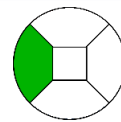


Ail des ours 野蒜 (Yě Suàn), *Allium ursinum*



Sa saveur :

Piquante (辛)

Sa nature :

Tiède (温)

Ses méridiens destinataires :

Poumon, Estomac, Rate, Foie

Direction :

Montant

Mouvements :

Dispersant

Ses actions sur les organes et les entrailles :

- Fait circuler le Qi et disperse les stagnations (行气散结) - Libère le Qi du Foie
- Réchauffe et disperse le Froid (温散寒邪) - Expulse Vent-Froid, réchauffe Rate/Estomac

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

- Transforme l'Humidité et les Glaires (化湿祛痰) - Assèche Humidité-Froid
- Détoxifie et élimine les Toxines (解毒消肿) - Action antibactérienne, abcès
- Vivifie le Sang et débloquent les méridiens (活血通络) - Circulation sanguine, douleurs

Ses Fonctions thérapeutiques :

- Tonifie Yang modérément
- Favorise la digestion (stimule enzymes)
- Draine l'Humidité par sudation légère

L'ail des ours est LE légume-feuille printanier tiède-piquant qui complète parfaitement les légumes frais-amers de la saison. Il réchauffe sans assécher, fait circuler sans disperser excessivement, et incarne l'énergie de renouveau du printemps en MTC.

Indications majeures :

- Stagnation du Qi du Foie : irritabilité, distension hypocondres/abdomen, soupirs
- Humidité-Froid de la Rate : digestion lente, ballonnements, selles molles
- Froid dans l'Estomac : douleurs épigastriques soulagées par chaleur, vomissements clairs
- Accumulation alimentaire : indigestion, lourdeur post-repas
- Vent-Froid externe : début rhume, frissons, courbatures
- Stase de Sang : douleurs fixes, circulation faible, engelures
- Détoxification printanière : drainage général, fatigue de sortie d'hiver

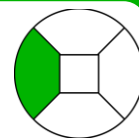
Usage interne :

- **Formes** : Frais (pesto, salade), cuit brièvement (soupe, sauté), séché (hors saison)
- **Dosage** : 20-50g frais/repas (usage courant), jusqu'à 100g en cure courte (1-2 semaines)
- **Période optimale** : Printemps uniquement (feuilles avant floraison)

Contre-indication :

- Chaleur interne / Feu : inflammation, fièvre, yeux rouges, bouche très sèche
- Vide de Yin avec Chaleur-Vide : sueurs nocturnes, chaleur des 5 cœurs
- Montée du Yang du Foie par Vide de Yin : hypertension avec signes de Chaleur
- Saignements actifs (vivifie le Sang)
- Grossesse : usage modéré uniquement (nature dispersante)
- Ulcère gastrique actif : peut irriter (saveur piquante)

Artichaut *Cynara scolymus*



Sa saveur :
amère, légèrement salée

Sa nature :
fraîche

Ses méridiens destinataires :
Foie, Rate, Vésicule Biliaire

Direction :
descendante

Mouvements :
[Description]

Ses actions sur les organes et les entrailles :

- Détend ++ le foie
- Tonifie + le foie
- Tonifie et la vésicule biliaire
- Nourrit le cœur

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

- Nettoie + le sang
- Produit les liquides organiques
- Calme l'esprit

Ses Fonctions thérapeutiques :

- Humidifie + la sécheresse
 - Elimine les glaires
 - Elimine la toxicité
- Disperse l'accumulation d'aliments

On désigne sous le nom d'artichaut à la fois la plante entière et sa partie comestible, l'inflorescence en capitule, appelée aussi tête d'artichaut, ce qui en fait un légume-fleur.

- Activités antioxydantes
les parties comestibles d'artichauts sont classées devant tous les autres légumes et à égalité avec les baies rouges (canneberges, mûres, myrtilles). Le "fond" d'artichaut est le légume le plus riche en polyphénols totaux de notre alimentation devant le persil et le chou de Bruxelles. L'extrait d'artichaut retarde l'oxydation LDL (mauvais cholestérol)[.
- Activité hépatoprotectrice (*favorise la digestion et lutte contre les constipations chroniques*).
- Protection cardiovasculaire

Indications majeures :

[Description des indications majeures]

Indications :

- gastro-entérologie : *perte d'appétit, diarrhée chronique, troubles hépatiques, lithiase biliaire*
- cardiologie : *artériosclérose*
- neurologie, psychiatrie : *fatigue et surmenage, agitation anxieuse*
- urologie, néphrologie : *lithiase urinaire*
- métabolisme, endocrinologie : *diabète (du à la consommation du foyer moyen), hyper lipidémie, obésité, cellulite*
- hématologie : *goutte, azotémie*
- rhumatologie, traumatologie : *arthrite, rhumatisme articulaire*

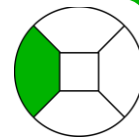
Usage interne :

- cuit

Contre-indication :

- empêche la montée laiteuse

Asperge *Asparagus officinalis*



Sa saveur :

amère, douce, piquante

Sa nature :

légèrement tiède, légèrement toxique

Ses méridiens destinataires :

poumon, estomac

Direction :

ascendante et descendante

Mouvements :

feu et terre

Ses actions sur les organes et les entrailles :

- Humidifie ++ le poumon*
- clarifie et dégage le poumon*
- utile aux troubles de la rate (calme)*
- apaise le cœur*
- utile au rein*
- calme le foie*

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

Tonifie le Qi, nourrit le sang le rafraîchit, produit les liquides organiques

Ses Fonctions thérapeutiques :

- Favorise la diurèse, abaisse la tension artérielle*
- abaisse le yang, nourrit le yin*
- clarifie la chaleur, draine le feu*
- régularise et désobstrue la voie des eaux, humidifie la sécheresse élimine l'humidité et les glaires*
- libère la surface, apaise la soif*
- clame la toux*
- favorise la défécation, provoque la diarrhée*
- réduit la fièvre, tue les parasites (minéralise, action relaxante)*

L'asperge blanche a poussé entièrement sous terre ce qui lui donne un goût délicat et très fin. L'asperge violette est très fruitée. L'asperge verte a poussé à l'air libre et doit sa coloration au processus normal de synthèse chlorophyllienne. C'est la seule asperge qu'il est inutile d'éplucher.

L'asperge est riche en vitamines A, B9 et PP, phosphore et manganèse. Elle contient des substances transformées lors de la digestion en produits soufrés odorants. Les asperges dégagent également du sulfure de diméthyle lors de leur cuisson. Dans les 15 minutes suivant la consommation d'asperges cuites, l'urine peut être alors dotée d'une odeur très caractéristique.

Elle est diurétique, légèrement laxative et galactagogue.

Ce sont les racines qui étaient un peu utilisées en herboristerie. Les turions contiennent un grand nombre de vitamines (A et C), d'acides aminés et d'oligo-éléments.

Indications majeures :

Indications :

- gastro-entérologie : constipation, hématurie, parasites*
- pneumologie : bronchite chronique, syndrome de la chaleur du poumon, tuberculose pulmonaire*
- cardiologie: troubles cardiaques, artériosclérose, hypertension,*
- urologie, néphrologie : insuffisance rénale (mais à éviter en cas d'inflammations telles que la cystite), miction douloureuse due au syndrome de chaleur*
- métabolisme,*
- endocrinologie : diabète, hyperlipidémie*
- dermatologie : en usage externe, elle peut traiter les dermatophyties et autres parasitoses cutanées*
- gynécologie, obstétrique : insuffisance de la lactation*
- oto-rhino-laryngologie : gorge douloureuse et irritée*
- troubles tumoraux : tumeur*

Usage interne :

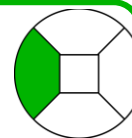
en décoction de 3,5 à 11 g par jour, entre dans la composante de pilules et de poudres

Contre-indication :

- à éviter dans les cas de cystite et de rhumatisme articulaire aigu.*

Il s'agit de conseils diététiques qui ne peuvent en aucun cas se substituer à la prise de traitement en cours. Prenez conseil auprès de votre médecin.

Coriandre feuilles (ombellifère) *Coriandrum*



Sa saveur :
piquante

Sa nature :
tiède

Ses méridiens destinataires :
Poumon, Estomac, Rate, Rein, Foie

Direction :
?

