

autre classification	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
	amande		doux	neutre	P,G.I.		tonifier le yin Tonifie Qi générale		- troubles respiratoires - surmenage nerveux, intellectuel
	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 sang - humecter les Gtestins et désobstruer les selles
féculeux	avoine	YAN MAI	doux	tiède	F,Rt	humectant astringent	tonifier le yin réchauffe le Qi		- enrichir le Foie et harmoniser la Rate - lubrifier les Intestins et favoriser l'accouchement - arrêter la transpiration et arrêter le sang
féculeux	blé	XIAO MAI	doux	frais, [neutre]	Rt, R, C	astringent humidifiant	tonifier le yin clarifie la chaleur en cas d'humidité chaleur ne pas manger de pâtes car très humidifiant	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

autre classification	nom francais	indication association	précaution	contre indications
	amande			
	arachide cacahuète	<p>néphrite chronique, leucorrhées, insomnie, enrouement, aphtes, régurgitations,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 		
féculeux	avoine	<p>affaiblissement corporel après maladie,</p> <ul style="list-style-type: none"> - anorexie, distension abdominale, - constipation, - dystocie, - transpiration par déficience, transpiration nocturne, - hémorragie. 		
féculeux	blé	<p>agitation des organes, transpiration spontanées nocturnes, tristesse, tendante à pleurer</p> <p>transpiration spontanées nocturnes, palpitations, chaleur agité bouche sèche</p> <p>diarrhée</p> <p>hystérie, insomnie</p> <p>palpitations, chaleur agité bouche sèche</p>		ne pas consommer de pâtes en cas d'humidité

autre classification	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
	cacahuète arachide grillées, frites	LUO HUA SHENG ou HUA SHENG REN ou HUA SHENG	doux	neutre à tendance tiède	Rt, P	laxatif humectant		diminution du temps de coagulation du sang, - diminution de la tension artérielle et de la cholestérolémie. - action plus efficace de la glume que de l'arachide elle-même. (-	- fortifier la Rate et favoriser l'élimination des urines , - réduire le gonflement - tonifier la Rate et enrichir l'énergie - harmoniser l'Estomac - favoriser la lactation - cru : humecter le Poumon et arrêter la toux - nourrir le sang et arrêter le sang - humecter les Gros intestins et désobstruer les selles
féculeux	épautre								
	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
	froment	XIAO MAI	doux	frais, [neutre]	Rt, R, C	astriquant humidifiant	tonifier le yin	35 - 75g	- nourrir le cœur et calmer le shen, - enrichir les reins et arrêter la transpiration, - calmer la syphorie et arrêter la soif, - fortifier la rate et arrêter la dysenterie, - favorisr l'élimination des urines, éliminer la chaleur

autre classification	nom francais	indication association	précaution	contre indications
	cacahuète arachide grillées, frites	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 (CHI XIAO DOU), 60 g de jujubes (HONG ZAO), 30 g d'ail (DA SU&), à prendre en 2 fois, - cuire à l'eau 90 g de cacahuètes, 60 g d'azukis (CHI XIAO DOU) et 60 g de jujubes (HONG ZAO). - 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	possibilité de contamination par la flatoxine produite par un champignon (Aspergillus Flaws), très toxique et cancérigène, facteur de risque du cancer du foie : ne pas utiliser de cacahuètes prenant une coloration jaune vert.	stagnation et rétention de froid humidité, selles molles, diarrhée.
féculents	épautre			
	fève	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.	réactions allergiques possibles chez certaines personnes, notamment chez les jeunes, avec sang dans les urines, vertiges, vomissements, voire jaunisse (= favisme) (présence de vicine).	déficience de l'énergie du Centre (ZHONG QI).
	froment	agitation des organes,		ne pas consommer de pâtes en cas d'humidité

autre classification	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
féculeux	haricot azuki		acide doux	neutre	Rte		tonifie les reins		- dissipe le froid, - réduit l'humidité
	azukis haricot	CHI XIAO DOU	doux, acide	neutre	C, I.G.				
féculeux	haricot dolichoris	BIAN DOU BAI BIAN DOU	doux	tiède (un peu)	Rt, E				
féculeux	haricot médicinal I dolic	DAO DOU DAO DOU ZI	doux	tiède	E, R	asséchant			
	haricot vert		doux	neutre froid	V. VB. Rte		tonifie VB et rte		- nutritif - rafraîchissant - diurétique - tonique VB
	haricot blanc		doux	neutre					- fortifie capacités digestives Estomac - action diurétique - nourrit système nerveux général
féculeux	kamut								
	lentille		doux	neutre froid	E, Rte		fortifie fonction Estomac Rate		- fortifie fonction Estomac Rate
féculeux	lin								

