</li> <li>- humecter la sécheresse et favoriser l'élimination de l'eau</li> <li>- chasser l'humidité</li> <li>- éliminer la toxine</li> </ul>	déficience de la Rate Estomac, d'énergie et de sang, amaigrissement, hypogaiactie, anémie, - malnutrition infantile (GAN JI), diarrhée, dysenterie bactérienne, entérite, distension l'abdomen, - déficience de la Rate avec oedème, distension abdominale et gonflement des membres, bérubéri, flaccidité des membres inférieurs, leucorrhées, - douleur d'obstruction (BI TONG) par vent humidité - intoxication alimentaire, inflammation de la gorge, conjonctivite, inflammations de la bouche, abcès, furoncles et inflammations cutanées purulentes avec gonflement et douleur, - hémorragie traumatique, HTA, artériosclérose, toxémie de la grossesse.	soja jaune
	oléagineux	soja noir	neutre	douce								R					<ul style="list-style-type: none"> <li>- tonifier les Reins et nourrir leYIN,</li> <li>- tonifier le sang et activer le sang,</li> <li>- chasser l'humidité et favoriser l'élimination de l'eau,</li> <li>- réduire le gonflement,</li> <li>- expulser le vent</li> <li>- éliminer la toxine,</li> <li>- éliminer la toxine des médicaments</li> </ul>	déficience des Reins, XIAO KE, soif, stérilité, surdité, sueur nocturne, transpiration profuse, - affaiblissement après maladie et après accouchement, convulsions du post-partum, rhume, - déficience de sang, déficience des Reins et du Foie, vertiges, vision trouble,	soja noir
	oléagineux	soja lait de	neutre	douce													- tonifier la déficience et humecter la sécheresse		soja lait de
X	céréales	tournesol graines de	neutre	douce		GI		Rte		IG							<ul style="list-style-type: none"> <li>- tonifier la Rate et humecter les Intestins</li> <li>- arrêter la dysenterie diarrhée et réduire l'abcès, drainer le pus</li> <li>- éliminer les parasites</li> <li>- favoriser les éruptions,</li> <li>- enrichir le YIN</li> <li>- abaisser la lipidémie</li> </ul>	constipation par sécheresse de l'Intestin. - dysenterie avec pus et sang dans les selles : cuire 50 g de graines de tournesol dans d'eau pendant 1 h, ajouter un peu de sucre candi, boire. - gonflement et abcès non ulcérés.	tournesol graines de

	Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit	
X	tubercule	igname	neutre	douce	P		E	Rte				R					- fortifier la Rate et nourrir l'Estomac , arrêter la diarrhée, - tonifier le Poumon - consolider les Reins, - enrichir le JING - enrichir l'énergie et nourrir le YiN - produire les L.O.	amaigrissement par consommation -déficience de l'énergie de la Rate Estomac avec mauvais appétit, indigestion chez l'enfant, fatigue, -selles molles diarrhées chroniques dyscentrie de longue durée, déficience de YIN de la rate estomac, consomptoin les L.O. au cours des maladies fébriles avec peu d'appétit, soif, langue sèche	igname	
	légumineuse	bettrave	neutre	sucrée				Rte								F	- nutritif - recharge en QI, - rafraîchissante - favorise les menstruations	- anémie, névrite, cancer, grippe	bettrave	
	légumineuse	champignon noir auriculaire	neutre	douce	P												- humecter le Poumon et nourrir le YIN, - rafraîchir le sang et arrêter le sang, - enrichir l'énergie, tonifier le sang - prévenir la sénilité	- sécheresse du Poumon et déficience 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, constipation, selles sèches : seul, ou avec des épinards et des carottes. - émorragies, hémoptysie, sang dans les selles, dysenterie, hémorroïdes saignantes, métrorragie.	champignon noir auriculaire	
X	légumineuse	champignon parfumé	neutre	douce			E	Rte									- enrichir l'énergie et tonifier la déficience, - fortifier la Rate, fortifier l'Estomac - favoriser les éruptions	- 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 éruptives chez les personnes affaiblies, - malnutrition, rachitisme, anémie, - prévention du rhume, - cancer et tumeurs de l'estomac, du poumon et du col de l'utérus, leucémie : traitement complémentaire. - hyperlipidémie, - pollakiurie, syndrome LIN avec urines troubles.	champignon parfumé	
	légumineuse	champignon trémelle	Neutre	douce																champignon trémelle
	légumineuse	chou fleur feuille	neutre	douce			E	Rte				R					- 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	- retard de développement chez l'enfant, surdité, amnésie. - douleur gastrique, diminution de l'appétit, plbnitude et distension � l'abdomen - dysharmonie Rate / Estomac, douleur et contracture � l'épigastre et � l'abdomen : en jus avec du maltose ou du miel.	chou fleur feuille	