Mouvements :
[Description]

Ses actions sur les organes et les entrailles :

- Tonifie +++ l'estomac
- Tonifie le poumon

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

- Régularise +++ le Qi
- Abaisse + le Qi inversé
- Active le sang
- Défait les stases de sang

Ses Fonctions thérapeutiques :

- Libère ++ la surface
- Favorise la transpiration
 - Facilite l'éruption de la rougeole
 - Tonifie + le yang
 - Elimine le froid
 - Disperse le vent
 - Stimule la digestion
 - Favorise la diurèse
 - Favorise l'éclosion des maladies éruptives
 - Calme la toux

Les feuilles sont généralement utilisées fraîches en accompagnement ou comme condiment. Les fruits séchés, souvent confondus avec des graines, sont utilisés comme épice. Moulus, ils sont un ingrédient de base de nombreux mélanges, tels que les currys.

La coriandre est également une plante médicinale, reconnue notamment pour faciliter la digestion (ballonnements, lenteur à la digestion, flatulences, spasmes).

Indications majeures :

[Description des indications majeures]

Indications :

- gastro-entérologie : perte d'appétit (graine), accumulation d'aliments, difficultés digestives dues aux syndromes de froid, de stagnation de Qi et d'accumulation d'aliments dans l'estomac, dysenterie (graine), distension abdominale
- Pneumologie : syndrome d'attaque externe de vent-froid avec rhume, grippe, toux
 - Cardiologie : hypertension
 - Urologie, néphrologie : syndrome d'accumulation de la chaleur dans l'intestin grêle avec difficulté à la miction.
 - Dermatologie : morsure de serpent
 - Troubles infectieux : retard d'éruption de la rougeole et autres maladies éruptives dû au syndrome d'attaque externe de vent-froid de la surface
 - Troubles dentaires : odontalgie (graine)

Usage interne :

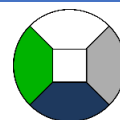
- En jus, en décoction de 10 à 20 g de coriandre séchée ou de 36 à 75 g de coriandre fraîche, par jour.

Contre-indication :

- Syndrome de vide de Qi
- Retard d'éruption de la rougeole et autres maladies éruptives dû à l'accumulation de chaleur toxique.

[Infos supplémentaires]

Cresson 西洋菜 (Xī Yáng Cài), *Nasturtium officinale*



Sa saveur :

Piquante (辛 Xīn) et Amère (苦 Kǔ)

Sa nature :

Fraîche à Froide (寒 Hán / 凉 Liáng)

Ses méridiens destinataires :

Poumon, Estomac, Vessie

Direction :

Descendant

Mouvements :

Dispersant

Ses actions sur les organes et les entrailles :

- Bénéficie au Poumon et Transforme les Glaires (化痰止咳 Huà Tán Zhǐ Ké)

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

- Clarifie la Chaleur et Élimine les Toxines (清热解毒 Qīng Rè Jiě Dú)
- Draine l'Humidité et Favorise la Diurèse (利水渗湿 Lì Shuǐ Shèn Shī)

Ses Fonctions thérapeutiques :

- Favorise la digestion : stimule l'appétit par sa saveur piquante
- Rafraîchit le Sang : utile dans les saignements de Chaleur
- Clarifie le Foie : utile en cas de montée du Yang du Foie
- Fait Circuler le Qi et Vivifie le Sang (行气活血 Xíng Qì Huó Xuè)

Le cresson, bien qu'originaire d'Europe, a été intégré dans la pharmacopée chinoise moderne sous l'influence de la médecine occidentale. Ses propriétés correspondent aux herbes chinoises de nature froide qui clarifient la Chaleur et transforment les Glaires du Poumon.

Indications majeures :

- Chaleur du Poumon avec Glaires
 - Toux grasse avec expectorations jaunes épaisses
 - Sensation de chaleur thoracique
 - Soif, gorge sèche, bronchite aiguë, infections respiratoires
- Humidité-Chaleur
 - Œdèmes des membres inférieurs
 - Urines foncées, peu abondantes
 - Lourdeur du corps, rétention d'eau
- Stagnation du Qi du Foie avec Chaleur
 - Irritabilité, frustration, distension des hypocondres
 - Bouche amère au réveil, teint rouge, yeux rouges
- Toxines et Chaleur dans le Sang
 - Éruptions cutanées, furoncles, abcès
 - Inflammations diverses, tendance aux infections
- Stagnation alimentaire avec Chaleur
 - Ballonnements après repas copieux, haleine forte
 - Digestion lente et lourde

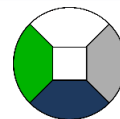
Usage interne :

- Formes : Cru, Cuit, Jus frais
- Usage courant : 50-100g frais par repas
- Usage thérapeutique : jusqu'à 200g/jour en cure courte
- Fréquence : 2-3 fois par semaine en entretien

Contre-indication :

- Vide de Yang de la Rate et de l'Estomac
 - Digestion faible chronique
 - Selles molles fréquentes
 - Frilosité importante
 - Fatigue chronique avec froid
- Grossesse
 - Nature trop froide et dispersante
 - Risque théorique selon la tradition
- Vide de Qi et de Yang
 - Personnes très affaiblies
 - Convalescence post-maladie grave
 - Personnes âgées frileuses
- Consommation modérée si tendance aux selles molles
- Éviter en excès pendant les règles (nature froide)
- Ne pas consommer cru en cas de digestion très faible
- Cuire légèrement pour atténuer la nature froide si nécessaire
- Éviter le soir pour les personnes frileuses (yang décline)

Epinard 菠菜 (Bō Cài), *Spinacia oleracea*



Sa saveur :

Douce

Sa nature :

Fraîche

Ses méridiens destinataires :

Foie, Intestins (Gros et Grêle)

Direction :

Lubrifiant, descendant

Ses actions sur les organes et les entrailles :

- *Lubrifie les Intestins (润肠通便) - Traite la constipation par sécheresse*

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

- *Nourrit le Sang et le Yin (养血滋阴) - Tonifie le Sang du Foie, traite l'anémie*
- *Clarifie la Chaleur modérément (清热) - Rafraîchit sans refroidir excessivement*
- *Arrête les saignements (止血) - Saignements de Chaleur (hématurie, épistaxis)*
- *Humidifie la Sécheresse (润燥) - Gorge sèche, peau sèche*

Ses Fonctions thérapeutiques :

- *Détoxifie l'alcool*
- *Calme le Foie et éteint le Vent (vertiges, tremblements)*
- *Favorise la lactation*

L'épinard est le légume-feuille roi pour nourrir le Sang et traiter les anémies en MTC, tout en lubrifiant les intestins. Nature fraîche douce, il convient à la majorité des constitutions sauf vide de Yang marqué.

Indications majeures :

- *Vide de Sang : anémie, teint pâle, vertiges, ongles cassants, règles peu abondantes*
- *Sécheresse intestinale : constipation du sujet âgé, selles sèches*
- *Chaleur-Sécheresse du Poumon : toux sèche, gorge sèche*
- *Vide de Yin avec Chaleur : bouche sèche nocturne, chaleur des 5 cœurs*
- *Montée du Yang du Foie : hypertension, céphalées, irritabilité*
- *Diabète (type chaleur-sécheresse) - régule la glycémie modérément*

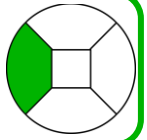
Usage interne :

- Formes : Cuit à la vapeur/sauté (préféré), blanchi, jus frais (cure courte)
- Dosage : 100-200g/repas, 2-4 fois/semaine
- Cuisson : Brève (3-5 min) pour préserver nutriments et Qi

Contre-indication :

- *Vide de Yang de la Rate/Estomac : diarrhée chronique, selles molles, frilosité*
- *Calculs rénaux (oxalates de calcium) - très riche en acide oxalique*
- *Humidité-Froid : œdèmes avec frilosité, digestion très faible*
- *Précaution grossesse : consommer cuit et modérément (nature glissante)*
- *Ne pas consommer cru si digestion fragile*

Pomélo ou pamplemousse *Citrus xparadisi*



Sa saveur :
acide, douce

Sa nature :
froide

Ses méridiens destinataires :
Foie, Poumon et Rate

Direction :
descendante

Mouvements :
[Description]

Ses actions sur les organes et les entrailles :

*Tonifie + la rate
Tonifie l'estomac
Disperse le vent de l'estomac
Produit les liquides de l'estomac
Tonifie le foie
Humidifie le poumon
Utile aux troubles du poumon*

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

*Mobilise + le Qi
Nourrit le sang
Produit les liquides organiques*

Ses Fonctions thérapeutiques :

*Clarifie ++ la chaleur
Elimine la toxicité
Traite les effets de l'alcool
Disperse ++ l'accumulation d'aliments
- Elimine les glaires
- Favorise la diurèse
- Préviend la lithiase urinaire
- Stimule la digestion
- Favorise la défécation
- Disperse le vent des intestins
- Réduit la fièvre*

Le Pamplemousse vient d'Asie, de la Malaisie plus exactement. L'extrait de pépin de pamplemousse est commercialisé comme un puissant antibiotique naturel.