autre classification	nom francais	indication association	précaution	contre indications
féculents	<i>haricot azuki</i>	- diabète sucré oreillons soif et faim excessives leucorrhée, aérophagie nausée, vomissement gaz intestinaux tempérement		
	azukis haricot			
féculents	haricot dolichoris			
féculents	<i>haricot</i> <i>médicinal I</i> <i>dolic</i>			
	haricot vert	œdème, surcharge pondérale goutte lithiase rénale rhumatisme surmenage		
	haricot blanc	œdème, difficultés urinaires, diarrhées, stress yin ou yang		
féculents	kamut			
	lentille	- faiblesse générale fatigue chronique diarrhée excitation, nervosité psychiques		
féculents	lin			

autre classification	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
féculents	maïs	YU MI ou YU SHU SHU	doux	neutre	E, V	asséchant	tonifier le yin favoriser élimination des urines diminution du taux de cholestérol sanguin, - diminution de la tension artérielle, - diminution de la glycémie.		- 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
féculents	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 liquides YE- enrichir les Rein		- 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
	millet vieux	CHEN SU MI	amer	froid	Rt, E, R		tonifier le yin		- arrêter la dysenterie (ZHI LI), - apaiser la soif agitée
	noisette	ZHEN ZI	doux	neutre	Rt, E	humectant ouvrir appétit	fortifie QI renforce la digestion		- harmoniser le Centre - ouvrir l'Estomac (l'appétit) - éclaircir les yeux

autre classification	nom francais	indication association	précaution	contre indications
féculents	maïs	déficiences de la Rate Estomac, anorexie, manque de force. - dysurie, oedème.		
féculents	millet	déficiences de la Rate Estomac, régurgitations, vomissements, anorexie, indigestion, gastralgie, - chaleur déficiences 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,	en consommer en petite quantité en cas de froid	déficiences (XU HAN) avec urines claires et abondantes, - ne pas froter les grains entre les mains en les
	millet vieux	déficiences de la Rate Estomac, régurgitations, vomissements, anorexie, indigestion, gastralgie, - chaleur déficiences de la Rate Estomac, XIAO KE avec bouche sèche, soif agitée (FAN KE), - 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, - etc.	en consommer en petite quantité en cas de froid	déficiences (XU HAN) avec urines claires et abondantes, - ne pas froter les
	noisette	mauvais appétit, fatigue, manque de force, amaigrissement, éblouissements, etc.		

autre classification	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
	olive chinoise	GAN LAN ou QING GUO	doux, astringent, acide, [amer]	neutre, [neutre à tendance fraîche, frais]	P, E	humectant		5 - 10 g, à forte dose : 30 - 60 g.	<ul style="list-style-type: none"> - clarifier la chaleur - clarifier le Poumon et favoriser la gorge, - arrêter la toux - produire les L.O. et arrêter la soif - éliminer la toxine - arrêter les convulsions - angine, aphte, toux avec crachats - douleurs estomac, VB, insuffisance hépatique
féculeux	orge	DA MAI	doux, salé	frais	Rt, E, V	asséchant	tonifier le yin	35 - 75g	<ul style="list-style-type: none"> - 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
	pois		doux	neutre	E, Rte		favorise diurèse		<ul style="list-style-type: none"> - normalise estomac, - favorise diurèse - lubrifie intestins
	pois chiche		doux	tiède	E,R				<ul style="list-style-type: none"> - nourrir estomac et les reins - diurétique, digestif
féculeux	riz long blanc	JING MI ou GENG MI	doux	neutre	Rt, E	asséchant	tonifier le yin T°centre T°Rtate Esto	15 - 30 g.	<ul style="list-style-type: none"> - tonifier le Centre et enrichir l'énergie - fortifier la Rate et harmoniser l'Estomac, - arrêter la diarrhée et la dysenterie - apaiser la soif agitée

autre classification	nom francais	indication association	précaution	contre indications
	olive chinoise	surabondance de la chaleur du Poumon et de l'Estomac avec douleur et gonflement de la gorge, angine rouge : olive fraîche (QING GUO) + XIAN LUO BO (radis frais) = QING LONG BAI HU TANG, en décoction. - bronchite, toux avec expectorations sanguinolentes. - chaleur de l'Estomac avec soif, ou excès d'alcool : en jus ou en extrait mou (AO GAO). - soif agitée (FAN KE) dans les maladies de la chaleur (RE BING). - intoxication alcoolique, intoxication alimentaire (diodon, poissons, etc.) avec vomissements et diarrhée : h Forte dose (30 - 60 g) cru,lus ou en décoction concene.- convulsions, épilepsie.		
féculents	orge	déficiencie 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. - déficiencie de la Rate Estomac, anorexie, diarrhée : réduire en poudre de l'orge sauté (CHAO), à prendre avec une décoction de CHE QUAN ZI. - chaleur agitéeavec soif: seul en décoction, ou en gruau avec du millet.		
	pois	- indigestion, constipationvec gonflement fatigue nerveuse		
	pois chiche	fatigue physique, - insuffisance urinaire, calculs rénaux		
féculents	riz long blanc	amaigrissement et affaiblissement corporels, personnes âgées, personnes affaiblies, femmes accouchement, convalescents, etc. - déficiencie 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.		

