

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	cuisson	Tonifiant	Tonifie QI	Tonifie Produit XUE	Tonifie Produit L.O	Tonifie Fortifie Os Tendons
boissons	réglisse	neutre	douce			QI			
boissons	thé	neutre	amère						
boissons	boissons alcoolisées vin	tiède	piquant				sang		
céréale	avoine	tiède	Douce				sang	L.O	
céréale	blé	Frais	Douce						
céréale	fève	neutre	Douce			QI			
céréale	millet	frais	douce			QI			
céréale	froment	frais	douce						
céréale	orge	frais	douce salée						
céréale	riz long blanc	neutre	douce						
céréale	riz rond blanc	neutre	douce						
céréale	riz glutineux gluant	Tiède	douce						
céréale	sarrasin	frais	douce						
céréale	sorgho	tiède	douce						
céréale	tournesol graines de	neutre	douce						
condiment épices aromates	ail	chaud	piquant			QI	sang		
condiment	ail		piquant			QI			
condiment épices aromates	anis	tiède	piquant			QI			
condiment épices aromates	aneth	tiède	piquant		appétit				
condiment épices aromates	cannelle	chaud	piquant				sang		
condiment	canne à sucre	froid	douce					LO	
condiment	cannelle	chaud	piquant						
condiment épices aromates	basilic	tiède	piquant						
condiment épices aromates	cardamone	tiède	piquant			QI			
condiment	ciboulette	tiède	piquant			QI			
condiment épices aromates	clou de girofle	tiède	piquant						
condiment	coriandre	tiède	piquant			QI			
condiment épices aromates	coriandre	chaud	piquant				sang		
condiment épices aromates	cumin	tiède	piquant						

Produit	Dispersant	Disperse Eau Asséchant	Disperse Froid	Disperse Chaud	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeur	Vésicule Biliaire
réglisse					P	GI	E	Rte		IG					
thé						GI	E	Rte		IG	V				
boissons alcoolisées vin			froid				E	Rte							
avoine						GI		Rte							
blé		eau		chaud				Rte	C		V	R			
fève		eau						Rte			V				
millet				chaud	P	GI	E	Rte	IG						
froment		eau		chaud				Rte	C			R			
orge		eau			P		E	Rte			V				
riz long blanc		eau					E	Rte							
riz rond blanc		asséchant					E	Rte							
riz glutineux gluant					P		E	Rte							
sarrasin		eau		chaud		GI	E	Rte							
sorgho		eau				GI	E	Rte		IG					
tournesol graines de						GI		Rte		IG					
ail			froid				E	Rte							
ail					P		E	Rte							
anis							E	Rte							
aneth							E	Rte				R			
cannelle							E	Rte							
canne à sucre				chaud		GI	E	Rte		IG					
cannelle	douleur		froid					Rte				R			
basilic	humidité						E	Rte							
cardamome	glaires						E	Rte							
ciboulette						GI	E	Rte		IG		R			
clou de girofle							E	Rte				R			
coriandre			froid				E	Rte							
coriandre							E	Rte							
cumin							E	Rte							

Produit	Foie
réglisse	
thé	
boissons alcoolisées vin	
avoine	F
blé	
fève	
millet	
froment	
orge	
riz long blanc	
riz rond blanc	
riz glutineux gluant	
sarrasin	F
sorgho	
tournesol graines de	
ail	
ail	
anis	
aneth	F
cannelle	
canne à sucre	
cannelle	
basilic	
cardamone	
ciboulette	
clou de girofle	
coriandre	
coriandre	
cumin	