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
légumine use	patate douce	neutre	douce		GI	E	Rte									- 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 infiammations cutanées	- 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 usage externe. - HTA, artériosclérose	patate douce
X légumine use	patate douce	neutre	douce		GI	E	Rte								F	- améliore les fonctions de l'estomac pancréas - fortifie la constitution physique - dissipe la chaleur- purifie- montée de lait	- colopathie fonctionnelle avec alternance de diarrhée et constipation, diabète, hépatite, cholécystite, lésions cutanées, mauvaises vision nocturne, insuffisance de lait	patate douce
légumine use	topinambou	neutre	douce			E	Rte									- yin de yin - nourrir l'organisme - préserve le QI vital et L.O.		topinambou
légumine use	lotus graines de	neutre	douce				Rte	C			R					- clarifier la chaleur et purger le feu		lotus graines de
légumine use	taro	neutre	douce			E	Rte									- enrichir la Rate et l'Estomac - augmenter le JING et enrichir les moelles - résoudre la scrofule et dissoudre nodosité - traiter la chaleur et arrête la soif	- déficience de la Rate Estomac, anorexie, manque de force	taro
fruit agrumes	noix de coco chair	neutre	douce					C								- fortifiant cardiaque - réduit la stagnation du sang et oedèmes - étanche la soif	malnutrition, vers intestinaux, œdème, saignement de nez, THA	noix de coco chair
fruit agrumes	réglisse	neutre	douce	P	GI				IG							- éteindre le vent - nourrir les L.O. - humecter le Poumon - lubrifier les Intestins	syndrome BI par vent - vertiges, - toux sèche, hémoptysie, - constipation.	réglisse

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeur	Vésicule Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
condiments épices aromates	huile d'arachide	neutre	douce	P	GI	E	Rte		IG							- tonifier la Rate et humecter le Poumon - cuit : humecter les Intestins et faire descendre les parasites	obstruction intestinale par les ascaris : huile cuite.	huile d'arachide
condiments épices aromates	miel	neutre	douce		GI	E	Rte		IG							- tonifier le Centre (= Réchauffeur Moyen) - et relâcher les spasmes - humecter la sécheresse - lubrifier l'Intestin et favoriser les selles - éliminer la toxine éliminer la toxicité de l'aconit	- maladies du YANG MING avec lésion des L.O., affaiblissement physique dû à l'âge, rachitisme, toux chronique par déficience, toux sèche par sécheresse du Poumon, expectorations sanguinolentes, hémoptysie, bronchite, douleur de la gorge	miel
condiments épices aromates	safran curcuma	neutre	douce													- activer circulation, - disperser les stagnations sang et énergie	- hématome - blessure par contusion - douleur après l'accouchement - idées obsessionnelles - anxiété tristesse - état de stress yin ou yang	safran curcuma
condiments épices aromates	soja sauce	neutre	salée douce													- chasser la chaleur, - éliminer la toxine	- dyspnoe et plénitude dans les maladies de la chaleur - piqûres d'abeilles, morsures d'insectes, brûlure. - intoxication alimentaire (poisson, viande, légumes).	soja sauce
condiments épices aromates	sucre blanc	neutre	douce	P	GI	E	Rte		IG							- humecter le Poumon et produire les L.O. - tonifier le Centre et apaiser les spasmes	- sécheresse du Poumon avec toux - déficience du YIN de l'Estomac	sucre blanc
condiments épices aromates	sucre blanc	neutre	douce	P	GI	E			IG							- humecter le Poumon et produire les L.O. - tonifier le Centre et apaiser les spasmes	- sécheresse du Poumon avec toux - déficience du YIN de l'Estomac, soif, gorge sèche	sucre blanc
condiments épices aromates	sucre candi	neutre	douce	P		E										- 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 surmenage,	sucre candi

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeu Vesicule	Biliaire	Foie	indication association	indication association	Produit
boissons	miel	neutre	douce			E										<ul style="list-style-type: none"> <li>- nourrir le yin</li> <li>- adoucir la sécheresse</li> <li>- tonifier l'estomac</li> <li>- harmoniser l'énergie générale</li> <li>- neutraliser toxines alimentaires</li> <li>- neutraliser toxines médicamenteuses</li> <li>- calme la douleur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toux sèche sinusite - essoufflement mal de gorge- voix rauque</li> <li>tabagisme - douleur estomac ulcère- aphetes ulcération bouche-</li> <li>constipation- eczéma</li> </ul>	miel
boissons	réglisse	neutre	douce	P	GI	E	Rte		IG							<ul style="list-style-type: none"> <li>- lubrifie bronche</li> <li>- régule système digestif</li> <li>- neutralise toxine</li> <li>- calme shen</li> <li>- apaise soif</li> <li>- active circulation sang QI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- douleur gorge, toux sèche, edoufflement, bronchite, inappétence,</li> <li>inflammation buccale, hyperacidité gastrique, douleur gonflement</li> <li>estomac, gaz intestinaux, peur, impuissance sexuelle</li> </ul>	réglisse