autre classification	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
féculents	riz long blanc	XIAN MI	doux	tiède, 1 peu tiède		asséchant	tonifier le yin	15 - 30 g.	<ul style="list-style-type: none"> - tonifier le Centre et enrichir l'énergie - fortifier la Rate et harmoniser l'Estomac, - arrêter la diarrhée et la dysenterie - apaiser la soif agitée
	riz noir		doux	tiède					
	riz rond blanc	DA MI	doux	neutre	Rt,E	asséchant humidifiant	Harmonisation sphère digestive réchauffer la sphère digestive		<ul style="list-style-type: none"> - tonifier le Centre et enrichir l'énergie - fortifier la Rate et harmoniser l'Estomac - arrêter la diarrhée et la dysenterie - apaiser la soif agitée
féculents	riz glutineux / gluant	NUO MI	doux	tiède	Rt, E, P	asséchant	tonifier le yin	- 15 - 30 g.	<ul style="list-style-type: none"> - 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
féculents	sarrasin	QIAO MAI	doux	frais	Rt, E, G.I.	asséchant	tonifier le yin		<ul style="list-style-type: none"> - faire descendre l'énergie et réduire l'accumulation (d'aliments) - ouvrir l'Estomac (l'appétit) et relâcher l'oppression - distension intestinale, - renforcer la Rate - clarifier la chaleur et éliminer la toxine, expulser le vent et la douleur - diarrhée chronique - transpiration diffuse - THA - hémorroïdes - leucorrhée - troubles hépatique
féculents	seigle		doux	neutre	E,				<ul style="list-style-type: none"> - fortifie l'énergie - nourrit l'estomac - laxatif - protège les vaisseaux

autre classification	nom francais	indication association	précaution	contre indications
féculents	riz long blanc	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 noir			
	riz rond blanc	- 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, - lésion du YIN et des liquides YE par la chaleur, soif agitée		
féculents	riz glutineux / gluant	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 défiaence de l'énergie, manque de force, s o d e court et fatigue au mouvement, -soif dans le diabète, diabète insipide, etc.	perturbation des fonctions de transformation et de transport de la Rate.	
féculents	sarrasin	accumulation alimentaire dans l'Estomac et les Intestins avec distension, plénitude et douleur abdominales, - déficience de la Rate et humidité chaleur avec diarrhée, dysenterie, téniasse, leucorrhées, - dysenterie de jeûne dysenterie - choléra sec, - inflammations cutanées avec douleur, abcès du dos, érépipèle, scrofule, brûlure : en usage externe.- céphalée par vent.	ne pas consommer sur une longue période.	déficience de YANG de la Rate, viande da pore,
féculents	seigle	- fatigue physique transpiration excessive par faiblesse généralisée		

autre classification	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
	sésame	ZHI MA	doux	neutre	F, R	humectant	T'yin H°Xue	10 - 30 g.	<ul style="list-style-type: none"> - 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
	soja jaune	HUANG DA DOU	doux	neutre	Rt, G.I, R	asséchant peu humidifiant		10 - 30 g.	<ul style="list-style-type: none"> - 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
	soja noir	HEI DOU	doux	neutre	Rt, R	asséchant peu humidifiant		0- 15g. - usage externe : quautitéappa priée.	<ul style="list-style-type: none"> - tonifier les Reins et nourrir leYIN, - tonifier le sang et activer le sang, - chasser l'humidité et favoriser l'élimination de l'eau, - réduire le gonflement, - expulser le vent - éliminer la toxine, - éliminer la toxine des médicaments
	soja sauce		salé	froid					
	soja fromage de To Fu	DOU FU	doux	frais	Rt, E, G.I.	humidifiant	QI		<ul style="list-style-type: none"> - enrichir l'énergie et harmoniser le Centre produire des L.O. et humecter la sécheresse, -clarifier la chaleur - éliminer la toxine de l'alcool

