

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

	Hyper Yang nature Chaud	saveur	type	Yang nature tiède	saveur	type	Neutre nature neutre	saveur	type	Yin nature frais	saveur	type	Hyper yin nature froid	saveur	type		
Foie Vésicule Biliaire Bois acide préserve L.O.				Céréales				Céréales				Céréales					
				blé vert	Dx		Boulgour			blé	Dx	calmant shen	Germe de Blé				
				Fruits				Fruits				Légumes					
				grenade	Dx	Hyd Prd				Germe de germes			Germes de Mungo				
				kumquat	Dx	Stag ali		framboise	Dx		Capucine		Oseille				
				Prune	Ac			mûre	Dx Ac		chou Blanc	Dx	Tomate				
				Viande				Divers				Fruits					
				poulet	Dx	T° Yg Rte Qi Nr Xue R Jing		avoine	Dx, Sa	T° Qi	Germes de Soja						
				Epices / Condiments				Boissons				Fruits					
				vinaigre	Dx, Ac	H° E A° Xue, A° Foie		Tisane d'églantier			pomme	Dx Ac	Prd L.O. Apétit	ananas			
				persil							Clémentine			Kiwi			
				Boissons								fraise	Dx Ac	Lax Diu	Rhubarbe		
				Jus de Cerise							Myrtille			Citron			
											Groseille						
										Cassis							
										Cerise Acide							
										Mandarine							
										Fruit orange	Dx Ac	Hfte, Raf					
										airelle Rouge							
										Groseille à maquereau							
										Viandes							
										Canard							
										Produits Laitiers				Produits Laitiers			
										lait battu			Yaourt				
										fromage frais							
										fromage blanc							
										crème sure							
										crème faïche							
										Boissons							
										soupe au pain fermenté							
										Kvas							
										champagne							
										tisane d'ibiscus							
										tisane de mauve							
										tisane de mélisse							
										Prosecco							
										vin pétillant							
										bière blanche							
										Vin Blanc							

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

	Hyper Yang nature Chaud	saveur	type	Yang nature tiède	saveur	type	Neutre nature neutre	saveur	type	Yin nature frais	saveur	type	Hyper yin nature froid	saveur	type
	Viande			Légumes			Céréales			Céréales				N/A	N/A
Cœur	mouton	Dx	T° Yg Rte	Choux de Bruxelles	N/A	N/A	Amarante			blé	Dx	calmant shen		N/A	N/A
Intestin	agneau		Yq R QI				Quinoa			Légumes				N/A	N/A
Grêle	Brebis	N/A	N/A	Produits Laitiers			seigle	Dx		artichaut	Dx			N/A	N/A
Feu	Chevreau	N/A	N/A	Fromage de brebis			Légumes			Chicorée	Am	DHB		N/A	N/A
Amer	Grillades de toutes sortes	N/A	N/A	fromage de chèvre			orties			laitue	Dx	Diu		N/A	N/A
	Boissons			Lait de chèvre			laitue	Dx	Diu	pissenlit	Am			N/A	N/A
	Liqueur amère	N/A	N/A	épices / Condiments			mâche	Dx	Am	pâtisson					
	Cognac	N/A	N/A	Basilic			bettrave	Dx		carmine					
	Vin Chaud	N/A	N/A	Graine de petit trèfle			Boissons			roquette					
		N/A	N/A	Cacao			thé noir			Fruits					
		N/A	N/A	Curcuma						baies de sureau					
		N/A	N/A	sésame	Dx	Xue				pamplemouss e	Dx	H°E Prd L.O.			
	N/A	N/A	N/A	Origan	Pi	Réglu QI H°E Elim Chal				coing	Dx	Digestif			
		N/A	N/A	Poivron	Pi					Epices					
		N/A	N/A	Romarin						sauge					
		N/A	N/A	Thym						Boissons					
		N/A	N/A	Boissons						bière brune					
		N/A	N/A	Chicorée						bière blonde					
		N/A	N/A	Café						Thé vert					
		N/A	N/A	Vin rouge						eau chaude					
		N/A	N/A	Poivron Rouge						N/A				N/A	N/A