Citrus xparadisi peut provoquer des interactions médicamenteuses. Le fruit et son jus peuvent diminuer ou, à l'inverse, augmenter la libération de certains médicaments dans le sang. De très nombreux médicaments sont concernés.

Indications majeures :

[Description des indications majeures]

Indications :

- Gastro-entérologie : distension abdominale, perte d'appétit, difficultés digestives avec vomissements, vent des intestins, intoxication par l'alcool, mauvaise haleine liée à une intoxication
- Pneumologie : toux avec glaires
- Neurologie, psychiatrie : surmenage physique et intellectuel
- Gynécologie, obstétrique : peu ou perte d'appétit chez la femme enceinte

Usage interne :

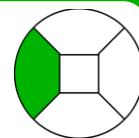
- frais, en jus, en compote, en décoction.

Contre-indication :

- syndrome bi de l'humidité avec douleur, la consommation excessive blesse les tendons

[Infos supplémentaires]

PETIT POIS *Pisum Sativum*

**Sa saveur :**

Douce

Sa nature :

Neutre

Ses méridiens destinataires :

Rate, Estomac

Direction :

Ascendante

Mouvements :

Terre

Ses actions sur les organes et les entrailles :

Renforce la Rate et abaisse le Qi de l'Estomac, régularise le Foyer Moyen

Harmonise les organes

Détend le Foie

Tonifie les Intestins (péristaltisme)

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

Produit les liquides organiques

abaisse le Qi inversé, tonifie le Qi nourrit le Sang

Ses Fonctions thérapeutiques :

Humidifiant, hydratant,

Régularise et désobstrue la Voie des Eaux, diurétique,

Stimule la digestion, favorise la défécation, réduit les éruptions cutanées,

Galactogène

Le pois est consommé chez nous sous forme fraîche ou sèche.

Frais, variété à écosser, s'appelle « petit pois » (ou « pois à écosser » ou pois potager). Celui consommé avec la cosse se nomme « mange-tout » ou pois gourmand. Le pois sec, entier s'appelle pois « sec », séparé en deux : « pois cassé ».

Au départ le pois était consommé par l'homme comme légume sec. Bien plus tard, il le mangea frais (petit pois), comme base énergétique de l'alimentation avec les céréales. Le petit pois comme le pois cassé sont des légumineuses mais deux variétés différentes.

Le petit pois contient beaucoup de minéraux (surtout K, Ph) et oligoéléments. Il est riche en fibres solubles qui facilitent le transit intestinal et améliorent la régulation du sucre dans le sang après les repas. Le petit pois de conserve est généralement plus pauvre nutritionnellement.

Indications majeures :

Conseillé en cas de diabète gras, grâce à ses fibres il régularise la glycémie après les repas, et évite les pics et les chutes de glycémie

Indications :

Œdèmes des membres inférieurs, œdèmes infectieux, plénitude thoracique, spasmes, furoncles

Usage interne :

Cru, cuit à la vapeur douce (10 à 15 mn), bouilli, sauté à feu vif avec un peu d'huile, à l'étuvée

Contre-indication :

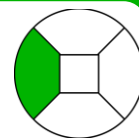
Modération en cas de vide de Rate (c'est-à-dire en cas de faiblesse digestive).

Ne pas manger au même repas de la patate douce, des pommes de terre, du brocoli ou des desserts sucrés

Il s'agit de conseils diététiques qui ne peuvent en aucun cas se substituer à la prise de traitement en cours. Prenez conseil auprès de votre médecin.

Réf. Ph. Sionneau, J. Capelet, « Les aliments qui nous soignent » ; Ch. Labigne « La diététique Chinoise » ; Dr JM Eyssalet Guillaume Mach- Chieu

Le Pissenlit *Taraxacum officinale*



Sa saveur :

Amère, légèrement Douce

Sa nature :

Froide

Ses méridiens destinataires :

Estomac, Foie

Ses actions sur les organes et les entrailles :

Draine le Feu du Foie et de la Vésicule biliaire

*Détend le Foie, le tonifie, le clarifie
Tonifie la Vésicule biliaire*

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

Nettoie le Sang

Ses Fonctions thérapeutiques :

*Clarifie la Chaleur, abaisse le Yang,
Favorise la diurèse,
Elimine l'Humidité, la toxicité
Réduit les tumeurs, stimule la lactation
Action fongicide, antibiotique,
antibactérienne, antivirale,*

Le pissenlit est originaire d'Eurasie, mais il s'est répandu dans le monde entier au fil des siècles. Son utilisation à des fins culinaires remonte à l'Antiquité. Les Grecs, les Romains et les Chinois utilisaient ses feuilles dans leurs préparations alimentaires. Son nom scientifique *Taraxacum* est dérivé du « taraxos » signifiant troubles, « akos » signifiant remède. Le pissenlit appelé aussi « dent de lion », doit son nom, dérivé de « pisse en lit », en raison de son action diurétique naturelle. Les feuilles séchées, récoltées au printemps, sont proposées comme diurétique dans les infections urinaires et les calculs rénaux. La racine récoltée en automne, utilisée comme cholérétique (stimule la sécrétion de bile) et cholagogue (évacuation de la bile) en cas de digestion difficile.

Recettes :

Lésion cutanée : appliquer le jus ou broyat localement

Conjonctivite (due au Feu du Foie) : Préparer une tisane ou boire le jus.

Indications majeures :

Diurétique, dépurative, cholagogue

Excellente source de vitamine A, bonne source de vitamine C, B6, de fibres, Mg, Ca, K

Indications :

Syndrome de la montée du Feu du Foie, insuffisance hépatique, lithiase biliaire. Syndrome d'attaque externe de Vent-Froid ou Vent-Chaleur avec rhume ou grippe ; lithiase urinaire, dermatose.

Usage interne :

Frais, cuit, en jus, en tisane, en décoction

Les feuilles en salade, la racine sautée à la poêle, cuite au four ou à l'eau. En substitut de café (racines séchées).

Les fleurs pour produire du vin.

Usage externe :

Application locale de jus ou de broyat.

Contre-indication :

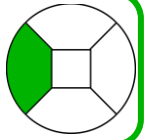
Syndrome de Vide Froid

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants, aux personnes souffrant de calculs biliaires, de problèmes rénaux ou cardiaques.

Il s'agit de conseils diététiques qui ne peuvent en aucun cas se substituer à la prise de traitement en cours. Prenez conseil auprès de votre médecin.

Réf. Ph. Sionneau, J. Capelet, « Les aliments qui nous soignent » ; Ch. Labigne « La diététique Chinoise » ; Dr JM Eyssalet Guillaume Mach- Chieu

[CITRON] *[Citrus Limon]*

**Sa saveur :**

Acide

Sa nature :

Froide, rafraichissante

Ses méridiens destinataires :

Foie, Vésicule biliaire, Estomac

Direction :

Descendante, dispersante

Mouvements :

Bois

Ses actions sur les organes et les entrailles :

Clarifie la chaleur du foie et de la vésicule biliaire

Harmonise et tonifie l'estomac (digestion et réduit les stagnations alimentaires)

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :

Favorise la circulation du Qi, dissipe les stagnations digestives et hépatiques.

N'a pas d'action sur le Jing]

Ses Fonctions thérapeutiques :

Clarifie la chaleur du feu du Foie. Harmonise l'Estomac dissipe les stagnations alimentaires.

Action antiseptique.

Action détoxifiante dans l'alimentation.

Le citron est bon pour la santé. Agrume fruit du citronnier (Citrus Limon) hybride obtenu à partir d'un croisement entre la bigarade et le cédrat. Il en existe plusieurs variétés douces ou acides.

Il est apparu autour du bassin méditerranéen, puis dans les régions subtropicales. Il est connu depuis des millénaires. Le citronnier se plaît au soleil, en terrain léger, riche et drainé, il craint le gel. Ses fruits arrivent à maturité à la fin de l'automne et au début de l'hiver.