Produit	indication association
réglisse	- lubrifie bronche- régule système digestif- neutralise toxine- calme shen- apaise soif- active circulation sang QI
thé	- apaise la soif- faciliter la digestion miction- neutraliser les toxines- clarifier l'esprit dissout les glaires
boissons alcoolisées vin	- activer le sang et désobstruer les vaisseaux, - protéger du froid, - expulser le vent et disperser le froid, - prévenir les maladies - anime
avoine	- enrichir le Foie et harmoniser la Rate - lubrifier les Intestins et favoriser l'accouchement - arrêter la transpiration et arrêter le sang
blé	- nourrir le cœur et calmer le shen, - enrichir les reins et arrêter la transpiration, - calmer la dysphorie et arrêter la soif, - fortifier la rate
fève	- enrichir l'énergie et fortifier la Rate, - réduire le gonflement et favoriser l'élimination de l'humidité - arrête le sang - aérophagie- saigner
millet	- tonifie QI poumon- tonifie système digestif- arrête diarrhée- arrêt vomissement- adoucit chaleur interne
froment	- nourrir le cœur et calmer le shen, - enrichir les reins et arrêter la transpiration, - calmer la dysphorie et arrêter la soif, - fortifier la rate
orge	- fortifier la Rate et ouvrir l'Estomac,- tonifier la Rate et harmoniser l'Estomac - favoriser l'élimination de l'eau - calmer la dysphorie et a
riz long blanc	- tonifier le Centre et enrichir l'énergie - fortifier la Rate et harmoniser l'Estomac, - arrêter la diarrhée et la dysenterie - apaiser la soif a
riz rond blanc	- tonifier le Centre et enrichir l'énergie- fortifier la Rate et harmoniser l'Estomac- arrêter la diarrhée et la dysenterie - apaiser la soif agit
riz glutineux gluant	- tonifier et enrichir la Rate Estomac - réchauffer l'Estomac,- harmoniser l'Estomac, - arrêter la diarrhée- enrichir l'énergie et tonifier le R
sarrasin	'- faire descendre l'énergie et réduire l'accumulation (d'aliments) - ouvrir l'Estomac (l'appétit) et relâcher l'oppression - distension intesti
sorgho	- tiédir le Centre et renforcer la Rate - faire s'excréter l'humidité et arrêter la dysenterie - assécher l'humidité et faire l'astringence des In
tournesol graines de	- tonifier la Rate et humecter les Intestins - arrêter la dysenterie diarrhée et réduire l'abcès, drainer le pus- éliminer les parasites - favo
ail	- réchauffe estomac- favorise circulation du sang- stimule l'énergie- élimine les toxines- les parasites les vers- chasse humidité froid- s
ail	- faire circuler la stagnation d'énergie - réchauffer la Rate Estomac - réduire la masse abdominale - éliminer la toxine et détruire les mic
anis	- fortifie Estomac- régule circulation QI- arrête les vomissements
aneth	- nourrir tonifier les reins, ming men, - réchauffe dan tian, - ouvre l'appétit, - harmonise le réchauffeur moyen, - harmonise foie, tendons
cannelle	- fortifie estomac rate- atténué effet du vent- favorise circulation sang- calme douleur
canne à sucre	- clarifier la chaleur et calmer la dysphorie - produire les L.O. et humecter la sécheresse, - harmoniser le Centre et faire descendre l'énergie
cannelle	- tonifier le YUAN YANG - réchauffer la Rate et les Reins - disperser le froid et arrêter la douleur - chasser l'accumulation de froid - dés
basilic	- induit transpiration, - harmonise estomac, - dissipe humidité, - neutralise toxines,
cardamome	- favorise digestion- dissout glaires- renforce circulation QI
ciboulette	- tiédir les Reins et assister le YANG - harmoniser le Centre et faire descendre le reflux - tiédir le Centre et faire circuler l'énergie
clou de girofle	- apaise estomac- tonifie Rein- calme douleur- antiseptique
coriandre	- faire la sudorification et favoriser les éruptions - disperser le vent froid, - favoriser les éruptions - favoriser la digestion et faire descende
coriandre	- facilite digestion- provoque transpiration- favorise éruptions cutanées- accélère circulation sanguine- favorise miction
cumin	- stimule appétit- favorise digestion- antiseptique vermifuge- calme vent froid

Produit	indication association
réglisse	- douleur gorge, toux sèche, eddoufflement, bronchite, inappétence, inflammation bucc
thé	- mal de tête migraine- esprit vue trouble - fatigue somnolence - grande chaleur - aerc
boissons alcoolisées vin	- douleur dans les syndromes BI par vent froid humidité , rhumatisme, névralgie, bless
avoine	affaiblissement corporel après maladie, - anorexie, distension abdominale, - constipa
blé	agitation des organes, transpiration spontanées nocturnes, tristesse, tendante à pleur
fève	déficiency de la Rate Estomac, anorexie, fatigue, souffle court, amaigrissement, accu
millet	diarrhée glaireuse nausée du matin vomissement brûlure estomac, apthe, fatigue intel
froment	agitation des organes,
orge	déficiency de la Rate Estomac, anorexie, diarrhée, indigestion, accumulation alimentai
riz long blanc	amaigrissement et affaiblissement corporels, personnes âgées, personnes affaiblies, f
riz rond blanc	amaigrissement et affaiblissement corporels, personnes âgées, - personnes affaiblies
riz glutineux gluant	déficiency de la Rate Estomac, froid déficiency de la Rate Estomac, diarrhée, selles r
sarrasin	accumulation alimentaire dans l'Estomac et les Intestins avec distension, plénitude et c
sorgho	froid déficiency du Centre, déficiency de la Rate avec encerclement de l'humidité, indi
tournesol graines de	constipation par sécheresse de l'Intestin. - dysenterie avec pus et sang dans les selle:
ail	- pesanteur estomac, vomissement, excès alimentaire, spasmes, gaz intestinaux, diar
ail	- accumulation des aliments et des boissons, douleur à l'épigastre ,et à l'abdomen, oer
anis	- distension douleur abdominale, gaz intestinaux, sensation froid estomac, hernie hiata
aneth	- nausées et vomissements, diarrhée, forid, douleur abdominale, hernie, ballonemer
cannelle	- manque appétit, éructation, douleur abdominale, diarrhée, douleur lombaires, rhumat
canne à sucre	- lésion des L.O. dans les maladies de la chaleur (RE BING), agitation anxieuse, soif,
cannelle	- affaiblissement du feu de MING MEN, membres froids, pouls ténu (WEI), effondrem
basilic	- rhume, sinusite, mal de tête, migraine, dépression, intolérance digestive, ballonemer
cardamome	- nausée, vomissement, ulcère estomac, ballonnement abdominal, diarrhée, humeur dé
ciboulette	- régurgitations, dysphagie, obstruction de l'oesophage dans le cancer de l'oesophage
clou de girofle	- douleur dentaire, gorege, éructation, nausée, vomissement, douleur estomac, régurg
coriandre	- éruptions retardées dans la rougeole et la rubéole, accumulation alimentaire, rhume,
coriandre	- indigestion ballonnement, trouble mémoire, rhume, rougeole, rubéole
cumin	- nausée du matin, dyspepsie, gaz intestinaux, diarrhée, hémorroïdes, irritabilité, inson