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

	Hyper Yang nature Chaud	saveur	type	Yang nature tiède	saveur	type	Neutre nature neutre	saveur	type	Yin nature frais	saveur	type	Hyper yin nature froid	saveur	type
Terre douce se diffuse nourrit hydrate	N/A	N/A	N/A	Céréales			Céréales			Céréales			Légumes		
	N/A	N/A	N/A	riz au lait			millet Dx Sa fortifiant Rte E			orge mondé Dx Qi Rte E Sa			concombre Dx Hfte		
	N/A	N/A	N/A	Légumes			maïs Dx fortifiant E			Légumes			fruits		
	N/A	N/A	N/A	fenouil Dx			polenta N/A N/A			aubergine Dx Lub			melon Dx Raf Hyd Diu		
				patate douce Dx T° Rte E			Légumes			chou fleur Dx			kaki Dx H° E Diu		
				oignon frit Dx, Pi, gaz			haricot vert Dx Diu			chou potager Dx			mangue Dx H° E Diu		
				Fruits			haricot blanc Dx			bette Dx Lax			papaye Dx T° Qi Rte E		
				abricot Dx Hfte Ac			courge			poivrons Pi			pastèque Dx Raf Hyd Diu		
				cerise Dx anti Rhu Ac			carotte Dx Hfte, Apé Pi			salsifis noirs					
				raisin Dx T° Qi xue Ac anti Rhu			pomme de terre Dx T° Rte E			céleri Dx Ass, Diu Am Pi					
				pêche Dx Yin Prd Ac L.O.			chou rave Dx Pi			asperge Dx Diu Am					
				Huile			rutabaga			épinard Dx Hfte					
				huile soja Dx, Hfte G.I. Pi			chou Dx			courgette Dx					
				Epices			chou fleur Dx			Fruits					
				cannelle Dx, T° Rte Pi Centre A° Xue			chou rave Dx Pi			pomme Dx Prd L.O. Ac Apétit Dx Lax Hfte Hyd					
				Arachides			potimaron Dx			banane Dx Lax Hfte Hyd					
				cacahuète Dx Hfte			Fruits			poire Dx Hfte Ac					
				noix de coco Dx Raf Hfte Lax			datte Dx Hfte T° Qi Rte			raisin Dx T° Qi xue Ac anti Rhu					
				pignon de pin noix Dx T° Qi			figue Dx T° Rte Lax			Soja à base					
				Autres			pruneau			lait de soja					
			châtaigne Dx T° Rte E			Viandes			produit laitier						
			Boissons			bœuf Dx T° Rte ev Qi Xue Os			crème chantilly						
			lait de coco			Produits Laitiers			Huile						
			tisane au fenouil			beurre Dx T° vide Qi Xue			lin olive Dx						
			vin au miel			Epices			sésame Huile Dx Hfte G.I.						
			liqueurs			safran Dx A° Xue Raf Xue			tournesol						
			porto			vanille			Plantes						
						Sucre			estragon						
						miel Dx T° Qi Rte E, Hfte, Lax			Sucre						
						mélasse			sucre raffiné Dx T° Qi Rte E, Hfte						
						sucre à canne Dx, A° Xue Nr Xue T° Rte			noix de cajou Dx						
						Noix / Graines			Autres						
						noisette Dx T° Qi			avocat Dx Am Dx Hfte						
Terre douce se				graine de courge			Pi T° Sex			champignon de paris					
				pistache			Dx Xue			Boissons					
				sésame			Dx Insomnie			jus pomme					
				tournesol			Dx			jus poire					
				Autres			champignon pleurote œufs Dx anti Rhu			tisane de barbe de maïs					
				champignon parfumé shītake Dx Hfte Hépatite						tisane fleur oranger					

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

	Hyper Yang nature Chaud	saveur	type	Yang nature tiède	saveur	type	Neutre nature neutre	saveur	type	Yin nature frais	saveur	type	Hyper yin nature froid	saveur	type	
							Boissons									
							tisane de lapacho jus de raisin rouge et blanc									

