

famille botanique	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action	indication association
viande	canard	BAI YA ROU ou YA ROU	doux, salé	frais, neutre	P,Rt, R	asséchant			<ul style="list-style-type: none"> - enrichir le YIN et nourrir l'Estomac - clarifier la chaleur déficience - favoriser l'élimination de l'eau et réduire le gonflement 	<p>faiblesse de l'état général, avec chaleur interne par déficience de YIN, insomnie, fièvre, sensation de chaleur venant des os (GU ZHENG), soif dans le diabète, toux, expectorations sanguinolentes, bronchite chronique, oedème (nutritionnel, hépatique, néphrétique), neurasthénie, asthme et lombalgie chez les personnes âgées, prévention de l'artériosclérose chez les personnes âgées, etc. - ascite, oedème - néphrite chronique avec oedème - déficience de YiN avec transpiration nocturne, impuissance, émissions nocturnes, faiblesse des lombes et des genoux - faiblesse de l'état général, toux, expectorations sanguinolentes, fièvre</p>
produit aquatique	algue laminaire	KUN BU	salé	froid	F, E, R	purgatif, résoudre TAN			<ul style="list-style-type: none"> - ramollir le dur et résoudre le TAN - favoriser l'élimination de l'eau et purger la chaleur 	<p>gloïtre, tumeur, - dysphagie (YE GE), non descente des aliments : avec SHA REN en poudre et du lait de vache (NIU NAI). - hernie, douleur et gonflement des testicules :avec des algues des Sargasses (HA1 ZAO) et du fenouil (XIAO HUI XIANG). - maladies de l'eau, oedème, oedème avec distension abdominale et enflure des membres, bérubéri. - HTA, maladies coronariennes.- cancer, tuberculose, masses abdominales,</p>
poissons	carpe poissons maigres	LI YU	doux	neutre	Rt, R, [P]	élimine humidité eau			<ul style="list-style-type: none"> - favoriser l'élimination de l'eau et réduire le gonflement - désobstruer les seins (favoriser la lactation) - faire descendre l'énergie - arrêter la toux et apaiser la dyspnée - ouvrir l'Estomac et fortifier la Rate - nourrir le sang 	<p>oedème de la grossesse, oedème avec plénitude et distension. - déficience de la Rate, oedème, bérubéri avec oedème des membres inférieurs, dysurie - oedème (d'origine hépatique ou néphrétique) - agalactie, hypogalactie - toux chronique et souffle court - diarrhée liquidienne, accumulation de froid dans l'Estomac - troubles digestifs chroniques.</p>
poissons	carpe tétarde / batarde / carassin	JI YU	doux	neutre	Rt, E, G.I.	élimine humidité eau	1 - 2 poisson s.		<ul style="list-style-type: none"> - fortifier la Rate et favoriser l'élimination de l'humidité - réduire l'oedème - favoriser la lactation 	<p>déficience de la Rate Estomac, mauvais appétit, manque de force, dysenterie, sang dans les selles, oedème avec distension abdominale et enflure des membres, syndrome LIN, abcès et inflammations cutanées, ulcération, hypogalactie, etc.</p>