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	cuisson	Tonifiant	Tonifie QI	Tonifie Produit XUE	Tonifie Produit L.O	Tonifie Fortifie Os Tendons
condiment épices aromates	échalote	tiède	douce				sang		
condiment	gingembre	tiède	piquant						
condiment	huile d'arachide	neutre	douce						
condiment épices aromates	miel	neutre	douce					humecter	
condiment	persil	tiède	piquant						
condiment épices aromates	poivre piment moutarde	chaud	piquant				sang		
condiment	piment	chaud	piquant						
condiment	poivre noir	chaud	piquant			QI			
condiment	romarin	tiède	piquant				sang		
condiment	sel	froid	salée						
condiment	sel	froid	salée						
condiment	soja ou de		douce						
condiment épices aromates	sucre blanc	neutre	douce					LO	
condiment	sucre	tiède	douce				sang		
condiment épices aromates	thym	tiède	piquant						
condiment	sucre	tiède	douce				sang		
fruit oléagineux	arachide cacahuète		Douce						
fruit oléagineux	arachide cacahuète		Douce						
fruit agrumes	ananas	tiède	douce					LO	
fruit agrumes	banane	froid	douce					LO	
fruit agrumes	cerise	tiède	sucrée						
fruit agrumes	châtaigne d'eau	tiède	douce				sang	LO	
fruit agrumes	châtaigne marron	tiède	douce						
fruit agrumes	citron	frais	acide					LO	
fruit agrumes	jujube datte	tiède	douce					LO	
fruit agrumes	figue	frais	douce					LO	
fruit agrumes	fraise	frais	douce					LO	
fruit agrumes	groseille	frais	douce			QI	sang		
fruit agrumes	mandarine	tiède	douce			QI	sang		
fruit agrumes	mangue	frais	douce						
fruit agrumes	orange	frais	douce					LO	

Produit	Dispersant	Disperse Eau Asséchant	Disperse Froid	Disperse Chaud	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeur	Vésicule Biliaire
échalote	diurétique						E	Rte			V				
gingembre					P		E	Rte							
huile d'arachide					P	GI	E	Rte		IG					
miel						GI	E	Rte		IG					
persil	eau					GI	E	Rte		IG	V	R			
poivre piment moutarde			froid		P	GI	E	Rte		IG					
piment	eau		froid			GI	E	Rte		IG					
poivre noir	toxine					GI	E	Rte							
romarin						GI	E	Rte		IG					
sel	sécheresse					GI	E	Rte		IG		R			
sel						GI	E	Rte		IG					
soja ou de							E	Rte				R			
sucre blanc					P	GI	E	Rte		IG					
sucre						GI	E	Rte		IG					
thym					P		E	Rte							
sucre						GI	E	Rte		IG					
arachide							E	Rte							
cacahuète								Rte							
arachide cacahuète					P			Rte							
ananas	humidité				P	GI	E	Rte		IG	V	R			
banane			sang		P	GI	E	Rte		IG					
cerise	humidité				P	GI	E	Rte		IG					
châtaigne d'eau	humidité		sang		P	GI	E	Rte		IG					
châtaigne marron							E	Rte				R			
citron	eau			chaud			E	Rte			V				
jujube datte					P		E	Rte	C						
figue				chaud	P	GI	E	Rte		IG					
fraise					P			Rte							VB
groseille							E	Rte							
mandarine					P		E	Rte	C						
mangue	eau			chaud	P		E	Rte			V				
orange					P		E	Rte							

Produit	Foie
échalote	
gingembre	
huile d'arachide	
miel	
persil	
poivre piment moutarde	
piment	
poivre noir	
romarin	
sel	
sel	F
soja ou de	
sucre blanc	
sucre	
thym	
sucre	
arachide cacahuète	
arachide cacahuète	
ananas	
banane	
cerise	
châtaigne d'eau	F
châtaigne marron	F
citron	
jujube datte	
figue	
fraise	
groseille	
mandarine	
mangue	
orange	

