

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

rowitha Fehrer	en cas d'absence de Yang			en cas de déficit de Yang, apport de chaleur			contre la perte d'énergie, rétablit l'équilibre			source de bienfait pour les humeurs et le sang, en cas de manque de Yin et anémie			contre l'excès de Yang - excès de Chaleur		
	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
BOIS Acide Foie et Vésicule (protège, renforce est astringent) Printemps				Céréales			viandes			Céréales			Légumes		
				blé vert	Dx		gésiers de poulet			épautre froment			pousse Oseille		
				Viande			Fruits						Ac		
				poulet	Dx	T° Yg Rte QI Nr Xue R Jing	lychees								
				Epices / Condiments			produits laitiers			levure chimique			Fruits		
				vinaigre	Dx, Ac	H° E A° Xue, A° Foie	fromage blanc			pain au levain levure levure chimique levain			Kiwi		
				Boissons									Argoustier Rhubarbe		
				Jus de Cerise									Citron		
										Légumes			produits laitiers		
										choucroute pousses légumes en saumure			Yaourt		
									Fruits						
									pomme			Dx Ac Prd L.O. Apétit			
									compote de pommes						
									mûre			Dx Ac			
									fraise			Dx Ac Lax Diu			
									Groseille						
									orange			Dx Ac Hfte, Raf			
									airelle Rouge						
									Groseille à maquereau						
									cerise			Dx Ac anti Rhu			
									produit laitier						
									fromage frais						
									crème						
									lait caillé						
									babeurre						

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

rowitha Fehrer	en cas d'absence de Yang			en cas de déficit de Yang, apport de chaleur			contre la perte d'énergie, rétablit l'équilibre			source de bienfait pour les humeurs et le sang, en cas de manque de Yin et anémie			contre l'excès de Yang - excès de Chaleur		
	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
BOIS Acide Foie et Vésicule										Viande					
										Canard					
										Boissons					
										jus fruits frais thé aux fruits infusion cynorrhodon d'hibiscus infusion mélisse champagne vin blanc sec bière blanche					

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

rowitha Fehrer	en cas d'absence de Yang			en cas de déficit de Yang, apport de chaleur			contre la perte d'énergie, rétablit l'équilibre			source de bienfait pour les humeurs et le sang, en cas de manque de Yin et anémie			contre l'excès de Yang - excès de Chaleur							
	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					
FEU amer circulation cœur + intestin grêle (laxatif dessèche antiseptique drainage descendant) été	Viande			Céréales			Légumes			Céréales			Légumes							
	mouton agneau toute les viandes grillées	Dx	T°Yg Rte Ya R Qi	sarrasin			Choux de Bruxelles mâche alfa-alfa	N/A	N/A	seigle	Dx		batavia salade verte romaine sucrine endive							
	Herbes / épices			Produits laitiers			Fruits			Légumes										
	pulmonaire			Fromage de brebis Lait de chèvre			papaye			Dx T°Qi Rte E			artichaut			Dx Am				
	Boissons			fromage de chèvre									panais							
	Liqueur amère			N/A N/A									bettrave			Dx				
				Herbes / épices									olive			Dx				
				armoïse Curcuma Cacao pousses de luzerne pavot <i>Origan</i>			<i>Pi</i> <i>Régul Qi</i> <i>H°E Elim</i> <i>Chal</i>						Fruits			Boissons				
				paprika Romarin Thym genièvre									pamplemousse			Dx Ac H°E Prd L.O.				
				Boissons									lierre terrestre sureau coing			Dx, Ac Digestif				
			Café Vin rouge									Herbes			tisane de valériane verveine tisane gentiane tisane d'alchémille thé vert racine de badiane					
												fleurs de chrysanthèmes chinois houblon saugue						pils achillée vermouth		
												Boissons								
												bières café à base de chicorée								