crustacés	crabe	XIE	salé	froid	F, E	activer le Xue éliminer humidité			- activer le sang, disperser le sang - réunir les os / réduire les fractures - clarifier la chaleur - favoriser l'élimination de l'humidité	brûlure, dermatite douloureuse due au vernis, furoncles, etc. - blessure traumatique des tendons et des os, fracture osseuse : faire macérer les crabes dans de l'alcool jaune (HUANG JIU) chaud, boire l'alcool. - humidité chaleur avec jaunisse : faire sauter les crabes, les réduire en poudre, à prendre avec de l'alcool jaune (HUANG JIU).
céréale	blé	XIAO MAI	doux	frais, [neutre]	Rt, R, C	astringent humidifiant	tonifier le yin clarifie la chaleur en cas d'humidité chaleur	35 - 75g	- 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, - favorisr 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
céréale	froment	XIAO MAI	doux	frais, [neutre]	Rt, R, C	astringent humidifiant	tonifier le yin	35 - 75g	- nourrir le cœur et calmer le shen, - enrichir les reins et arrêter la transpiration, - calmer la sysphorie et arrêter la soif, - fortifier la rate et arrêter la dysenterie, - favorisr l'élimination des urines, éliminer la	agitation des organes,
céréale	millet	SU MI ou SHU MI	doux salé	frais, [neutre]	Rt, E, R	asséchant humidifiant	tonifier le yin harmoniser le Centre, enrichir le Rate, - nourrir le YIN		- harmoniser le Centre, enrichir le Rate, - nourrir le YIN et les liquides YE - enrichir les Reins - chasser la chaleur - chasser l'humidité chaleur - favoriser l'élimination des urines - éliminer la toxine - CHEN SU MI (millet vieux) : arrêter la dysenterie, apaiser la soif agitée	déficience de la Rate Estomac, régurgitations, vomissements, anorexie, indigestion, gastralgie, - chaleur déficience de la Rate Estomac, XIAO KE avec bouche sèche, soif agitée, - faiblesse et endolorissement des lombes et des genoux, - humidité chaleur avec dysune, mictions difficiles, goutte à goutte, - aphte, brûlure : eau de trempage du millet, en usage externe, - diarrhée, dysenterie,
légumineuse	soja jaune	HUANG DA DOU	doux	neutre	Rt, G.I, R	asséchant peu humidifiant		10 - 30 g.	- fortifier la Rate et réduire le gonflement (JIAN PI XIAÛ ZHONG), - relâcher le Centre - humecter la sécheresse et favoriser l'élimination de l'eau - chasser l'humidité - éliminer la toxine	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.

légumineuse	soja noir	HEI DOU	doux	neutre	Rt, R	asséchant peu humidifiant	0- 15g. - tonifier les Reins et nourrir le YIN, usage - tonifier le sang et activer le sang, externe - chasser l'humidité et favoriser l'élimination de : l'eau, quautité - réduire le gonflement, approprié. - expulser le vent - éliminer la toxine, - éliminer la toxine des médicaments	- 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, - déficience de la Rate, oedème avec distension abdominale et gonfment. des membres, bériberi, flaccidité des membres inférieurs, jaunisse avec oedème, - douleur d'obstruction, obstruction par humidité, - douleur et contracture des 4 membres, rhumatisme, - contractures, crampes et spasmes musculaire, douleur osseuse, - abcès et inflammations cutanées purulentes avec gonflement et douleur, érysipèle, brûlure, - intoxication avec PI SHI (Arsenicum), - surdité sénile, stérilité par déficience des Reins : cuire 8 petit feu 500 g de viande de chien et
-------------	------------------	----------------	------	---------------	-------	---------------------------------	--	---

légume	céleri Branche	QIN CAI	doux, amer, piquant	frais, [froid, neutre à tendance fraîche]	E, F, V,P, R	asséchant élimine humidité eau	rafraich issant calman t	100 - 200 g.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 décoction avec JU PI et ZI SU. - syndrome LIN chaleur, hématurie, urines troubles, dysurie, oedème : en jus. - plénitude thoracique, expectorations abondantes, coqueluche : Bn jus. - abcès avec gonflement. - douleur à l'abdomen, dysenterie avec sang dans les selles, diarrhée chez le nourrisson. - leucorrhées, troubles des règles, dysménorrhée, métrorragie (BENG LOU). - hypercholestérolémie, diabète, acide urique, goutte.
--------	----------------	---------	---------------------------	---	--------------	---	-----------------------------------	-----------------	--	--

légume	courge d'hiver bénincase	DONG GUA	doux, fade	frais	P, G.I., I.G., asséchant V	60 - 120 g.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - urines peu abondantes pendant la grossesse : élarger du jus de bénincase avec du miel (FENG MI), 1 tasse, 2 fois par jour pendant plusieurs jours. - TAN chaleur, toux et dyspnée, expectoration abondante, bruit de TAN (TAN MING) : - mettre du BING TANG dans un DONG GUA tendre, cuire à la vapeur, boire le jus. - avec SHENG JIANG. - soif dans les maladies fébriles et de la canicule chaleur, insolation : cuire en écudion 20 g de pulpe de bénincase, boire à volonté comme du thé, ou en jus. - intoxication par les poissons et l'alcool, abcès avec gonflement, abcès du Poumon, abcès de l'Intestin.
légume	concombre	HUANG GUA	doux	froid, frais	Rt, P, G.I	humidifiant	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - oedème, notamment des extrémités, dysurie : - cuire dans de l'eau et du vinaigre un concombre, boire le jus de cuisson. - cuire à l'eau 50 g de vieux concombre, 2 fois par jour. - bdilure : suspendre à l'ombre un concombre cueilli en mai et mis dans une bouteille hermétiquement fermé, appliquer le jus obtenu. - furoncles, autres maladies cutanées.