autre classification	nom francais	indication association	précaution	contre indications
	sésame	- déficience de sang, déficience du YIN du Foie et des Reins, - vertiges par vent déficience, éblouissements, syndrome BI vent (FENG BI), - paralysie, constipation habituelle par sécheresse des Intestins, selles sèches et obstruées, faiblesse pendant la convalescence, blanchiment précoce des cheveux, - manque de force des lombes et des genoux, hypogalactie, toux, asthme, angine chronique, anémie, HTA, maladies coronariennes, hyperglycémie		diarrhée, selles molles par déficience de la rate
	soja jaune	déficience de la Rate Estomac, d'énergie et de sang, amaigrissement, hypogalactie, 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		
	soja noir	- 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, bérubéri, flaccidité des membres inférieurs, jaunisse avec oedème	soja noir sous forme CHAO : risque de rétention de chaleur et de lésion de la Rate, eu	conséquence à éviter chez les
	soja sauce			
	soja fromage de To Fu	rougeur des yeux, XIAO KE, soif intense, diarrhée, dysenterie récidivante. - éclampsie : DOU FU + LOO g de sucre, 200 ml, 6 fois par jour. - asthme bronchique : faire cuire 500 g de DOU FU avec une tasse de jus de radis frais, à prendre en 1 fois, plusieurs jours de suite.		

autre classification	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
	soja vert haricot mongo	Lü DOU	doux	froid	C, E,	asséchant		Posologie : - décoction : 20 - - 30 g, jusqu'à l'eau. 100 - 250 g, - usage - externe : quantité appropriée.	- clarifier la chaleur et éliminer la toxine, - réduire la canicule, favoriser l'élimination de - réduire la lipidémie - éliminer la toxine des métaux et des plantes toxiques
	soja lait de	DOU JIANG	doux	neutre		humidifiant	QI	300 ml, 1 - 2 fois par jour.	- tonifier la déficience et humecter la sécheresse
	soja pousse de		doux	froid					
	sorgho	GAO LIANG	doux, astringent	tiède, [neutre]	Rt, E	asséchant très	tonifier le yin tiédir le Centre et renforcer la Rate - faire s'excréter l'humidité	35g à 75g	- tiédir le Centre et renforcer la Rate - faire s'excréter l'humidité et arrêter la dysenterie - assécher l'humidité et faire l'astringence des Intestins - arrêter la diarrhée (ZHI XIE), - arrêter les vomissements et la diarrhée dans les syndromes cholériformes
	tournesol graines de	XIANG RI KUI ZI	doux	neutre	F, P, R	humectant		15 - 30 g.	- tonifier la Rate et humecter les Intestins - arrêter la dysenterie et réduire l'abcès, drainer le pus - éliminer les parasites - favoriser les éruptions, - enrichir le YIN - abaisser la lipidémie
	graines de coix, larmes de Job	YI MI ou YI YI REN	doux, fade	froid (1 peu)	Rt, E, P, G.I.	diuretique excréter humidité	tonifier le yin		

autre classification	nom francais	indication association	précaution	contre indications
	soja vert haricot mongo	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, hypertriglycémie, hyperlipoprosinwie, etc.		
	soja lait de	consommation après maladie, affaiblissement chez l'enfant et chez la personne âgée, toux de consommation, etc. - leucorrhées : mettre 10 g de BAI GUO écrasé dans 200 ml de lait de soja, faire cuire, boire,		
	soja pousse de			
	sorgho	froid déficience du Centre, déficience de la Rate avec encerclement de l'humidité, indigestion, anorexie, dyspepsie chez l'enfant, diarrhée, diarrhée cholériforme, dysenterie, douleur abdominale, gastralgie, - dysurie par humidité chaleur, - asthénie mentale, faiblesse après accouchement, etc.		
	tournesol graines de	- 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. - oxyures : 35 - 70 g de graines de tournesol pendant une semaine. - rougeole : verser de l'eau bouillante sur les graines de tournesol écrasées, consommer, possibilité de		
	graines de coix, larmes de Job			

autre classification	nom francais	chinois	saveur	nature	méridien	type	action majeure	posologie	Action
féculents	igname	SHAN YAO	doux	neutre, [neutre à tendance tiède]	P, Rt, R	humidifiant	yin de yin nourrir l'organisme préserve le Qi vital et L.O.	10 - 30 g.	- 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.
	lis jaune hémérocalles	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
	salade frisée		amer	froid					
	serpolet		salé	tiède					
	carvi graines		piquant	tiède					

autre classification	nom francais	indication association	précaution	contre indications
féculents	igname	- 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, comsomptoin les L.O. au cours des maladies fébriles avec peu d'appétit, soif, langue sèche, XIAO KE, etc - toux par consommation, toux chronique par daciencie du		
	lis jaune hémérocalle	- 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		
	salade frisée			
	serpolet			
	carvi graines			