

Пища, которая помогает при застое Ци

Еда	Уменьшает жар	Рассеивает избыток Ян	Укрепляет землю и поддерживает кровь	Укрепляет землю и поддерживает кровь	Гармонизирует печень
Спаржа		Спаржа			
Ячмень			Ячмень	Ячмень	
Базилик					
Базилик			Базилик	Базилик	
Лавровый лист					
Бобовый творог			Бобовый творог	Бобовый творог	
Говядина			Говядина	Говядина	
Свекла			Свекла	Свекла	
Горькая тыква			Горькая тыква	Горькая тыква	
Черный перец					
Черное кунжутное семя					Семя черного кунжута
Брокколи			Брокколи	Брокколи	
Брюссельская капуста			Брюссельская капуста		
Капуста			Капуста	Капуста	
Тмин			Тмин	Тмин	
Кардамон					
Цветная капуста			Цветная капуста	Цветная капуста	
Сельдерей	Сельдерей				
Сельдерей			Сельдерей	Сельдерей	
Цветок ромашки		Цветок ромашки			
Вишня			Вишня	Вишня	
Каштан			Каштан	Каштан	
Курица			Курица	Курица	
Цикорий					Цикорий
Китайские финики			Китайские финики	Китайские финики	
Шнитт-лук					Шнитт-лук
Сидровый уксус		Сидровый уксус			Сидровый уксус
Кора корицы			Кора корицы	Кора корицы	
Гвоздика			Гвоздика	Гвоздика	
Кукурузный шелк					Кукурузный шелк
Огурец	Огурец				
Огурец			Огурец	Огурец	
Тмин					
Корень одуванчика		Корень одуванчика			
Укроп					
Баклажан			Баклажан	Баклажан	
Фенхель					
Фенхель			Фенхель	Фенхель	
Инжир			Инжир	Инжир	
Имбирь			Имбирь	Имбирь	

Пища, которая помогает при застое Ци

Женьшень (американский)		Женьшень (американский)		
Грейпфрут		Грейпфрут		
Плоды боярышника				Плоды боярышника
Мед		Мед	Мед	
Слезы Иова		Слезы Иова	Слезы Иова	
Келп		Келп	Келп	
Кольраби		Кольраби	Кольраби	
Лук-порей				Лук-порей
Лимонный бальзам		Лимонный бальзам		
Латук		Латук	Латук	
Лайм		Лайм		
Лонган		Лонган	Лонган	
Локват				Локват
Личи				Личи
Солод		Солод	Солод	
Мальтоза		Мальтоза	Мальтоза	
Майоран				
Молоко (коровье)		Молоко (коровье)	Молоко (коровье)	
Семена молочного чертополоха		Семена молочного чертополоха		
Просо	Просо			
Мята				
Бобы мунг	Бобы мунг			
Бобы мунг		Бобы мунг	Бобы мунг	
Грибы	Грибы			
Мускмелон		Мускмелон	Мускмелон	
Горчичная зелень				Сельдерей
Оливки		Олива	Олива	
Лук				
Персик		Персик	Персик	
Арахис		Арахис	Арахис	
Груша		Груша	Груша	
Мята				Мята перечная
Кедровые орехи		Кедровые орехи	Кедровые орехи	
Свинина		Свинина	Свинина	
Киноа		Киноа		
Редис	Редис			
Листья редиса				