

Expression du Yin et Yang dans la nature

Yin	Yang
Terre	Ciel
Lune	Soleil
Eau	Feu
Nuit	Jour
Froid	Chaleur
Humide	Sec
Automne / Hiver	Printemps / été
Lent	Rapide
Lourd	Léger
Bas	Haut
Passif	Actif
Intérieur	Extérieur
Xing (forme)	Qi (énergie)
Descendant	Ascendant
Contraction	Expansion

Yin et Yang dans l'alimentation

Yang		Equilibré	Yin	
+++	+	●	+	+++
				Médicaments (Psychotrope), Drogue
Tabac, Café				Alcool, champagne
				Glaces
Sel	Gomasio	Miso		Sucre
Œuf cuit (frit ou dur)	Œuf coque			Huile, oléagineux (sans peau)
Viandes : gibier, rouges, cuit	Carpaccio			Eau, Eau pétillante
Volailles, poisson de mer (cuit au four)	Poisson d'eau douce			Fruits, Fleurs
Fromage à pâte dure			Fromage à pâtes molles	Laitage, Yaourt, yaourt à boire
	Algues séchées (Iziki, Aramé,)		Algues fraîches (Laitue de mère, Nori, Dulce, ..)	
	Légumes racines (carotte)			Graines germées
	Légumineuses		Légumes Crus	
	Légumes ronds (cucurbitacées = courges)		Légumes feuilles	
		Céréales		

Mode de cuisson selon la loge

Eau (Reins, Vessie)	Bois (Foie, VB)	Feu (Cœur, IG)	Terre (Rate, Pancréas)	Métal (Poumons, GI)
Cuisson au four Grillé Croûte de sel	Cuisson vapeur	Barbecue Pierrade Friture Cuidité (croquant) Beignets Wok Tempura Grillades	Cuisson mijotée (pdt 2 min mini) Cuisson type Tajine	Cocotte minute Cuisson dans la braise