

## **CIRCULATION A CONTRE COURANT** *(nausée, vomissement, bouffée de chaleur...)*

### **ALIMENTS RECOMMANDES (AMERS) :**

olive	poivre	bette
amande d'abricot en décoction	salade amère (chicorée, endive)	thé Tuo Cha ou Po Ehr (infusion trois fois)
radis	salade cuite	carpe
coriandre	pois	mulet
échalote	cheval	pourpier
clou de girofle	pamplemousse	orge
épinard	réglisse	graine de nénuphar
gingembre	peau de mandarine	calice de kaki
haricot	navet	carambole
miso	tamari	crisofine
pépins de citron	fleur d'oranger	

### **OUVRAGES DE REFERENCE :**

"la santé vient en mangeant"  
"secrets de centenaires"  
"zong liu"  
"savoir manger pour savoir vivre"  
"la diétothérapie chinoise"  
"exercices secrets des moines taoïstes"

en vente à la Librairie You Feng située 45 rue Monsieur le Prince Paris 6ème - Tél 01.43.25.89.98  
(vente sur place du lundi au samedi de 9 h 30 à 19 h et par correspondance).

### **EXERCICES PHYSIQUES :**

Fédération de Tai chi et de Qi Qong - Mme Meot - Tél 01.42.96.08.86

*Note : vous êtes suivi(e) par un phytothérapeute qui utilise des décoctions de plantes, qui vous seront adressées sous huitaine. Elles sont à prendre deux fois par jour, à jeun, à raison d'une cuillère à café dans une tasse d'eau bouillante. Coût à prévoir pour ce traitement : 100 à 160 € selon la prescription.*