Produit	indication association
échalote	- réchauffe et désinfecte le système digestif- stimule l'appétit- accélère la circulation sanguine- diurétique
gingembre	- libérer le BIAO et disperser le froid (JIE BIAO SAN HAN), - libérer le BIAO par la sudorification - tiédir le Poumon et arrêter la toux ; r
huile d'arachide	- tonifier la Rate et humecter le Poumon - cuit : humecter les Intestins et faire descendre les parasites
miel	- tonifier le Centre (= Réchauffeur Moyen) - et relâcher les spasmes - humecter la sécheresse - lubrifier l'Intestin et favoriser les selles
persil	- favoriser l'appétit la digestion- régule la circulatio de l'énergie et du sang- désintoxicant- diurétique- stimulant des défenses naturelles
poivre piment moutarde	- stimule appétit humeur- facilite la digestion- chasse le froid- réchauffe fait transpirer- favorise poumon- accélèrent circulation sanguine
piment	- tiédir le Centre et fortifier l'Estomac, - ouvrir l'Estomac et favoriser la digestion, - disperser le froid et assécher l'humidité, - faire la sud
poivre noir	- tiédir le Centre et faire descendre l'énergie, - résoudre le TAN et éliminer la toxine,- éliminer la toxine des aliments
romarin	- fortifie l'estomac- facilite la diigestion- fait transpirer- anriseptique- calme le mental- active la circulatio sanguine
sel	- harmoniser les saveurs et harmoniser le Centre,- faire la vomification et résoudre le TAN, - rafraîchir le sang et clarifier le feu,- élimine
sel	- harmonise favorise digestion- fortifie reins- fortifie os tendons- antiseptique désintoxicant
soja ou de	
sucre blanc	- humecter le Poumon et produire les L.O.- tonifier le Centre et apaiser les spasmes
sucre	- tonifier le Centre et apaiser les spasmes- harmoniser le sang et faire circuler la stase
thym	- tonifier le Poumon- lubrifier les bronches- calme le mental- favorise l'appétit- antiseptique vermifuge
sucre	- tonifier le Centre et apaiser les spasmes- harmoniser le sang et faire circuler la stase
arachide cacahuète	- ouvre appétit- favorise sécrétion sucs digestifs- calme toux sèche- favorise lactation- favorise miction- réduit saignement
arachide cacahuète	- fortifier la Rate et favoriser l'élimination des urines , réduire le gonflement-tonifier la R et enrichir l'énergie- harmoniser l'Estomac- fav
ananas	- produire les L.O. et arrêter la soif - harmoniser l'Estomac, - favoriser l'élimination des urines, -réduire le gonfiement et expulser l'humid
banane	- clarifier la chaleur et rafraichir le sang, - clarifier la chaleur et humecter le Poumon, - enrichir l'Estomac et produire les L.O. - nourrir le
cerise	- améliore élasticité de la peau- rajeunissant tissulaire- tonifie le souffle- fortifie estomac pancréas- arrête diarrhée
châtaigne d'eau	- clarifier la chaleur et produire les L.O. - fortifie digestion,- tonifie poumon rate pancréas reins sang tendons muscle- résoudre l'humid
châtaigne marron	- nourrir l'Estomac et fortifier la Rate, - tonifier les Reins et renforcer les tendons, - activer le sang et arrêter le sang
citron	- clarifier la chaleur et éliminer la canicule, - produire les L.O. et arrêter la soif - harmoniser l'Estomac - apaiser le foetus - résoudre le T
jujube datte	- fortifie Estomac Rate- production L.O.- dégénérescence cancéreuse- lubrifie bronche- calme toux- régule système nerveux, calme hy
figue	- renforcer l'Estomac et clarifier les Intestins, - fortifier la Rate et arrêter la diarrhée - humecter l'Intestin et désobstruer les selles- clarifi
fraise	- fortifie pancréas rate- retient liquide organiques- lubrifie poumons- désintoxicant alcoolique
groseille	- tonifie QI sang- harmonise estomac Rate- rafraichissante
mandarine	- ouvre appétit- fait circuler QI et sang- lubrifie les bronches
mangue	- fortifie fonctions estomac- fortifie poumon- étanche la soif- calme la chaleur- diurétique
orange	- améliore appétit- fortifie rate- produit L.O.- dissout mucosités- lubrifie les bronches

Produit	indication association
échalote	- anorexie - ballonnement - constipation - gastro entérite - douleur des règles - pertes bl
gingembre	- rhume par vent froid, obstruction nasale, céphalée, toux par vent froid, toux avec exp
huile d'arachide	obstruction intestinale par les ascaris : huile cuite.
miel	- maladies du YANG MING avec lésion des L.O., affaiblissement physique dû à l'âge, i
persil	- rétention alimentaire - indigestion - ballonnement abdominal - tempérament bileux int
poivre piment moutarde	- coup de froid, toux glaireuse, frilosite, anorexie, nausée, vomissement, tension artéri
piment	- mauvaise digestion chronique, vomissements. Froid déficience rate estomac avec dc
poivre noir	- accumulation d'aliments, accumulation de TAN froid, froid des 5 Organes avec doule
romarin	- rhume, grippe - retard des règles - troubles circulatoire - hypotension artérielle - indig
sel	- rétention d'aliments dans l'Estomac, douleur de distension à l'abdomen inférieur, acc
sel	- intoxication alimentaire, ballonnement, douleur abdominalz, douleur gorge, dents, érup
soja ou de sucre blanc	- sécheresse du Poumon avec toux - déficience du YIN de l'Estomac
sucre	- déficience de la Rate Estomac. douleur abdominale. vomissements
thym	- toux irritation bronchite laryngite - manque appétit - vers intestinaux - nervosité irritab
sucre	- déficience de la Rate Estomac, douleur abdominale, vomissements
arachide cacaahuète	manque d'appétit, malnutrition, œdème cheville, toux sèche, montée lait, insomnie,
arachide cacaahuète	néphrite chronique, leucorrhées, insomnie, enrrouement, aphtes, régurgitations, - prév
ananas	déficience du YIN de l'Estomac, soif agitée (FAN KE), bouche sèche, vomissements, é
banane	- constipation, humidité, sécheresse poumon
cerise	- affaiblissement corporel. après maladie. dyshramonie de la rate Estomac, diarrhée é
châtaigne d'eau	lésion des L.O. au cours des maladies de la chaleur,
châtaigne marron	- déficience de la Rate Estomac, régurgitations, diarrhée, diarrhée infantile, déficience
citron	- canicule chaleur avec soif agitée (FAN RE), ou chaleur de l'Estomac avec soif
jujube datte	- fatigue physique, intellectuelle, convalescence, anémie, transpiration excessive et sp
figue	- fatigue physque, nerveuse, toux sèche, gorge sèche, laryngite, trachéite, inflammatio
fraise	- manque d'appétit dyspepsie, aérophagie, toux, trouble VB, yang bileux, goutte, rhum;
groseille	- manque d'appétit - digestion lente - inflammation digestive et urinaire - diabète sucré
mandarine	- nausée, vomissement, hoquet, toux sèche, oppression thoracique, irritabilité, nervosi
mangue	- digestion lente, toux expectorante, asthme, adénome prostate
orange	- soif, déshydratation, fièvre, grippe, manque d'appétit, fatigue, toux, mucosités bronch