Le citron est riche en vitamine C (50 mg/100g), consommé frais, et en minéraux (potassium, calcium). Il est pauvre en sucres. Il contient des antioxydants (flavonoïdes, limonoïdes) qui lui permettent de lutter contre la présence de radicaux libres et le stress oxydatif (vieillesse). Bien qu'acide, il contribue à réduire l'acidité interne du corps (pouvoir alcalinisant) et rééquilibre le pH sanguin.

Il aide à la digestion et est doué de propriétés anti-infectieuses (antivirales, antibactériennes) locales, stimule l'immunité.

En cuisine, il rehausse le goût des plats et des boissons.

Indications majeures :

Il harmonise les fonctions digestives :

Stagnation du Foie, stagnation biliaire

Dyspepsie, ballonnements, nausées, mauvaise digestion, brûlures d'estomac

Usage interne :

Utilisé comme saveur (1 goutte sous la langue avant le petit déjeuner) il stimule l'énergie du Foie et purifie le Rein.

Usage externe :

Le citron a une action astringente au niveau de la peau, raison pour laquelle il faut bien réhydrater la peau après usage. Il existe un risque de sensibilisation.

Contre-indication :

A éviter en cas d'ulcère gastro-duodénal actif, de reflux acide important.

[FEVE] [*Vicia faba*]



Sa saveur :
Douce

Sa nature :
Neutre à légèrement fraîche

Ses méridiens destinataires :
*Rate/Pancréas, Estomac,
Foie, Rein*

Direction :
Descendante

Mouvements :
Terre

Ses actions sur les organes et les entrailles :
*Tonifie la Rate,
Soutient le Foie (nourrit le sang)
Favorise la gestion de l'humidité*

Son action sur l'énergie, l'essence et les liquides du corps :
*Tonifie et fait descendre le Qi (Rate)
Effet indirect sur le Jing
Harmonise Rate et Rein et régule la circulation des liquides*

Ses Fonctions thérapeutiques :
Sur le plan digestif, favorise la digestion

Régule l'humidité, permet l'élimination des liquides

*Plante légumineuse, annuelle, de la famille des Fabacées, de l'espèce *Vicia faba* qui donne la fève maraîchère ou grosse fève. Connue au Proche-Orient depuis des millénaires, la culture se propage au bassin méditerranéen puis au reste du monde.*

Il existe de multiples cultivars, différents par la grosseur, la forme et la qualité de la graine. La culture est peu exigeante en sol légèrement acide (Ph > 6) profond, frais et ensoleillé. Semée à l'automne dans les zones chaudes et au printemps dans les autres régions, les fèves se récoltent d' avril à juillet. Fraîches ou sèches elles entrent dans de nombreuses préparations culinaires.

Intérêt nutritionnel : les fèves, sont riches en protéines (6 g /100) en particulier en lysine, en sucres complexes (amidon et polysaccharides), en fibres (cellulose et pectine), en vitamines dont vitamines B (acide folique) C et E, et en minéraux (K, Ca, Mg, Fe, P). Elles réalisent un apport 60 Kilocalories pour 100g.

Indications majeures :

*Régule les liquides (œdèmes , rétention d'eau), favorise la diurèse, clarifie les urines
Soutient les déficiences légères de la Rate (fatigue sans froid), convalescence, état de faiblesse, transit irrégulier, anémie légère
Soulage les Lourdeur du corps (pesanteurs abdomino- pelviennes)*

Usage interne :

Les fèves se mangent crues à la croque-sel et bien cuits en plats chauds (sautés de viandes et de légumes)

Contre-indication :

En cas de déficit en G6PD : Risque de favisme (hémolyse) chez les personnes prédisposées génétiquement.

Précautions :

En cas d'humidité-chaueur(lourdeur, diarrhée grasse) limiter les légumineuses et adapter la cuisson (bien cuit)

En cas de vide de yang de la Rate (diarrhée chronique, fatigue, frilosité, ballonnements), ne pas consommer en excès et équilibrer avec des aliments tièdes

En cas de Froid interne important, ajouter des épices chaudes.

❄️ CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON ❄️

JANVIER — Plein hiver
Organe MTC du mois : Rein & Vessie

🌿 **Conseil MTC du mois :** Saison du Rein — aliments noirs, chauds, salés modérément. Tonifier le Yang.

🥬 LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Poireau	Tiède • Foie & Poumon • Réchauffe, circule le Qi
Chou kale	Frais • Foie & Rate • Clarifie, reminéralise
Chou vert	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Chou rouge	Neutre • Rate • Tonifie, riche en anthocyanes
Chou-fleur	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Brocoli	Frais • Foie • Clarifie la chaleur, détox
Céleri-rave	Frais • Estomac & Foie • Clarifie, drainant
Panais	Tiède • Rate • Tonifie le Qi, réchauffant
Topinambour	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Yin, régule le sucre
Betterave rouge	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Navet	Frais • Poumon & Rate • Dissout mucosités
Carotte	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Sang, tonifie
Endive	Frais • Foie • Drainant, clarifie chaleur du Foie
Mâche	Frais • Foie • Nourrit le Sang, douce
Épinard	Frais • Foie & Estomac • Nourrit le Sang, humidifie
Salsifis	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie, reminéralise
Radis noir	Frais • Poumon • Expectorant, clarifie chaleur/humidité
Courge butternut	
Potimarron	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Rate, doux et chaud

🍎 FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Pomme (conservation)	Frais • Rate & Poumon • Tonifie Yin, génère liquides
Poire (conservation)	Frais • Poumon • Nourrit Yin, humidifie, idéal brûlures
Kiwi	Frais • Estomac & Rate • Génère liquides, vitamine C
Orange	Frais • Poumon & Estomac • Génère liquides, Qi du Poumon
Citron	Frais • Foie & Estomac • Acide, alcalinisant, nourrit Yin
Pamplemousse	Frais • Foie & Poumon • Drainant, clarifie chaleur
Mandarine	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, facilite digestion
Clémentine	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, digestion

🥩 VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang

Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Porc	Neutre • Rate & Rein • Nourrit Yin, tonifie Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Pintade	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie Qi, reminéralise
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Sanglier	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, hiver
Chevreuil	Tiède • Rein • Tonifie Yang & Jing

 POISSONS & FRUITS DE MER	
Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Cabillaud	Neutre • Rate • Tonifie Rate, très digestible
Lieu jaune	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi, léger
Merlu	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Turbot	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Raie	Neutre • Rein • Tonifie Rein, riche en collagène
Saint-Jacques	Neutre • Rein • Nourrit Jing & Yin du Rein
Huître	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin, ancre Yang
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing
Oursin	Tiède • Rein • Tonifie Jing du Rein
Homard (début)	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein

 HERBES AROMATIQUES	
Aliment	Propriétés MTC
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Laurier	Tiède • Poumon & Rate • Stimule digestion, aromatique
Sauge	Tiède • Cœur & Foie • Circule Sang, nourrit Cœur
Marjolaine	Tiède • Rate & Poumon • Tonifie Rate, digestif



CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON



FÉVRIER — Fin d'hiver

Organe MTC du mois : Rein & début Foie



Conseil MTC du mois : Transition vers le printemps — commencer à drainer doucement. Préparer le Foie.

LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Poireau	Tiède • Foie & Poumon • Réchauffe, circule le Qi
Poirée / Blette	Frais • Foie & Estomac • Clarifie chaleur, nourrit
Chou kale	Frais • Foie & Rate • Clarifie, reminéralise
Chou rouge	Neutre • Rate • Tonifie, riche en anthocyanes
Chou vert	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Chou-fleur	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Brocoli	Frais • Foie • Clarifie la chaleur, déttox
Céleri-rave	Frais • Estomac & Foie • Clarifie, drainant
Panais	Tiède • Rate • Tonifie le Qi, réchauffant
Topinambour	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Yin, régule le sucre
Betterave	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Navet	Frais • Poumon & Rate • Dissout mucosités
Carotte	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Sang, tonifie
Endive	Frais • Foie • Drainant, clarifie chaleur du Foie
Mâche	Frais • Foie • Nourrit le Sang, douce
Épinard	Frais • Foie & Estomac • Nourrit le Sang, humidifie
Cresson	Frais • Poumon • Clarifie chaleur-humidité, déttox
Salsifis	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie, reminéralise
Radis noir	Frais • Poumon • Expectorant, clarifie chaleur/humidité

FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Pomme (conservation)	Frais • Rate & Poumon • Tonifie Yin, génère liquides
Poire (conservation)	Frais • Poumon • Nourrit Yin, humidifie, idéal brûlures
Kiwi	Frais • Estomac & Rate • Génère liquides, vitamine C
Orange	Frais • Poumon & Estomac • Génère liquides, Qi du Poumon
Citron	Frais • Foie & Estomac • Acide, alcalinisant, nourrit Yin
Pamplemousse	Frais • Foie & Poumon • Drainant, clarifie chaleur
Clémentine (fin)	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, digestion
Mandarine	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, facilite digestion
Banane	Frais • Poumon & Gros Intestin • Humidifie, laxatif doux

VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Agneau (début)	Chaud • Rein & Rate • Tonifie Yang & Sang
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Porc	Neutre • Rate & Rein • Nourrit Yin, tonifie Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Pintade	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie Qi, reminéralise
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Sanglier (fin)	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein

POISSONS & FRUITS DE MER

Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Cabillaud	Neutre • Rate • Tonifie Rate, très digestible
Lieu jaune	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi, léger
Merlu	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Turbot	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Raie	Neutre • Rein • Tonifie Rein, riche en collagène
Maquereau (début)	Chaud • Foie & Estomac • Oméga-3, réchauffe
Saint-Jacques (fin)	Neutre • Rein • Nourrit Jing & Yin du Rein
Huître	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin, ancre Yang
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing
Homard (début)	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein
Oursin	Tiède • Rein • Tonifie Jing du Rein

HERBES AROMATIQUES

Aliment	Propriétés MTC
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Laurier	Tiède • Poumon & Rate • Stimule digestion, aromatique
Sauge	Tiède • Cœur & Foie • Circule Sang, nourrit Cœur
Persil plat (serre)	Tiède • Foie & Rate • Circule Qi & Sang
Ciboulette (serre)	Tiède • Foie & Rein • Circule Qi, printemps++



CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON



MARS — Début de printemps

Organe MTC du mois : Foie & Vésicule biliaire



Conseil MTC du mois : Saison du Foie — drainer, circuler le Qi. Herbes vertes, saveur acide douce.

LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Poireau	Tiède • Foie & Poumon • Réchauffe, circule le Qi
Épinard	Frais • Foie & Estomac • Nourrit le Sang, humidifie
Chou-fleur	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Brocoli	Frais • Foie • Clarifie la chaleur, détox
Artichaut (début)	
Asperge verte (début)	
Radis rose	Frais • Poumon & Estomac • Dissout les mucosités
Oseille	Frais • Foie • Acide, drainant, saveur du Foie
Cresson	Frais • Poumon • Clarifie chaleur-humidité, détox
Mâche	Frais • Foie • Nourrit le Sang, douce
Pissenlit	Frais • Foie & Estomac • Drain hépatique, clarifie
Carotte	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Sang, tonifie
Navet	Frais • Poumon & Rate • Dissout mucosités
Betterave	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Blette	Frais • Foie & Estomac • Clarifie chaleur, nourrit
Ail des ours	Chaud • Foie • Circule Qi & Sang, antimicrobien

FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Pomme (conservation)	Frais • Rate & Poumon • Tonifie Yin, génère liquides
Poire (conservation)	Frais • Poumon • Nourrit Yin, humidifie, idéal brûlures
Kiwi	Frais • Estomac & Rate • Génère liquides, vitamine C
Orange	Frais • Poumon & Estomac • Génère liquides, Qi du Poumon
Citron	Frais • Foie & Estomac • Acide, alcalinisant, nourrit Yin
Pamplemousse	Frais • Foie & Poumon • Drainant, clarifie chaleur
Rhubarbe (début)	Frais • Foie & Estomac • Descend Qi rebelle, laxatif

VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Agneau de lait	Chaud • Rein & Rate • Tonifie Yang & Sang, très doux
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Pintade	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie Qi, reminéralise

Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Porc	Neutre • Rate & Rein • Nourrit Yin, tonifie Sang

POISSONS & FRUITS DE MER

Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Cabillaud	Neutre • Rate • Tonifie Rate, très digestible
Lieu jaune	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi, léger
Maquereau	Chaud • Foie & Estomac • Oméga-3, réchauffe
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Turbot	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Raie	Neutre • Rein • Tonifie Rein, riche en collagène
Sardine (début)	Chaud • Foie & Rein • Oméga-3, nourrit Sang & Yin
Huître	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin, ancre Yang
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing
Homard	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein
Crevette	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, aphrodisiaque

HERBES AROMATIQUES

Aliment	Propriétés MTC
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Laurier	Tiède • Poumon & Rate • Stimule digestion, aromatique
Sauge	Tiède • Cœur & Foie • Circule Sang, nourrit Cœur
Persil plat	Tiède • Foie & Rate • Circule Qi & Sang, drainant
Ciboulette	Tiède • Foie & Rein • Circule Qi, printemps++
Cerfeuil	Frais • Foie • Drainant, clarifie chaleur
Ail des ours	Chaud • Foie • Circule Qi & Sang, antimicrobien
Ortie (jeunes pousses)	Neutre • Foie & Rein • Reminéralise, nourrit Sang
Pissenlit	Frais • Foie & Estomac • Drain hépatique, clarifie



CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON



AVRIL — Plein printemps

Organe MTC du mois : Foie & Vésicule biliaire



Conseil MTC du mois : *Plein printemps du Foie — aliments verts, acides doux, drainants. Éviter excès gras.*

LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Asperge verte	Frais • Poumon & Rein • Nourrit le Yin, humidifie
Asperge blanche	Neutre • Poumon • Tonifie le Yin du Poumon
Artichaut	Frais • Foie & Vésicule • Drainant, clarifie la chaleur
Radis rose	Frais • Poumon & Estomac • Dissout les mucosités
Épinard	Frais • Foie & Estomac • Nourrit le Sang, humidifie
Petit pois (début)	
Fève (début)	
Oseille	Frais • Foie • Acide, drainant, saveur du Foie
Laitue	Frais • Estomac • Rafraîchit, calmant du Shen
Roquette	Chaud • Foie & Rein • Stimule la circulation
Cresson	Frais • Poumon • Clarifie chaleur-humidité, détox
Ail des ours	Chaud • Foie • Circule Qi & Sang, antimicrobien
Blette	Frais • Foie & Estomac • Clarifie chaleur, nourrit
Fenouil (début)	Tiède • Foie & Rate & Rein • Réchauffe, soulage spasmes
Oignon nouveau	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, diaphorétique

FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Rhubarbe	Frais • Foie & Estomac • Descend Qi rebelle, laxatif
Fraise (début)	Frais • Cœur & Poumon • Nourrit Yin, clarifie chaleur
Kiwi (fin)	Frais • Estomac & Rate • Génère liquides, vitamine C
Citron	Frais • Foie & Estomac • Acide, alcalinisant, nourrit Yin
Pamplemousse	Frais • Foie & Poumon • Drainant, clarifie chaleur
Banane	Frais • Poumon & Gros Intestin • Humidifie, laxatif doux

VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Agneau	Chaud • Rein & Rate • Tonifie Yang & Sang — printemps++
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Porc	Neutre • Rate & Rein • Nourrit Yin, tonifie Sang

POISSONS & FRUITS DE MER

Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Dorade	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Maquereau	Chaud • Foie & Estomac • Oméga-3, réchauffe
Sardine	Chaud • Foie & Rein • Oméga-3, nourrit Sang & Yin
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Turbot	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Thon (début)	Neutre • Foie & Estomac • Nourrit Sang, oméga-3
Lieu jaune	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi, léger
Huître (fin)	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin, ancre Yang
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing
Homard	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein
Crevette	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, aphrodisiaque
Seiche	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Encornet	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang

HERBES AROMATIQUES

Aliment	Propriétés MTC
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Laurier	Tiède • Poumon & Rate • Stimule digestion, aromatique
Sauge	Tiède • Cœur & Foie • Circule Sang, nourrit Cœur
Persil plat	Tiède • Foie & Rate • Circule Qi & Sang, drainant
Ciboulette	Tiède • Foie & Rein • Circule Qi, printemps++
Cerfeuil	Frais • Foie • Drainant, clarifie chaleur
Estragon (début)	Tiède • Foie • Régule Qi du Foie, apéritif
Menthe	Frais • Foie & Poumon • Libère l'extérieur, régule Foie
Basilic (début, serre)	Chaud • Estomac & Foie • Réchauffe, circule Qi
Ail des ours	Chaud • Foie • Circule Qi & Sang, antimicrobien
Mélisse	Frais • Cœur & Foie • Calme Shen, régule Foie
Ortie	Neutre • Foie & Rein • Reminéralise, nourrit Sang

🌸 CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON 🌸

MAI — Printemps tardif

Organe MTC du mois : Cœur & Intestin grêle (transition)

🌿 **Conseil MTC du mois** : Transition printemps-été — aliments frais, légers. Commencer à protéger le Cœur.