légume	laitue	WO JU	doux, amer	froid, frais	G.I., E, F	éliminer urines		- clarifier la chaleur et rafraîchir le sang, - favoriser l'élimination des urines, - désobstruer les seins (favoriser la lactation)	- urines rouges, chaudes et peu abondantes, - hématurie, dysurie, oedème, ascite. - galactostase, hypogalactie.
légume	radis long, navet chinois	LUO BO ou LAI FU	doux, piquant	frais	P, E	humidifiant	rafraich 30 - 60 issant g. -jus : calman 30 - 120 t g.	- 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	- 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 MI).
fruit	citron	NING MENG	acide	froid (1 peu), neutre	P, E, F	humidifiant asséchant - Régulation du QI : contre courant		- 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	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 foetus : seul, ou préparé avec du sucre et du sel, à prendre après les repas. - TAN chaleur avec toux : en decodion dans l'eau avec JIE GENG,

fruit	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 	<p>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.</p>
-------	---------------------------------	---------------	------	--------------	---------	--------------------------	-----------------	--	--

légumineuse	arachide cacahuète	LUO HUA SHENG ou HUA SHENG REN ou HUA SHENG	doux	neutre	Rt, P	asséchant humidifiant humecte P, Harmonise E, tonifie Réchauffeur moyen	- 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 sane - humecter les Gtestins et désObGer 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 fos, - - 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
-------------	-------------------------------------	--	------	---------------	-------	---	--	---

légumineuse	fève	CAN DOU	doux [1 peu piquant)	neutre	Rt, E	asséchant	favorise digestion élimine humidité		- 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	déficiences 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. dysurie : - 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.
céréale	froment	XIAO MAI	doux	frais, [neutre]	Rt, R, C	astringent humidifiant	tonifie le yin	35 - 75g	- nourrir le cœur et calmer le shen, - enrichir les reins et arrêter la transpiration, - calmer la sysphorie et arrêter la soif, - fortifier la rate et arrêter la dysenterie, - favoriser l'élimination des urines, éliminer la chaleur	agitation des organes,
céréale	maïs	YU MI ou YU SHU SHU	doux	neutre	E, V	asséchant	tonifie le yin favorise élimination des urines diminution du taux de cholestérol sanguin		- fortifier la rate et harmoniser le centre, - favoriser élimination des urines digestion difficile, calcul de la VB troubles cardiaques, HTA troubles urinaires, cystite état d'angoisse insomnie réveil nocturne	déficiences de la Rate Estomac, anorexie, manque de force. - dysurie, oedème.

céréale	millet	SU MI ou SHU MI	doux salé	frais, [neutre]	Rt, E, R	asséchant humidifiant	tonifier le yin harmoniser le Centre, enrichir le Rate, - nourrir le YIN et les		- harmoniser le Centre, enrichir le Rate, - nourrir le YIN et les liquides YE - enrichir les Reins - chasser la chaleur - chasser l'humidité chaleur - favoriser l'élimination des urines - éliminer la toxine - CHEN SU MI (millet vieux) : arrêter la dysenterie, apaiser la soif agitée	déficience de la Rate Estomac, régurgitations, vomissements, anorexie, indigestion, gastralgie, - chaleur déficience de la Rate Estomac, XIAO KE avec bouche sèche, soif agitée, - faiblesse et endolorissement des lombes et des genoux, - humidité chaleur avec dysurie, mictions difficiles, goutte à goutte, - aphte, brûlure : eau de trempage du millet, en usage externe, - diarrhée, dysenterie,
céréale	orge	DA MAI	doux, salé	frais	Rt, E, V	asséchant	tonifier le yin	35 - 75g	- 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 glaire stagnation alimentaire inflammation voies urinaires	déficience de la Rate Estomac, anorexie, diarrhée, indigestion, accumulation alimentaire, plénitude et distension à l'abdomen et à l'épigastre, - douleur dans les syndromes LIN, dysurie, oedème, - chaleur agitée (FAN RE) avec soif, - brûlure : en usage externe. - déficience de la Rate Estomac, anorexie, diarrhée : réduire en poudre de l'orge sauté (CHAO), à prendre avec une décoction de CHE QUAN ZI. - chaleur agitée avec soif: seul en décoction, ou en gruau avec du millet.
légumineuse	soja jaune	HUANG DA DOU	doux	neutre	Rt, G.I, R	asséchant peu humidifiant		10 - 30 g.	- fortifier la Rate et réduire le gonflement (JIAN PI XIAÛ ZHONG), - relâcher le Centre - humecter la sécheresse et favoriser l'élimination de l'eau - chasser l'humidité - éliminer la toxine	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.