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	cuisson	Tonifiant	Tonifie Qi	Tonifie Produit XUE	Tonifie Produit L.O	Tonifie Fortifie Os Tendons
fruité	pamplemouss	froid	douce						
fruité agrumes	papaye	neutre	amère				sang		
fruité agrumes	pomme	frais	douce					LO	
fruité	prune	chaud	acide				sang		
fruité	raisin	tiède	acide				sang		
fruité	aubépine	neutre	acide						
fruité	kiwi	froid	acide						
fruité	kumquat	tiède	acide			Qi			
fruité	longane	tiède	douce						
légumineuse	haricot blanc	neutre	Douce						
légumineuse	haricot vert	neutre	douce						
légumineuse	noisette	neutre	douce						
légumineuse	pois	neutre	douce						
légumineuse	aubergine	frais	douce	astreingente			sang		
légumineuse	avocat	frais	douce			Qi			
légumineuse	bambou	frais	douce	astriquent					
légumineuse	bambou	frais	douce	astriquent					
légumineuse	bettrave	neutre	sucrée			Qi	sang		
légumineuse	Bourse-à-	frais	douce				sang	L.O	
légumineuse	carotte	frais	douce			Qi			
légumineuse	céleri	frais	douce						
légumineuse	céleri	frais	douce						
légumineuse	champignon /	frais	douce			Qi			
légumineuse	champignon /	frais	douce			Qi			
légumineuse	champignon	neutre	douce		tonifie				
légumineuse	chou vert	frais	douce						
légumineuse	chou fleur	frais	douce						
légumineuse	chou	neutre	douce						
légumineuse	chou chinois	froid	douce						
légumineuse	chou fleur	froid	douce						
légumineuse	endive	frais	douce						
légumineuse	épinards	frais	douce						
légumineuse	fenouil	tiède	piquant						
légumineuse	laitue	frais	amère			Qi	sang		
légumineuse	patate douce	neutre	douce			Qi			
légumineuse	patate douce	neutre	douce						
légumineuse	petit pois		douce						
légumineuse	pissenlit	frais	amère						
légumineuse	poivron	chaud	piquante				sang		
légumineuse	pomme de	frais	douce						
légumineuse	pourpier	froid	acide						
légumineuse	rhubarbe	froid	douce						
légumineuse	tomate	frais	douce					LO	
légumineuse	topinambour	neutre	douce			Qi		LO	
légumineuse	lotus graines	neutre	douce						
légumineuse	lotus	froid	douce				sang	LO	
légumineuse	taro	neutre	douce					LO	
légumineuse	réglisse	neutre	amer			Qi	sang		
oléagineux	soja jaune	neutre	douce						
oléagineux	soja fromage	frais	douce			Qi		L.O	
poissons	anguille	Tiède	Douce		tonifie				

Produit	Dispersant	Disperse Eau Asséchant	Disperse Froid	Disperse Chaud	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maître Cœur	Triple Réchauffeur	Vésicule Biliaire
pamplemouss					P		E	Rte							
papaye	humidité						E	Rte							
pomme					P		E	Rte	C						
prune						GI	E	Rte		IG		R			
raisin						GI	E	Rte	C	IG					
aubépine						GI	E	Rte		IG					
kiwi						GI	E	Rte		IG	V				
kumquat					P		E	Rte	C						
longane								Rte	C						
haricot blanc		eau					E	Rte			V				
haricot vert		eau						Rte				R			VB
noisette							E	Rte							
pois							E	Rte							
aubergine				chaud		GI	E	Rte	C	IG					
avocat						GI	E	Rte	C	IG					
bambou	toxine					GI	E	Rte		IG					
bambou						GI	E	Rte		IG					
bettrave				chaud				Rte							
Bourse-à-				sang			E	Rte			V				
carotte							E	Rte				R			VB
céleri				chaud			E	Rte			V				VB
céleri	eau humidité						E	Rte			V				
champignon /							E	Rte	C						
champignon /							E	Rte	C						
champignon							E	Rte							
chou vert					P	GI	E	Rte		IG					
chou fleur						GI	E	Rte		IG					
chou							E	Rte				R			
chou chinois						GI	E	Rte		IG	V				
chou fleur						GI	E	Rte		IG					
endive				chaud			E	Rte							
épinards					P	GI	E	Rte	C	IG	V	R			Vb
fenouil			froid		P		E	Rte				R			
laitue	humidité						E	Rte							
patate douce						GI	E	Rte							
patate douce				chaud		GI	E	Rte							
petit pois							E	Rte							
pissenlit	eau				P		E	Rte							VB
poivron						GI	E	Rte							
pomme de						GI	E	Rte		IG		R			
pourpier	sang					GI		Rte	C						
rhubarbe		eau				GI	E	Rte		IG					
tomate						GI	E	Rte		IG					
topinambour							E	Rte							
lotus graines d				chaud				Rte	C			R			
lotus				sang				Rte							
taro				chaud			E	Rte							
réglisse					P	GI	E	Rte		IG					
soja jaune		eau				GI		Rte				R			
soja fromage						GI	E	Rte		IG		R			
anguille		eau						Rte				R			

