

La diététique du Tao, une sagesse millénaire au service de la santé

Classification des aliments selon leur saveur*

Element	Bois	Feu	Terre	Metal	Eau
Méridiens Zong /Fu	Foie/ Vésicule Biliaire	Coeur/ Intestin Grêle Maître Coeur / Triple Réchauffeur	Rate / Estomac	Poumon / Gros Intestin	Rein /Vessie
Nature	Acide	Amer	Doux	Piquant	salé
	Yin	Yin	Yang	Yang	Yin
Légumes	Pourpier	Asperge, céleri, chicorée, laitue, scarole	Agar-agar, algue gracilaire, algue nori- porphyra,asperge, aubergine, bette,carotte, céleri, champignon de Paris, Champignon noir, chou, chou chinois, chou rave, ciboulette, ail concombre, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, oignon, patate douce, pomme de terre, pleurote, potiron, pousse de bambou, pousse de soja, radis, racine de lotus , tomate.	Aïl, chourave, céleri, ciboule, ciboulette, ail, fenouil, oignon, radis .	Agar-Agar, algue gracilaire, laminaire, algue nori
Légumine uses	Azuki		Azuki, fève, haricot, mungo, pois cassé, petit poids		
Céréales			Avoine, blé, haricot mungo, pois cassé, petit poids		
Fruits	Tomates, abricot, carambole, cerise, citron, coing, fraise, goyave, grenade, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangue, orange, pamplemousse, pêche, pomme, prune, prune mume, raisin		Abricot, ananas, banane, cacahuète, carambole, cerise, châtaigne, coing datte, fraise, figue, goyave, grenade, jujube, kaki, kumquat, litchi, longan, mandarine, mangue, melon, noix, noix de coco, orange, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, pigeon de pin, poire, pomme,	Kumquat, pistache	



Shiatsu Traditionnel
Fascioénergétique
Anne DUGORNAY

			prune, raisin		
Produits animaux	Viande de cheval, faisán	Foie, agneau, foie de mouton, foie de porc, foie de poule	Carpe, carpe amour, crevette, huitre, mullet, ormeau, poulpe, viande de : agneau, bœuf, caille, cheval, escargot, faisán, jambon, lapin, mouton, oie, porc, poulet. Oeuf, œuf de caille, lait de brebis, lait de chèvre,		Crabe, crevette, huitre, moule, mullet, ormeau, poulpe, seiche, viande de canard, porc, escargot, jambon
Divers	Vinaigre	Alcool, café, écorce de mandarine, fleur d'oranger, thé, vinaigre	Alcool, badiane, café, graine de tournesol, huile d'arachide, huile de sésame, huile de soja, cannelle, miel, muscade, réglisse, safran, saindoux, sésame noir, sucre de canne, sucre blanc, thé, tofu, vinaigre	Alcool, aneth, badiane, cannelle, cardamome, carvi, coriandre, écorce de mandarine, fleur d'oranger, gingembre, girofle, graine de fenouil, huile de soja, menthe, muscade, origan ; piment de Cayenne, poivre noir et Sichuan	Sauce soja, sel de cuisine
Action / fonctions des saveurs	Retient Rassemble Réduire en cas de maladie des tendons et Rate	Contracte et durcit Mobilise purge Draine le feu, clarifie la chaleur Assèche l'humidité Réduire en cas de maladie du sang et poumon	Nourrit, humidifie, tonifie le Qi, le sang, yin, yang Réduire en cas de maladie des chairs (obésité) En excès favorise les troubles du transit, rhinite, sinusite, hyper cholestérol ... Acide + doux = humidité	Disperse Fait transpirer Mobilise et fait circuler A tendance à monter A réduire en cas de maladie de foie, contacte les tendons, dessèche les ongles Réduire en cas de vide de Qi	Ramollie fais descendre purge abaisse Réduire en cas de maladie du coeur et des reins, lèse le sang, affaiblit le Qi du coeur Provoque la soif en excès lèse les os
Sens	Vue	Parole	Goût	Odorat	Ouïe
Emotion	Colère	Joie	Pensée	Tristesse	Peur
Forme corporelle	Tendons	Vaisseaux	Chaires	Peau/poils	os
Ornement	Ongles	Visage	Lèvres	Poils	Cheveux

* tableau selon l'ouvrage de Philippe Sionneau «ces aliments qui nous soignent »