légumineuse	soja noir	HEI DOU	doux	neutre	Rt, R	asséchant peu humidifiant	0- 15g. - tonifier les Reins et nourrir le YIN, usage - tonifier le sang et activer le sang, externe - chasser l'humidité et favoriser l'élimination de : l'eau, quantiété - réduire le gonflement, appropriée. - expulser le vent - éliminer la toxine, - éliminer la toxine des médicaments	- 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, - déficience de la Rate, oedème avec distension abdominale et gonflement des membres, béribéri, flaccidité des membres inférieurs, jaunisse avec oedème, - douleur d'obstruction, obstruction par humidité, - douleur et contracture des 4 membres, rhumatisme, - contractures, crampes et spasmes musculaire, douleur osseuse, - abcès et inflammations cutanées purulentes avec gonflement et douleur, érysipèle, brûlure, - intoxication avec PI SHI (Arsenicum), - surdité sénile, stérilité par déficience des Reins : cuire 8 petit feu 500 g de viande de chien et
légumineuse	soja vert haricot mongo	Lü DOU	doux	froid	C, E,	asséchant	Posologie : - clarifier la chaleur et éliminer la toxine, - réduire la canicule, favoriser l'élimination de décoction l'eau. n : 20 - réduire la lipidémie 30 g, - éliminer la toxine des métaux et des plantes jusqu'à toxiques 100 - 250 g, - usage externe	soif agitée par canicule chaleur, insolation, prévention des coups de soleil, oedème, diarrhée, dysenterie, érysipèle, eczéma, miliaire, abcès, furoncles, ulcérations cutanées, oreillons, intoxication alimentaire et alcoolique, empoisonnement aux médicaments (aconit) et aux métaux (plomb, arsenic), etc. - hyperlipémie, hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie, hyperlipoprosinwie, etc.
légume	lis jaune hémérocalle	JIN ZHEN CAI	doux	frais	F, C, E	calmer shen clarifier chaleur	15 - 30 g. - éliminer la stagnation dépression et apaiser le SHEN, - clarifier la chaleur et rafraîchir le sang, arrêter le sang - favoriser l'élimination de l'humidité, - éclaircir les yeux	- stagnation dépression du Foie, - dépression mentale, inquiétude anxiété, tristesse, agitation anxieuse (XIN FAN), insomnie : avec FU LING. - hémorragies légères, vomissements de sang, hémoptysie, épistaxis, sang dans les selles : - cuire en décoction à feu doux pendant 15 mn 10 g de racine d'hémérocalle dans 100 ml d'eau, à boire comme du thé à volonté. - cuire à l'eau avec HONG ZAO, boire la décoction. - chaleur du sang avec sang dans les selles, hémorroïdes saignantes : - seul en décoction, ou avec du jus de rhizome de lotus (OU) et du miel (FENG MI).

légume	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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
légume	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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 décoction avec JU PI et ZI SU. - syndrome LIN - chaleur, hématurie, urines troubles, dysurie, oedème : en jus. - plénitude thoracique, expectorations abondantes, coqueluche : Bn jus. - abcès avec gonflement. - douleur à l'abdomen, dysenterie avec sang dans les selles, diarrhée chez le nourrisson. - leucorrhées, troubles des règles, dysménorrhée, métrorragie (BENG LOU). - hypercholestérolémie, diabète, acide urique, goutte.
légume	chou de Pékin	BAI CAI ou HUANG YA BAI CAI	doux	neutre, 1 peu froid	P, E, V	asséchant		<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - chaleur sur l'Estomac et le Poumon, agitation anxieuse, soif, ou chaleur sur le Poumon avec toux : <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	