Produit	Foie
pamplemous	
papaye	
pomme	
prune	F
raisin	F
aubépine	
kiwi	
kumquat	
longane	
haricot blanc	
haricot vert	
noisette	F
pois	
aubergine	F
avocat	
bambou	
bambou	
bettrave	F
Bourse-à-	F
carotte	
céleri	
céleri	F
champignon /	
champignon /	
champignon	
chou vert	
chou fleur	
chou	
chou chinois	
chou fleur	
endive	
épinards	F
fenouil	
laitue	F
patate douce	
patate douce	F
petit pois	
pissenlit	F
poivron	
pomme de	
pourpier	F
rhubarbe	
tomate	F
topinambour	
lotus graines d	
lotus	F
taro	
réglisse	
soja jaune	
soja fromage	
anguille	F

Produit	indication association
pamplemou	- facilite digestion- élimine les gaz estomac intestins- lubrifie bronches- détoxifiant
papaye	- fortifie estomac Rate- libère chaleur interne- assèche humidité- mobilise le sang- production lait
pomme	- tonifie l'organisme, cœur - produire les L.O. et arrêter la soif,- humecter le Poumon, - clarifier la chaleur et calmer la dysphorie - éliminer
prune	- fortifie fonctions digestives- active fonction hépatique- tonifie organisme- active circulation du sang
raisin	- tonifie organisme- nourrir le sang- fortifie tendons os- améliore résistance physique- favorise reins, foie, cœur
aubépine	- favoriser la digestion et résoudre l'accumulation (d'aliments) - favoriser la digestion et fortifier l'Estomac - activer le sang et résoudre
kiwi	- Désaltérant, rafraîchissant- digestif- antiseptique- antalgique urinaire
kumquat	- résoudre le TAN et arrêter la toux, - produire les L.O. et favoriser la gorge - animer la Rate et harmoniser l'Estomac - régulariser la cir
longane	
haricot blanc	- fortifie capacités digestives Estomac- action diurétique- nourrit système nerveux général
haricot vert	- nutritif- rafraîchissant- diurétique- tonique VB
noisette	- harmoniser le Centre- ouvrir l'Estomac (l'appétit) - éclaircir les yeux
pois	- normalise estomac,- favorise diurèse- lubrifie intestins
aubergine	- purifie la chaleur- fait circuler le sang- calme la douleur- agit sur l'estomac, pancréas, - GI en tonification, antiseptique, - purifiant tube
avocat	- stimule les fonctions digestives- tonifie l'énergie générale- calme le cœur émotionnel- augmente l'acidité urinaire
bambou	- clarifier la chaleur et résoudre le TAN, - calmer la dysphorie et libérer de la soif, - favoriser les selles (TONG LI DA BIAN).- humecter
bambou	- renforce la fonction estomac pancréas, - élimine chaleur interne- dissout les galiers- dissout les oedèmes
bettrave	- nutritif- recharge en Qi,- rafraîchissante- favorise les menstruations
Bourse-à-	- harmoniser la Rate, - favoriser l'élimination de l'eau, - separer le pur et le trouble, - rafraîchir le sang et arrêter le sang - éclaircir les y
carotte	- stimule appétit,- tonifie capacité digestives- estomac, Rate, Vésicule biliaire, intestins, reins- tonifie Qi- immunité naturelle,- élimine le
céleri	- consolide les reinsarrête les saignements- tonifie l'estomac, Rate, Vésicule Biliaire, - disperse chaleur, - améliore la miction- baisse le
céleri	- apaiser le Foie et clarifier la chaleur - clarifier le Foie et faire descendre la pression sanguine - fortifier l'Estomac et faire descendre l'é
champignon /	- stimule appétit- tonifie le Qi- détoque le Sang- arrête diarrhée- réduit les glaires- calme l'esprit
champignon /	- tonifier la Rate et enrichir l'énergie - ouvrir l'Estomac (l'appétit) - arrêter les vomissements), - arrêter la diarrhée - régulariser la circulat
champignon	- enrichir l'énergie et tonifier la déficience, - fortifier la Rate, fortifier l'Estomac - favoriser les éruptions
chou vert	- nourrit la peau- les poumons- cicatrise lubrifie les muqueuses- favorise estomac intestins- calme la chaleur, infections nervosité
chou fleur	- lubrifie les intestins tonifie Rate
chou	- tonifier les Reins et fortifier les os, - enrichir la moelle et fortifier le cerveau, - enrichir la Rate et harmoniser l'Estomac, - atténuer les
chou chinois	- rafraîchissant- dirétique- diaphorétique, favorise la transpiration- lubrifie cicatrice la muqueuse digestive
chou fleur	- harmonise Estomac- lubrifie les intestins- tonifie Rate
endive	- élimine la chaleur- améliore la digestion
épinards	- tonifie tous les organes- lubrifie les intestins- nourrir le sang- étanche la soif
fenouil	- réchauffe et tonifie les reins- disperse le froid- équilibre la fonction de l'estomac- harmonise le souffle respiratoire- favorise la venue d
laitue	- revigore l'énergie- mobilise les stagnations de sang- stagnation de glaires
patate douce	- fortifier la Rate et enrichir l'énergie, enrichir l'Estomac, - désobstruer et favoriser les selles, - cru (SHENG) : produire les liquides JIN e
patate douce	- améliore les fonctions de l'estomac pancréas- fortifie la constitution physique- dissipe la chaleur- purifie- montée de lait
petit pois	- tonifie rate estomac
pissenlit	- améliore et tonifie le Foie et V.B.- dissipe la chaleur- diurétique- purifiant
poivron	- améliore l'appétit- fortifie l'estomac- élimine les stagnations alimentaires- active la circulation du yang- augmente la libido
pomme de	- fortifier la Rate et enrichir l'énergie, - harmoniser l'Estomac et régulariser le Centre, - relâcher les spasmes et arrêter la douleur, - ren
pourpier	- clarifier la chaleur et éliminer la toxine, - rafraîchir le sang et arrêter le sang, - disperser le sang et réduire le gonflement
rhubarbe	- élimine la chaleur toxiques- favorise la circulation de l'eau et aliments dans le tube digestif- favorise le flux menstruel
tomate	- 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
topinambour	- yin de yin- nourrir l'organisme- préserve le Qi vital et L.O.
lotus graines	- clarifier la chaleur et purger le feu
lotus	- clarifier la chaleur et produire les L.O. - libérer de la soif et de l'alcool, - rafraîchir le sang, arrêter le sang et disperser la stase - Rhiz
taro	- enrichir la Rate et l'Estomac - augmenter le JING et enrichir les moelles - résoudre la scrofule et dissoudre nodosité - traiter la chaleur
réglisse	- lubrifier bronches- réguler système digestif- neutraliser toxines- calme l'esprit apaise la soif- activer circulation sang et énergie
soja jaune	- fortifier la Rate et réduire le gonflement - relâcher le Centre - humecter la sécheresse et favoriser l'élimination de l'eau - chasser l'hum
soja fromage	- enrichir l'énergie et harmoniser le Centre produire des L.O. - humecter la sécheresse, - clarifier la chaleur - éliminer la toxine de l'alco
anguille	- renforce foie, rate, reins- consolide Os et Tendons- élimine humidité