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

rowitha Fehrer	en cas d'absence de Yang			en cas de déficit de Yang, apport de chaleur			contre la perte d'énergie, rétablit l'équilibre			source de bienfait pour les humeurs et le sang, en cas de manque de Yin et anémie			contre l'excès de Yang - excès de Chaleur		
	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 Sucré Estomac / Rate (stimule rééquilibre hydrate détend) temps des moissons	Herbes / épices			Céréales			Céréales			Céréales			Légumes		
	fenouil	Dx		amarante			millet	Dx Sa	fortifiant Rte E	orge mondé	Dx, Sa	Qi Rte E	pousses de bambou		
	cannelle	Dx, Pi	T° Rte Centre A° Xue	tapioca			maïs	Dx	fortifiant E	pain au levain			concombre	Dx	Hfte
				riz sucré			Légumes						asperge	Dx Am	Diu
				quinoa			choux			pomme	Dx Ac	Prd L.O. Apétit Hfte	Fruits		
				Fruits			avocat	Dx Am		poire	Dx Ac		banane	Dx	Lax Hfte Hyd
				sultanine			haricot vert	Dx	Diu	myrtille			kaki		
				lychees			pois petit sec	Dx	Hfte	framboise	Dx Ac		carambole	Dx Am	C° Chl
				longan			cassé		fortifiant Rte E	raisin	Dx Ac	T° Qi xue anti Rhu	mangue	Dx	H° E Diu
				abricot	Dx Ac	Hfte	pomme de terre	Dx	T° Rte E	Légumes			mûre	Dx Ac	
				pêche	Dx Ac	Yin Prd L.O.	bettrave	Dx		aubergine	Dx	Lub	pastèque	Dx	Raf Hyd Diu
				raisin	Dx Ac	T° Qi xue anti Rhu	shitaké			brocoli					
				cerise	Dx Ac	anti Rhu	topinambour	Dx	Diu	champignon de paris	Dx	Hfte	Graine		
				Herbes / épices			Fruits			choux			plantain		
				amasaké			ananas	Dx Ac	Hfte	blette			courge		
				vanille			datte	Dx	Hfte T° Qi Rte	olives	Dx		tournesol	Dx	Insomnie
				persil frit			figue	Dx	T° Rte Lax	paprika			Boissons		
				Boissons			prune	Dx Ac	Raf Hfte	bettrave	Dx		tisane de chèvrefeuille		
				alcool doux			melon	Dx	Raf Hyd Diu	salsifis					
				hydromel			papaye	Dx	T° Qi Rte E	céleri	Dx Am Pi	Ass, Diu			

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

rowitha Fehrer	en cas d'absence de Yang			en cas de déficit de Yang, apport de chaleur			contre la perte d'énergie, rétablit l'équilibre			source de bienfait pour les humeurs et le sang, en cas de manque de Yin et anémie			contre l'excès de Yang - excès de Chaleur			
	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 Sucré Estomac / Rate (stimule rééquilibre hydrate détend) temps des moissons				liqueur			Herbes / épices			épinard	Dx	Hfte				
				vin doux			miel	Dx	T° QI Rte E, Hfte. Lax	châtaigne						
				jus raisin			malt			courgette	Dx					
				tisan d'aubépine			massepain			Soja dérivés						
				tisane racines d'angélique			sucre à canne	Dx,	A° Xue Nr Xue T° Rte A° Xue Raf Xue	tofu						
				Légumes			safran	Dx	A° Xue Raf Xue T° Rte H° E tendons T° QI C. Hfte P	lait de soja						
				fenouil	Dx		réglisse naturelle	Dx		saitan protéiné						
				marron			sucre à canne	Dx,	A° Xue Nr Xue T° Rte							
				carotte	Dx Pi	Hfte, Apé	Boisson			Boissons						
				courge			camomille			jus de pomme						
				patate douce			tisane aux barbes de mis			jus de poire						
				oignon frit	Dx, Pi, Sa	gaz	bière de malt			jus de légumes						
				Laitages			viandes			Fruits secs						
				lait de coco			veau			noix de cajou	Dx					
				Huile												
			huile de noix			bœuf										
			Noix / graines			Laitage			Herbes / épices							
			pignons			porc			sirop d'érable							
			pistaches			beurre			plantain							
			noix	Dx	T° QI	jaune d'œuf			estragon							
			pistache	Pi	T° Sex	lait caillé			camomille							
						fromage gras			fleur de lis							
						lait de vache										

