

TONIFIER LE YIN ET LES LIQUIDES

ALIMENTS ACIDE, SALE, AMER, SOUPE, CUISSON VAPEUR, BOUILLIE :

35 % LEGUMES :

Epinard	tomate	algue,
Bette	oseille	chou de chine
Salade	champignon noir	igname (tapioca)
Cresson	champignon	rutabaga
Asperge	radis	tamarin
Navet	céleri en branche	tarot
Fenouil	pomme de terre	trémelle
patate douce	pomme	cucurbitacée
Chicorée	rhubarbe	lotus
Olive	cresson	concombre amer
Pissenlit	bette	manioc
Gombos	crisphe	avocat
Carambole	potiron	capucine
Pourpier	cactus : aloes	pousse de bambou
farine de rhizome de nénuphar	poivron	

30 % CEREALES COMPLETES :

Exclure le gluten, le blé et les pâtes

Riz	maïs	sésame
Orge	blé germé seulement	sarrasin
Houblon		

10 % VIANDE, ABATS/ TOUTES LES SORTES DE POISSON (sauf le saumon, la roussette, les coquilles St Jacques, les moules et les crevettes qui réchauffent) :

Porc	pied de porc	escargot
------	--------------	----------

Canard	coeur de porc	tortue
Oie	boudin	gibier
Caille	foie	crabe
Pigeon	cervelle d'agneau	huître
Lapin	moelle	coquillage
Cheval	sanglier	seiche
Dinde	peau de porc	grenouille
Rognon	poumon de porc	

10 % LEGUMINEUSES :

Haricot	fève	tamari ou miso
Soja	arachide	peau de tofu Fu Stu
pois chiche	lentille	lait de soja

15 % FRUITS

pommes (avec la peau)	banane	melon
Framboise	orange	airelle
poire (avec la peau)	citron	papaye
Groseille	prune	coing
Myrtille	kiwi	datte rouge
Pamplemousse	olive	cassis
Fraise	pastèque	mûre
Prune	kaki	longan
Nèfle	menthe	pruneau
Ananas	noix de coco	carambole

TISANES/BOISSONS ET DIVERS

Cidre	thé (faire infuser 3 fois) TUO CHA, thé vert	bière
chrysanthème	lait de soja	gentiane
Sauge	menthe	Camomille
verveine	trèfle	Réglisse
Prêle	fleur de lys	amande de pépin de pastèque
mûrier blanc	bouton de rose rouge	noyau de pêche
Sel	chiendent	bourse à pasteur
son d'orge	troène	poudre de coquille d'huître
		poudre d'os de seiche

POUR TONIFIER LE YIN

sésame	talc	Citron
--------	------	--------

A EVITER - ALIMENTS CONTRE-INDIQUES :

*graisse animale, sucre, aneth, peau de mandarine, vin
excitants : alcool, tabac, café, valériane.*

RECOMMANDATION :

*Manger tous les jours de la viande ou du poisson si vous avez une activité normale, sauf en cas
de fièvre au delà de 38,5 °*

Consommer des céréales et des légumineux (pois, soja, haricot...) le matin et le midi.

*Le soir éviter les fruits, le sucre, les laitages, les céréales et préférer une soupe piquante +
viande + légumes.*

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).

HERBORISTERIES/PHARMACIES/EPICERIES/MARCHES :

Herboristerie du Palais Royal	11 rue des Petits Champs	75001 Paris
Pharmacie Buffon	85 rue de Vaugirard	75015 Paris
Herboristerie de la Place Clichy	87 rue d'Amsterdam	75008 Paris
Herboristerie d'Hippocrate	42 rue St André des Arts	75006 Paris
Milly menthe	Place du Marché	91490 Milly la Forêt
Grande Epicerie de Paris	38 rue de Sèvres	75007 Paris
Gouzmanyat et son royaume	3 rue Dupuis	75003 Paris
Izrael	30 rue François Millon	75004 Paris
Passage Brady	46 rue du Fg St Denis	75010 Paris
Quartier chinois		
Porte d'Ivry		
Belleville		
Place Maubert		

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.