Produit	indication association
pamplemouss	- inappétence, anorexie, aérophagie, gastrite, toux chronique, surmenage physique int
papaye	- douleur estomac, diarrhée, constipation, colite fonctionnelle, vers intestinaux, rhumat
pomme	- constipation, indigestion, gastrite, ulcère estomac, diarrhée, toux crachats jaunâtres,
prune	- fatigue physique, surmenage, anémie, engourdissement musculaire, crampe, rhumat
raisin	- anémie, asthénie physique psychique, douleurs rhumatismales tendineuses, constipa
aubépine	accumulation d'aliments et de viande, excès de nourriture et de boissons, malnutrition
kiwi	Clarifie la chaleur engendre les liquides, harmonise l'estomac et dissipe les aliments, f
kumquat	- toux, expectorations abondantes, coqueluche
longane	
haricot blanc	œdème, difficultés urinaires, diarrhées, stress yin ou yang
haricot vert	œdème, surcharge pondérale goutte lithiase rénale rhumatisme surmenage
noisette	mauvais appétit, fatigue, manque de force, amaigrissement, éblouissements, etc.
pois	indigestion, constipation avec gonflement fatigue nerveuse
aubergine	hépatite douleur abdominale, diarrhée irritante, hémorroïdes saignotantes état nervosi
avocat	aérophagie, ballonnement abdominal, fermentation intestinale, mauvaise haleine, gross
bambou	- toux par rétention de TAN chaleur dans le Poumon. perturbation de la région thoraco
bambou	diabète sucré, excès alimentaire en viande et en graisse, indigestion, diarrhée, dysenti
bettrave	- anémie, névrite, cancer, grippe
Bourse-à-	- dysenterie. -hémoptysis épistaxis, sang dans les selles, hématurie, règles abondant
carotte	- fatigue physique, morale, troubles croissance, déminéralisation osseuses, caries den
céleri	- surmenage, convalescence, fatigue sexuelle, hypertension artérielle avec maux tête,
céleri	- diabète, hématurie, céphalées, HTA, - insomnie, perte blanche, douleur abdominale
champignon /	manque d'appétit, diarrhée, toux grasse, hépatite, rougeole
champignon /	- maladie de la chaleur au stade intermédiaire ou au dernier stade, fatigue physique et
champignon	- déficience de la Rate Estomac avec diminution de l'appétit, diarrhée, vomissements,
chou vert	- toux grasse, asthme - maladies de la peau - engelure, brûlure - fièvre, constipation -
chou fleur	- digestion lente, manque d'appétit, constipation
chou	- retard de développement chez l'enfant, surdit�, amnésie. - douleur gastrique, diminu
chou chinois	- ulcère gastro duodéna, constipation, ballonnement abdominal, paresse vésiculaire, c
chou fleur	- atténue les tensions arrête la douleur par stagnation de Qi - digestion lente - manque
endive	- fièvre - troubles de l'appétit, convalescence - excès pondéral - calme excès de Yang
épinards	- soif, respiration courte, convalescence, ivresse alcoolique, diabète, constipation, h�r
fenouil	- lombalgie chronique - œdème des chevilles - incontinence urinaires - douleur adbom
laitue	- nervosité, irritabilité avec palpitations du cœur, insomnie, bouffées de chaleur, consti
patate douce	- déficience de la Rate Estomac, anorexie, manque de force : à consommer cuit avec
patate douce	- colopathie fonctionnelle avec alternance de diarrhée et constipation, diabète, h�patit
petit pois	
pissenlit	- troubles du foie et V.B - conjonctivite, dermatose, - cellulite - excès alimentaire - rhu
poivron	- indigestion - rétention alimentaire - inappétence - ballonnement - manque de désir se
pomme de	- déficience de la Rate Estomac, indigestion, - dysharmonie Estomac Intestins, douleu
pourpier	diarrhée, dysenterie par chaleur avec sang et pus dans les selles, hémorroïdes, syndr�
rhubarbe	- constipation avec selles sèches - douleurs à la défécation - ballonnement abdominal
tomate	- hypertension artérielle, rougeur de yeux, mal de tête par excès de chaleur, douleur g
topinambour	
lotus graines d	
lotus	cuite (SHU) : - fortifier la Rate. - ouvrir l'Estomac (ouvrir l'appétit) - arrêter la diarrhée, - nourrir le sang et p
taro	- déficience de la Rate Estomac, anorexie, manque de force
réglisse	- douleur gorge toux sèche grasse - essoufflement bronchite- inappétence- inflammati
soja jaune	déficience de la Rate Estomac, d'énergie et de sang, amaigrissement, hypogaiactie, ai
soja fromage	rougeur des yeux, XIAO KE, soif intense, diarrhée, dysenterie récidivante
anguille	fatigue, surmenage, amaigrissement, diarrhée glaireuses chronique, hémorroïdes internes sanguinolentes,