🥬 LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Asperge verte	Frais • Poumon & Rein • Nourrit le Yin, humidifie
Artichaut	Frais • Foie & Vésicule • Drainant, clarifie la chaleur
Petit pois	Frais • Rate & Estomac • Tonifie Rate, frais et doux
Fève	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Laitue	Frais • Estomac • Rafraîchit, calmant du Shen
Roquette	Chaud • Foie & Rein • Stimule la circulation
Épinard	Frais • Foie & Estomac • Nourrit le Sang, humidifie
Courgette (début)	
Concombre (début)	
Fenouil	Tiède • Foie & Rate & Rein • Réchauffe, soulage spasmes
Oignon nouveau	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, diaphorétique
Radis rose	Frais • Poumon & Estomac • Dissout les mucosités
Blette	Frais • Foie & Estomac • Clarifie chaleur, nourrit
Betterave (nouvelle)	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang

🍎 FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Fraise	Frais • Cœur & Poumon • Nourrit Yin, clarifie chaleur
Cerise (début)	Tiède • Cœur & Rate • Tonifie Qi & Sang
Rhubarbe	Frais • Foie & Estomac • Descend Qi rebelle, laxatif
Framboise (début)	Tiède • Foie & Rein • Tonifie Yin du Rein
Citron	Frais • Foie & Estomac • Acide, alcalinisant, nourrit Yin

🍖 VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Agneau	Chaud • Rein & Rate • Tonifie Yang & Sang — printemps++
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement

POISSONS & FRUITS DE MER

Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Dorade	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Maquereau	Chaud • Foie & Estomac • Oméga-3, réchauffe
Sardine	Chaud • Foie & Rein • Oméga-3, nourrit Sang & Yin
Thon	Neutre • Foie & Estomac • Nourrit Sang, oméga-3
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Rouget	Neutre • Estomac • Tonifie Qi, fin et délicat
Homard	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein
Crevette	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, aphrodisiaque
Seiche	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Encornet	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang

HERBES AROMATIQUES

Aliment	Propriétés MTC
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Persil plat	Tiède • Foie & Rate • Circule Qi & Sang, drainant
Ciboulette	Tiède • Foie & Rein • Circule Qi, printemps++
Cerfeuil	Frais • Foie • Drainant, clarifie chaleur
Estragon	Tiède • Foie • Régule Qi du Foie, apéritif
Menthe	Frais • Foie & Poumon • Libère l'extérieur, régule Foie
Basilic	Chaud • Estomac & Foie • Réchauffe, circule Qi
Mélisse	Frais • Cœur & Foie • Calme Shen, régule Foie
Sauge	Tiède • Cœur & Foie • Circule Sang, nourrit Cœur
Coriandre (début)	Tiède • Poumon & Rate • Digestif, diaphorétique

CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON

JUIN — Début d'été

Organe MTC du mois : Cœur & Intestin grêle

 **Conseil MTC du mois :** Saison du Cœur — aliments amers, rouges, rafraîchissants. Protéger le Yin.

LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Courgette	Frais • Rate & Estomac • Rafraîchit, humidifie
Concombre	Frais • Estomac • Rafraîchit, génère les liquides
Tomate (début)	
Poivron (début)	
Haricot vert (début)	
Petit pois	Frais • Rate & Estomac • Tonifie Rate, frais et doux
Fève	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Fenouil	Tiède • Foie & Rate & Rein • Réchauffe, soulage spasmes
Laitue	Frais • Estomac • Rafraîchit, calmant du Shen
Roquette	Chaud • Foie & Rein • Stimule la circulation
Betterave	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Oignon	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, antiinfectieux
Ail (nouveau)	
Aubergine (début)	

FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Fraise	Frais • Cœur & Poumon • Nourrit Yin, clarifie chaleur
Cerise	Tiède • Cœur & Rate • Tonifie Qi & Sang
Framboise	Tiède • Foie & Rein • Tonifie Yin du Rein
Abricot (début)	Neutre • Poumon & Estomac • Humidifie Poumon, génère liquides
Melon (début)	Frais • Cœur & Estomac • Rafraîchit, génère liquides
Rhubarbe	Frais • Foie & Estomac • Descend Qi rebelle, laxatif
Groseille (début)	Frais • Foie • Acide, nourrit Foie

VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit

POISSONS & FRUITS DE MER

Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Dorade	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Maquereau	Chaud • Foie & Estomac • Oméga-3, réchauffe
Sardine	Chaud • Foie & Rein • Oméga-3, nourrit Sang & Yin
Thon	Neutre • Foie & Estomac • Nourrit Sang, oméga-3
Rouget	Neutre • Estomac • Tonifie Qi, fin et délicat
Merlu	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Homard	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein
Crevette	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, aphrodisiaque
Seiche	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Encornet	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Moule (nouveau)	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing

HERBES AROMATIQUES

Aliment	Propriétés MTC
Basilic	Chaud • Estomac & Foie • Réchauffe, circule Qi
Menthe	Frais • Foie & Poumon • Libère l'extérieur, régule Foie
Coriandre	Tiède • Poumon & Rate • Digestif, diaphorétique
Estragon	Tiède • Foie • Régule Qi du Foie, apéritif
Ciboulette	Tiède • Foie & Rein • Circule Qi, printemps++
Persil	Tiède • Foie & Rate • Circule Qi & Sang
Thym citron	Chaud • Poumon • Antiinfectieux doux, agréable
Mélisse	Frais • Cœur & Foie • Calme Shen, régule Foie
Verveine	Frais • Cœur & Foie • Calme Shen, anti-stress
Lavande	Frais • Cœur & Foie • Calme Shen, apaise anxiété
Origan	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, digestif

🌸 CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON 🌸

JUILLET — Plein été

Organe MTC du mois : Cœur & Intestin grêle

🌿 **Conseil MTC du mois :** *Plein été — rafraîchir sans refroidir, protéger les liquides. Éviter excès cru/froid.*

🥬 LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Tomate	Frais • Foie & Estomac • Génère les liquides, nourrit Yin
Courgette	Frais • Rate & Estomac • Rafraîchit, humidifie
Concombre	Frais • Estomac • Rafraîchit, génère les liquides
Poivron	Tiède • Rate & Estomac • Circule le Qi, vitamine C++
Aubergine	Frais • Foie & Estomac • Clarifie chaleur, circule Sang
Haricot vert	Neutre • Rate & Rein • Tonifie Rate et Rein
Maïs	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Rate, diurétique
Betterave	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Fenouil	Tiède • Foie & Rate & Rein • Réchauffe, soulage spasmes
Laitue	Frais • Estomac • Rafraîchit, calmant du Shen
Ail	Chaud • Poumon & Rate • Réchauffe, antiinfectieux
Oignon	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, antiinfectieux
Courge (début)	

🍎 FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Pêche	Tiède • Cœur & Poumon • Nourrit Yin, humidifie Poumon
Abricot	Neutre • Poumon & Estomac • Humidifie Poumon, génère liquides
Melon	Frais • Cœur & Estomac • Rafraîchit, génère liquides
Pastèque	Frais • Cœur & Estomac • Rafraîchit chaleur d'été, diurétique
Framboise	Tiède • Foie & Rein • Tonifie Yin du Rein
Myrtille	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang, antioxydant
Groseille	Frais • Foie • Acide, nourrit Foie
Cerise (fin)	Tiède • Cœur & Rate • Tonifie Qi & Sang
Nectarine	Tiède • Foie & Cœur • Nourrit Sang & Yin
Prune (début)	Frais • Foie • Nourrit Yin du Foie, drainant

🥩 VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit

POISSONS & FRUITS DE MER

Aliment	Propriétés MTC
Sardine	Chaud • Foie & Rein • Oméga-3, nourrit Sang & Yin
Maquereau	Chaud • Foie & Estomac • Oméga-3, réchauffe
Thon	Neutre • Foie & Estomac • Nourrit Sang, oméga-3
Dorade	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Rouget	Neutre • Estomac • Tonifie Qi, fin et délicat
Merlu	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Crevette	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, aphrodisiaque
Seiche	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Encornet	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing

HERBES AROMATIQUES

Aliment	Propriétés MTC
Basilic	Chaud • Estomac & Foie • Réchauffe, circule Qi
Menthe	Frais • Foie & Poumon • Libère l'extérieur, régule Foie
Coriandre	Tiède • Poumon & Rate • Digestif, diaphorétique
Estragon	Tiède • Foie • Régule Qi du Foie, apéritif
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Origan	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, digestif
Sarriette	Chaud • Poumon & Rate • Tonifie Qi, digestif
Verveine	Frais • Cœur & Foie • Calme Shen, anti-stress
Mélisse	Frais • Cœur & Foie • Calme Shen, régule Foie

♦ CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON ♦

AOÛT — Plein été (fin)

Organe MTC du mois : Cœur & Rate (transition)

 **Conseil MTC du mois :** Fin d'été — commencer à tonifier la Rate. Réduire le cru, favoriser cuisson douce.

LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Tomate	Frais • Foie & Estomac • Génère les liquides, nourrit Yin
Courgette	Frais • Rate & Estomac • Rafraîchit, humidifie
Concombre	Frais • Estomac • Rafraîchit, génère les liquides
Poivron	Tiède • Rate & Estomac • Circule le Qi, vitamine C++
Aubergine	Frais • Foie & Estomac • Clarifie chaleur, circule Sang
Maïs	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Rate, diurétique
Haricot vert	Neutre • Rate & Rein • Tonifie Rate et Rein
Courge	Neutre • Rate • Tonifie la Rate, régule le sucre
Betterave	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Fenouil	Tiède • Foie & Rate & Rein • Réchauffe, soulage spasmes
Oignon	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, antiinfectieux
Ail	Chaud • Poumon & Rate • Réchauffe, antiinfectieux
Épinard (retour)	Frais • Foie & Estomac • Nourrit le Sang, humidifie

FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Pêche	Tiède • Cœur & Poumon • Nourrit Yin, humidifie Poumon
Nectarine	Tiède • Foie & Cœur • Nourrit Sang & Yin
Abricot (fin)	Neutre • Poumon • Humidifie Poumon, génère liquides
Figue (début)	Neutre • Poumon & Rate • Humidifie, laxatif doux
Melon	Frais • Cœur & Estomac • Rafraîchit, génère liquides
Pastèque	Frais • Cœur & Estomac • Rafraîchit chaleur d'été, diurétique
Prune	Frais • Foie • Nourrit Yin du Foie, drainant
Myrtille	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang, antioxydant
Mûre	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Framboise (fin)	Tiède • Foie & Rein • Tonifie Yin du Rein
Raisin (début)	Neutre • Foie & Rein • Nourrit Sang & Yin, tonifie Rein

VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement

Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
---------------	---

 POISSONS & FRUITS DE MER	
Aliment	Propriétés MTC
Sardine	Chaud • Foie & Rein • Oméga-3, nourrit Sang & Yin
Maquereau	Chaud • Foie & Estomac • Oméga-3, réchauffe
Thon	Neutre • Foie & Estomac • Nourrit Sang, oméga-3
Dorade	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Rouget	Neutre • Estomac • Tonifie Qi, fin et délicat
Seiche	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Encornet	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Crevette	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, aphrodisiaque
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing

 HERBES AROMATIQUES	
Aliment	Propriétés MTC
Basilic	Chaud • Estomac & Foie • Réchauffe, circule Qi
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Origan	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, digestif
Sarriette	Chaud • Poumon & Rate • Tonifie Qi, digestif
Menthe	Frais • Foie & Poumon • Libère l'extérieur, régule Foie
Coriandre	Tiède • Poumon & Rate • Digestif, diaphorétique
Estragon	Tiède • Foie • Régule Qi du Foie, apéritif



CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON



SEPTEMBRE — Début d'automne

Organe MTC du mois : Rate & Estomac



Conseil MTC du mois : Saison de la Rate — aliments jaunes, doux, cuits. Tonifier la Rate, nourrir le Qi.

LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Courge	Neutre • Rate • Tonifie la Rate, régule le sucre
Potimarron	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Rate, doux et chaud
Butternut	Neutre • Rate • Tonifie la Rate
Poivron	Tiède • Rate & Estomac • Circule le Qi, vitamine C++
Tomate (fin)	Frais • Foie & Estomac • Génère les liquides, nourrit Yin
Aubergine (fin)	Frais • Foie & Estomac • Clarifie chaleur, circule Sang
Épinard	Frais • Foie & Estomac • Nourrit le Sang, humidifie
Poireau (début)	Tiède • Foie & Poumon • Réchauffe, circule le Qi
Céleri	Frais • Foie • Descend le Yang du Foie, drainant
Fenouil	Tiède • Foie & Rate & Rein • Réchauffe, soulage spasmes
Carotte	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Sang, tonifie
Betterave	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Brocoli (début)	Frais • Foie • Clarifie la chaleur, détox
Haricot vert (fin)	Neutre • Rate & Rein • Tonifie Rate et Rein

FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Raisin	Neutre • Foie & Rein • Nourrit Sang & Yin, tonifie Rein
Figue	Neutre • Poumon & Rate • Humidifie, laxatif doux
Poire (nouvelle)	Frais • Poumon • Nourrit Yin, fraîcheur de saison
Pomme (nouvelle)	Frais • Rate & Poumon • Tonifie Yin, génère liquides
Prune	Frais • Foie • Nourrit Yin du Foie, drainant
Mûre	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin & Sang
Coing (début)	Tiède • Poumon & Rate • Tonifie Rate, astringent

VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
Pintade	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie Qi, reminéralise
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Chevreuril (début)	Tiède • Rein • Tonifie Yang & Jing

POISSONS & FRUITS DE MER

Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Lieu jaune	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi, léger
Cabillaud (début)	Neutre • Rate • Tonifie Rate, très digestible
Merlu	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Maquereau	Chaud • Foie & Estomac • Oméga-3, réchauffe
Sardine (fin)	Chaud • Foie & Rein • Oméga-3, nourrit Sang & Yin
Huître (reprise)	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin, ancre Yang
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing
Crevette	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, aphrodisiaque

HERBES AROMATIQUES

Aliment	Propriétés MTC
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Sauge	Tiède • Cœur & Foie • Circule Sang, nourrit Cœur
Laurier	Tiède • Poumon & Rate • Stimule digestion, aromatique
Persil	Tiède • Foie & Rate • Circule Qi & Sang
Marjolaine	Tiède • Rate & Poumon • Tonifie Rate, digestif
Sarriette	Chaud • Poumon & Rate • Tonifie Qi, digestif



CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON



OCTOBRE — Plein automne

Organe MTC du mois : Poumon & Gros Intestin



Conseil MTC du mois : Saison du Poumon — aliments blancs, piquants doux, humidifiants.
Protéger les voies respiratoires.

LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Courge	Neutre • Rate • Tonifie la Rate, régule le sucre
Potimarron	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Rate, doux et chaud
Butternut	Neutre • Rate • Tonifie la Rate
Poireau	Tiède • Foie & Poumon • Réchauffe, circule le Qi
Céleri-rave	Frais • Estomac & Foie • Clarifie, drainant
Carotte	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Sang, tonifie
Betterave	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Navet	Frais • Poumon & Rate • Dissout mucosités
Panais	Tiède • Rate • Tonifie le Qi, réchauffant
Épinard	Frais • Foie & Estomac • Nourrit le Sang, humidifie
Brocoli	Frais • Foie • Clarifie la chaleur, détox
Chou-fleur	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Chou kale	Frais • Foie & Rate • Clarifie, reminéralise
Endive (début)	Frais • Foie • Drainant, clarifie chaleur du Foie
Mâche (début)	Frais • Foie • Nourrit le Sang, douce
Topinambour	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Yin, régule le sucre

FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Raisin (fin)	Neutre • Foie & Rein • Nourrit Sang & Yin, tonifie Rein
Pomme	Frais • Rate & Poumon • Tonifie Yin, génère liquides
Poire	Frais • Poumon • Nourrit Yin, humidifie, idéal brûlures
Coing	Tiède • Poumon & Rate • Tonifie Rate, astringent
Figue (fin)	Neutre • Poumon & Rate • Humidifie, laxatif doux
Châtaigne	Tiède • Rein & Rate • Tonifie Rein & Rate, Yang
Noix	Tiède • Rein & Poumon • Tonifie Yang du Rein
Noisette	Tiède • Rate & Foie • Tonifie Rate, nourrit Sang
Kiwi (début)	Frais • Estomac & Rate • Génère liquides, vitamine C

VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Porc	Neutre • Rate & Rein • Nourrit Yin, tonifie Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
Pintade	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie Qi, reminéralise
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Chevreuil	Tiède • Rein • Tonifie Yang & Jing
Sanglier (début)	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, hiver

POISSONS & FRUITS DE MER

Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Cabillaud	Neutre • Rate • Tonifie Rate, très digestible
Lieu jaune	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi, léger
Merlu	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Turbot	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Raie	Neutre • Rein • Tonifie Rein, riche en collagène
Saint-Jacques (début)	Neutre • Rein • Nourrit Jing & Yin du Rein
Huître	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin, ancre Yang
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing

HERBES AROMATIQUES

Aliment	Propriétés MTC
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Sauge	Tiède • Cœur & Foie • Circule Sang, nourrit Cœur
Laurier	Tiède • Poumon & Rate • Stimule digestion, aromatique
Persil	Tiède • Foie & Rate • Circule Qi & Sang
Marjolaine	Tiède • Rate & Poumon • Tonifie Rate, digestif
Sarriette	Chaud • Poumon & Rate • Tonifie Qi, digestif

🗨️ CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON 🗨️

NOVEMBRE — Fin d'automne

Organe MTC du mois : Poumon & Rein (transition)

🌿 **Conseil MTC du mois :** Transition automne-hiver — commencer à tonifier le Rein. Aliments chauds, nourrissants.