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

rowitha Fehrer	en cas d'absence de Yang			en cas de déficit de Yang, apport de chaleur			contre la perte d'énergie, rétablit l'équilibre			source de bienfait pour les humeurs et le sang, en cas de manque de Yin et anémie			contre l'excès de Yang - excès de Chaleur		
	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							crème			arrow-root					
							Noix / Graines			Huile					
							cacahuète	Dx	Hfte	de chardon					
							noisette	Dx	T°QI	pépins de					
							noix	Dx	T°QI	courae					
							sésame	Dx	Xue	d'olive					
							huile d'arachide	Dx	Hfte G.I. H° E	sésame					
										soja					
										tournesol					
										germe de blé					

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

rowitha Fehrer	en cas d'absence de Yang			en cas de déficit de Yang, apport de chaleur			contre la perte d'énergie, rétablit l'équilibre			source de bienfait pour les humeurs et le sang, en cas de manque de Yin et anémie			contre l'excès de Yang - excès de Chaleur		
	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	Herbes / épices			Céréales			viandes			Céréales			épices		
fort	piment Cayenne	Pi	Tiédir Centre E, sudo	avoine	Dx, Sa	T° QI	Oie viande	Dx	T° QI Rte E	riz comple t	Dx	Qi Rte	cresson	Dx	
	chili			Légumes			dinde			riz glutineux	Dx	Transpi			
Colon	curry			oignon	Dx, Pi,	gaz				riz blanc	Dx	QI Rte			
	gingembre séché noix de muscade	Dx, Pi	T° centre, QI	poireau	Sa Pi				Viande						
+ Poumon	clou de girofle	Pi	Tiedir centre R Yang R, hnoet tiédir	Viandes					lapin	Dx	T° QI Rte E C° Chl Raf Xue				
	poivre noir toute couleur	Pi	tiédir Centre T° E	faisan	Dx, Ac	T° centre QI T° Xue F			Légumes						
ouvre et distri fluidifie sudorifique drainage	poivre sichuan	Pi	tiédir Centre Ass hdté T° E Rte T° Yang R	cerf					cresson	Dx					
	piment badiane tabasco			perdrix perdrix chevreuil					chou rave	Dx Pi					
ascendant Automne	Boissons			caille	Dx	T° QI Rte E Os Diu			radis rouge	Pi	Hfte				
	vin chaud eau e vie wisky vodka thé yogi			sanglier					navet	Dx					
Métal				Produits Laitiers					Boissons						
	alcool fort			fromage fertés muster bleus					champagne						
				vin de riz					vin blanc sec thé à la menthe						

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

rowitha Fehrer	en cas d'absence de Yang			en cas de déficit de Yang, apport de chaleur			contre la perte d'énergie, rétablit l'équilibre			source de bienfait pour les humeurs et le sang, en cas de manque de Yin et anémie			contre l'excès de Yang - excès de Chaleur		
	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
			saké												

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

rowitha Fehrer	en cas d'absence de Yang			en cas de déficit de Yang, apport de chaleur			contre la perte d'énergie, rétablit l'équilibre			source de bienfait pour les humeurs et le sang, en cas de manque de Yin et anémie			contre l'excès de Yang - excès de Chaleur		
	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				Poisson			Poissons			Légumes secs			Algues		
Salé				anguille			requin			haricots séchés			iziki		
				anchois			hareng			haricot de soja Dx Raf			kombu		
				perche			carpe	Dx	T° Qi Rte E Diu	pois chiches			nori		
Rein				truite			maquereaux			haricot soja noirs			wakamé		
+ Vessie				crevette	Dx Sa	T° sex Yg R	sardine								
				homard	Dx Sa		esturgeon								
				cabillaud			viandes						Poissons		
				saumon			porc rognon	Sa	T° R Yin R				huîtres	Dx Sa	Nr Yin Xue C insomnie
							Légumes secs						caviar		
							haricot Azuki	Dx, Ac	Diu,				crevette	Dx Sa	T° sex Yg R
							pois cassés					crabe	Dx Sa	Ac Xue D°	
							lentilles	Dx				seiche	SA	Stase Nr xue Hémo	
							haricot rouge	Dx				Herbes / épices			
							haricot vert	Dx	Diu			agar-agar			
												miso (pâte de soja et riz)			
												sel			
												sauce de soja	Sa	H°E	
												Boissons			
												eau minérale			
												eau de source			