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

	Hyper Yang nature Chaud	saveur	type	Yang nature tiède	saveur	type	Neutre nature neutre	saveur	type	Yin nature frais	saveur	type	Hyper yin nature froid	saveur	type
Métal	Viandes			Céréales			Céréales			Légumes					
fort	cerf			avoine	Dx, Sa	T° QI	riz complet	Dx	Qi Rte	cresson	Dx				
	Produit laitiers			Légumes			riz blanc			radis rouge					
	roquefort			oignon	Dx, Pi, Sa	gaz						Hfte			
Colon	épices			raifort			Légumes			Viandes					
	poivre noir toute couleur	Pi	tiédire Centre T° E	viandes			radis noir	Pi		lapin	Dx	T° QI Rte E C° Chl Raf Xue			
+	piment			faisan	Dx, Ac	T° centre QI T° Xue F	Viandes			Plantes					
Poumon	curry			pintade			Oie viande	Dx	T° QI Rte E	sauge					
	gingembre séché			chevreuil			lapin	Dx	T° QI Rte E C° Chl Raf Xue						
	ail	Dx, Pi	xue	lièvre			caille	Dx	T° QI Rte E Os Diu						
	poivre noir toute couleur	Pi	tiédire Centre T° E	lapin	Dx	T° QI Rte E C° Chl Raf Xue	dinde								
	Boissons			sanglier						boissons					
	alcool fort			produit laitiers						thé à la menthe					
	yogi-thé			munster											
				boissons											
				saké											
				épices / condiments											
				basilic											
				armoise											
				cumin											
				aneth	Pi	D° Fd T° Rte Di ali									
				estragon											
				gingembre frais	Pi	Induit Transpi Tié Centre P mucosit é									
				cardamone	Pi	Ts Hdté T° centre Yg Rte Régul QI									
				coriandre	Pi	T° Rte Sudo									
				carvi											
				lièche											
				laurier											
				marjolaine											
				masala											

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

	Hyper Yang nature Chaud	saveur	type	Yang nature tiède	saveur	type	Neutre nature neutre	saveur	type	Yin nature frais	saveur	type	Hyper yin nature froid	saveur	type
Métal				noix de muscade	Dx, Pi	T° centre, Qi									
fort				clou de girofle	Pi	Tiedir centre R Yang R, hoquet									
Colon +				Origan	Pi	Réglu Qi H°E Elim Chal									
Poumon				romarin ciboulette	Dx, Pi	xue									
				moutarde anis étoilé	Dx, Pi	tiédir centre Yang R, H°E Réglu Qi									
				thym											

Dx : doux - Sa : Salé
 Am : Amer - Pi : Piquant
 DHB : draineur hépatique biliaire

Raf : rafraîchir corps
 Apé : appétit
 Lax : Laxatif

Hfte : Humidifiante
 Lub : Lubrifiante
 Diu : Diurèse
 Ass : Asséchant

	Hyper Yang nature Chaud	saveur	type	Yang nature tiède	saveur	type	Neutre nature neutre	saveur	type	Yin nature frais	saveur	type	Hyper yin nature froid	saveur	type				
Eau Salé Rein + Vessie				Viandes / charcuterie			Légumes			Légumes			Algues						
				salami			haricot Azuki	Dx, Ac	Diu,	pois petit sec cassé haricot blanc	Dx	Hfte fortifiant Rte E			hijiki				
				jambon cru & cuit viandes en saumur viandes fumées viandes en salaison			lentilles	Dx								kombu			
							fèves										nori		
							germe de soja	Dx	Raf								wakamé		
				Produit laitiers			Poissons			Fruits de mer			Fruit de mer						
				Parmesan			perche			huîtres	Dx Sa	Nr Yin Xue C insomnie					caviar		
				Poissons			truite			calamr							crabe	Dx Sa	Ac Xue D° Stase
				anguille			flétan										écrevisse	Dx Sa	
				crevette	Dx Sa		carpe										moules	Dx Sa	Nr Xue F R
homard	Dx Sa		saumon																
cabillaud			Viandes				Divers						épices						
langouste			porc viande	Dx, Sa	Nr Yin T° Xue Hfte		champignon parfumé shitake	Dx	Hfte Hépatite				sel raffiné	Sa	C° Chal Raf xue T° Yin Yg R H° E				
sardine							champignon blanc	Dx	Hfte				sauce de soja	Sa					
sole							champignon noir	Dx	Lax				divers						
thon							olive	Dx					agar-agar						
poissons fumés							prune	Dx Ac	Raf Hfte				eau plate						