Famille Classification	Produit	nature	Saveur	cuisson	Tonifiant	Tonifie QI	Tonifie Produit XUE	Tonifie Produit L.O	Tonifie Fortifie Os Tendons
poissons	carpe	neutre	douce				Sang	L.O	
poissons	huître	Frais	Salée	légèrement			Sang		
poissons	grenouille		Douce		tonifie				
tubercule	igname	neutre	douce			QI		L.O	
Viandes volailles	bovins (boeuf, buffle, Yak)	Tiède	Doux	- sans recommandation		QI	Sang		Os Tendon
Viandes volailles	caille viande	Neutre	Douce	- sans recommandation					Os Tendon
Viandes volailles	Poulet	Tiède	Douce	- sans		QI	Sang		Os Tendon

Produit	Dispersant	Disperse Eau Asséchant	Disperse Froid	Disperse Chaud	Poumon	Gros intestin	Estomac	Rate	Cœur	Intestin grêle	Vessie	Reins	Maitre Cœur	Triple Réchauffeur	Vésicule Biliaire
carpe							E	Rte			V				
huître		eau						Rte	C						VB
grenouille		eau				GI	E	Rte		IG	V	R			
igname					P		E	Rte				R			
bovins (boeuf buffle, Yak)							E	Rte							
caille viande						GI	E	Rte							
Poulet							E	Rte				R			

Produit	Foie
carpe	F
huître	F
grenouille	F
igname	
bovins (boeuf buffle, Yak)	
caille viande	
Poulet	

Produit	indication association
carpe	- fortifie estomac- nourrit le sang- favorise circulation eau- favorise miction- favorise lactation
huître	- tonifie le sang- calme excès yang- calme Shen- calme palpitations- fertilise le sperme
grenouille	- clarifier la chaleur et éliminer la toxine - tonifier la déficience - favoriser l'élimination de l'eau et réduire le gonfiement
igname	- fortifier la Rate et nourrir l'Estomac , arrêter la diarrhée, - tonifier le Poumon - consolider les Reins, - enrichir le JING - enrichir l'énergie
bovins (boeuf buffle, Yak)	- Dyspepsie, aérophagie- ballonnement- raideur genoux, lombes- faiblesse physique
caille viande	- rhumatisme sensible humidité- diarrhée glaireuse- parasite intestinaux
Poulet	- nourrir le Qi- nourrir Qi reins- ciruler le Sang- assimilation digestive- neutralise les toxines

Produit	indication association
carpe	ulcère aigu chronique de l'estomac, œdème femme enceinte, allaitement, tempérament introverti bileux
huître	vertige, transpiration excessives, goitre, insomnie, stress yin, hyper excitabilité nerveuse, angoisse, indécision
grenouille	chaleur de consommation, oedème, GAN JI par déficience de la Rate Estomac, oedème avec distension abdominale
igname	amaigrissement par consommation -déficience de l'énergie de la Rate Estomac avec maigreur
bovins (boeuf buffle, Yak)	diarrhée, froid chronique de la Rate Estomac avec anorexie, transpiration spontanée par déficience d'énergie
caille viande	
Poulet	troubles menstruels, perte blanches