🗨️ LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Poireau	Tiède • Foie & Poumon • Réchauffe, circule le Qi
Céleri-rave	Frais • Estomac & Foie • Clarifie, drainant
Carotte	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Sang, tonifie
Betterave	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Navet	Frais • Poumon & Rate • Dissout mucosités
Panais	Tiède • Rate • Tonifie le Qi, réchauffant
Topinambour	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Yin, régule le sucre
Chou kale	Frais • Foie & Rate • Clarifie, reminéralise
Chou vert	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Chou rouge	Neutre • Rate • Tonifie, riche en anthocyanes
Brocoli	Frais • Foie • Clarifie la chaleur, détox
Chou-fleur	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Endive	Frais • Foie • Drainant, clarifie chaleur du Foie
Mâche	Frais • Foie • Nourrit le Sang, douce
Salsifis	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie, reminéralise
Courge	Neutre • Rate • Tonifie la Rate, régule le sucre
Radis noir	Frais • Poumon • Expectorant, clarifie chaleur/humidité

🍌 FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Pomme	Frais • Rate & Poumon • Tonifie Yin, génère liquides
Poire	Frais • Poumon • Nourrit Yin, humidifie, idéal brûlures
Coing	Tiède • Poumon & Rate • Tonifie Rate, astringent
Châtaigne	Tiède • Rein & Rate • Tonifie Rein & Rate, Yang
Noix	Tiède • Rein & Poumon • Tonifie Yang du Rein
Noisette	Tiède • Rate & Foie • Tonifie Rate, nourrit Sang
Kiwi	Frais • Estomac & Rate • Génère liquides, vitamine C
Mandarine (début)	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, facilite digestion
Orange (début)	Frais • Poumon & Estomac • Génère liquides, Qi du Poumon

🍖 VIANDES	
Aliment	Propriétés MTC
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Porc	Neutre • Rate & Rein • Nourrit Yin, tonifie Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
Pintade	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie Qi, reminéralise
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Chevreuil	Tiède • Rein • Tonifie Yang & Jing
Sanglier	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, hiver

🐟 POISSONS & FRUITS DE MER	
Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Cabillaud	Neutre • Rate • Tonifie Rate, très digestible
Lieu jaune	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi, léger
Merlu	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Turbot	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Raie	Neutre • Rein • Tonifie Rein, riche en collagène
Saint-Jacques	Neutre • Rein • Nourrit Jing & Yin du Rein
Huître	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin, ancre Yang
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing
Oursin (début)	Tiède • Rein • Tonifie Jing du Rein

🌿 HERBES AROMATIQUES	
Aliment	Propriétés MTC
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Sauge	Tiède • Cœur & Foie • Circule Sang, nourrit Cœur
Laurier	Tiède • Poumon & Rate • Stimule digestion, aromatique
Marjolaine	Tiède • Rate & Poumon • Tonifie Rate, digestif
Persil (serre)	Tiède • Foie & Rate • Circule Qi & Sang

⋮ CALENDRIER DES ALIMENTS DE SAISON ⋮

DÉCEMBRE — Plein hiver

Organe MTC du mois : Rein & Vessie

🌿 **Conseil MTC du mois :** Cœur de l'hiver — préserver le Jing, tonifier le Yang. Aliments noirs, chauds, lents à cuire.

🥬 LÉGUMES

Aliment	Propriétés MTC
Poireau	Tiède • Foie & Poumon • Réchauffe, circule le Qi
Chou kale	Frais • Foie & Rate • Clarifie, reminéralise
Chou vert	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Chou rouge	Neutre • Rate • Tonifie, riche en anthocyanes
Chou-fleur	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie la Rate
Brocoli	Frais • Foie • Clarifie la chaleur, détox
Céleri-rave	Frais • Estomac & Foie • Clarifie, drainant
Panais	Tiède • Rate • Tonifie le Qi, réchauffant
Topinambour	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Yin, régule le sucre
Betterave	Tiède • Cœur & Foie • Nourrit le Sang
Navet	Frais • Poumon & Rate • Dissout mucosités
Carotte	Neutre • Foie & Rate • Nourrit le Sang, tonifie
Endive	Frais • Foie • Drainant, clarifie chaleur du Foie
Mâche	Frais • Foie • Nourrit le Sang, douce
Salsifis	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie, reminéralise
Radis noir	Frais • Poumon • Expectorant, clarifie chaleur/humidité
Courge	Neutre • Rate • Tonifie la Rate, régule le sucre
Potimarron	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Rate, doux et chaud

🍎 FRUITS

Aliment	Propriétés MTC
Pomme (conservation)	Frais • Rate & Poumon • Tonifie Yin, génère liquides
Poire (conservation)	Frais • Poumon • Nourrit Yin, humidifie, idéal brûlures
Kiwi	Frais • Estomac & Rate • Génère liquides, vitamine C
Orange	Frais • Poumon & Estomac • Génère liquides, Qi du Poumon
Citron	Frais • Foie & Estomac • Acide, alcalinisant, nourrit Yin
Pamplemousse	Frais • Foie & Poumon • Drainant, clarifie chaleur
Mandarine	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, facilite digestion
Clémentine	Tiède • Poumon & Rate • Circule Qi, digestion
Châtaigne	Tiède • Rein & Rate • Tonifie Rein & Rate, Yang

VIANDES

Aliment	Propriétés MTC
Bœuf	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Veau	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang, plus doux
Porc	Neutre • Rate & Rein • Nourrit Yin, tonifie Sang
Poulet fermier	Tiède • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Yang
Pintade	Neutre • Rate & Poumon • Tonifie Qi, reminéralise
Canard	Frais • Poumon & Rein • Nourrit Yin, rafraîchit
Lapin	Frais • Foie & Rate • Nourrit Yin, tonifie doucement
Chevreuil	Tiède • Rein • Tonifie Yang & Jing
Sanglier	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein, hiver
Oie	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi, fêtes

POISSONS & FRUITS DE MER

Aliment	Propriétés MTC
Bar / Loup	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Cabillaud	Neutre • Rate • Tonifie Rate, très digestible
Lieu jaune	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi, léger
Merlu	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Sole	Neutre • Rate • Tonifie Rate, facilement digestible
Turbot	Neutre • Rate & Estomac • Tonifie Qi & Sang
Raie	Neutre • Rein • Tonifie Rein, riche en collagène
Saint-Jacques	Neutre • Rein • Nourrit Jing & Yin du Rein
Huître	Frais • Foie & Rein • Nourrit Yin, ancre Yang
Moule	Tiède • Foie & Rein • Nourrit Sang & Jing
Oursin	Tiède • Rein • Tonifie Jing du Rein
Homard	Chaud • Rein • Tonifie Yang du Rein

HERBES AROMATIQUES

Aliment	Propriétés MTC
Thym	Chaud • Poumon & Rate • Antiinfectieux, réchauffe Poumon
Romarin	Chaud • Foie & Rate • Circule Qi, tonifie
Laurier	Tiède • Poumon & Rate • Stimule digestion, aromatique
Sauge	Tiède • Cœur & Foie • Circule Sang, nourrit Cœur
Marjolaine	Tiède • Rate & Poumon • Tonifie Rate, digestif
Persil (serre)	Tiède • Foie & Rate • Circule Qi & Sang