légume	courge d'hiver bénincase	DONG GUA	doux, fade	frais	P, G.I., I.G., V	asséchant	60 - 120 g.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - urines peu abondantes pendant la grossesse : élarger du jus de bénincase avec du miel (FENG MI), 1 tasse, 2 fois par jour pendant plusieurs jours. - TAN chaleur, toux et dyspnée, expectoration abondante, bruit de TAN (TAN MING) : - mettre du BING TANG dans un DONG GUA tendre, cuire à la vapeur, boire le jus. - avec SHENG JIANG. - soif dans les maladies fébriles et de la canicule chaleur, insolation : cuire en écudion 20 g de pulpe de bénincase, boire à volonté comme du thé, ou en jus. - intoxication par les poissons et l'alcool, abcès avec gonflement, abcès du Poumon, abcès de l'Intestin.
--------	-----------------------------	----------	---------------	-------	---------------------	-----------	----------------	--	---

légume	courge éponge éponge végétale	SI GUA	doux	frais	P, F, E	asséchant clarifier la chaleur		<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur -résoudre le TAN - rafraîchir le sang - favoriser l'élimination des urines - éliminer la toxine - favoriser les seins (la lactation) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, - syndrome LIN de sang (XUE LIN), - abcès et inflammations cutanées avec gonflement et douleur, - galactostase.
--------	----------------------------------	--------	------	-------	---------	--------------------------------------	--	---	---

légume	concombre	HUANG GUA	doux	froid, frais	Rt, P, G.I	humidifiant	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - oedème, notamment des extrémités, dysurie : - cuire dans de l'eau et du vinaigre un concombre, boire le jus de cuisson. - cuire à l'eau 50 g de vieux concombre, 2 fois par jour. - bdilure : suspendre à l'ombre un concombre cueilli en mai et mis dans une bouteille hermétiquement fermé, appliquer le jus obtenu. - furoncles, autres maladies cutanées.
légume	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) 	<ul style="list-style-type: none"> - urines rouges, chaudes et peu abondantes, - hématurie, dysurie, oedème, ascite. - galactostase, hypogalactie.
fruit	ananas	BO LUO	doux, acide, 1 peu acide	neutre, 1 peu froid	E, V	astrigent humidifiant	<ul style="list-style-type: none"> - produire les L.O. et arrêter la soif - harmoniser l'Estomac, - favoriser l'élimination des urines, - réduire le gonfiement et expulser l'humidité 	<ul style="list-style-type: none"> déficiences 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.
fruit	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 fœtus - résoudre le TAN, - favoriser l'élimination des urines et réduire le gonflement 	<ul style="list-style-type: none"> 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,

agrume	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	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.
fruit	pastèque melon d'eau	XI GUA	doux	froid	C, E, V	asséchant humidifiant	100 - 150 g.	- 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	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.

fruit	raisin	PU TAO	doux, acide	neutre, [neutre à tendance tiède]	P, Rt, E, R, F, I.G.	humidifiant asséchant	QI	- 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	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.	
boisson	feuille de thé vert rouge parfumé	CHA YE	doux amer	frais	C, P, E			3 - 9 g (12 g).	- éclaircir la tête et les yeux, - éliminer la fétidité de la bouche, - calmer la soif agitée, produire les L.O., - clarifier la canicule - clarifier la chaleur et favoriser l'élimination de l'eau, - favoriser l'élimination des urines - arrêter la diarrhée et la dysenterie - clarifier le Coeur et le SHEN - résoudre le TAN - favoriser la digestion - éliminer la toxine - thé rouge (HONG CHA) : tiédir le centre et fortifier l'Estomac	céphalée, vertiges, vision trouble, somnolence, pensée pas claire, dysphorie (XIN FAN), soif agitée, bouche fétide, rétention de TAN et accumulation d'aliments, dysenterie microbienne, gastro-entérite aiguë, parasitose, difficulté de miction, toux, dyspnée avec TAN, intoxication par le gaz, etc. - herpès simple, zona : application locale d'infusion de thé très fort. - intoxication par alcaloïde ou sel métallique : boire du thé fort afin de retarder l'absorption gastro-intestinale. - diarrhée, dysenterie :