






элемент	горячие	теплые	нейтральные	освежающие	холодные
 <p>ДЕРЕВО</p> <p>кислый вкус ведет внутрь и вниз сохраняет соки</p>		<p>Фрукты: - гранат - кумкват - сливы (свежие)</p> <p>Мясо: - курица</p> <p>Травы и специи: - петрушка - уксус</p> <p>Напитки: - вишневым сок</p>	<p>Зерновые: - кускус - спельта</p> <p>Фрукты и ягоды: - малина - черная смородина</p> <p>Напитки: - чай из шиповника</p> <p>Прочее: - дрожжи</p>	<p>Зерновые: - пшеничная крупа (пшеница и пшеничка)</p> <p>Овощи: - кислая капуста - моченые овощи - ростки люцерны - ростки бобовых - ростки сои - щавель Мясо: - утка Напитки: - белое вино - игристое вино - квас - пшеничное пиво - сидр - чай каркаде - чай из Melissa - шампанское</p> <p>Фрукты: - алыча - апельсин - брусника - вишня - кислые яблоки - клубника, земляника - клюква - крыжовник - мандарины - облепиха - помело - смородина (черная, красная) - черника - черноплодная рябина</p> <p>Молочные продукты: - кефир - мягкий сыр - ряженка - сметана - творог</p>	<p>Зерновые: - пшеничные отруби - пшеничные ростки</p> <p>Овощи: - ростки фасоли маш - помидоры - соленые и маринованные овощи - соленые огурцы - маринованные огурцы - ревеня</p> <p>Фрукты: - ананас - киви - лимон</p> <p>Молочные продукты: - йогурт - тан</p>
 <p>ОГОНЬ</p> <p>горький вкус ведет вниз, высушивает, активирует изменения</p>	<p>Мясо: - баранина - козлятина - мясо на гриле - ягнятина</p> <p>Напитки: - глинтвейн - горькие ликеры - коньяк</p>	<p>Овощи: - брюссельская капуста Молочные продукты: - козий сыр - козье молоко - овечье молоко - овечий сыр</p> <p>Травы и специи: - базилик (свежий) - красная паприка (порошок) - куркума - мак - орегано - плоды можжевельника - розмарин - тимьян - чабрец (свежий) - эстрагон (тархун)</p> <p>Напитки: - какао - кофе - красное вино - матэ - цикорий</p>	<p>Зерновые: - амарант - гречка - рожь</p> <p>Овощи и салаты: - крапива - салат эндивий - свекла</p> <p>Напитки: - злаковый кофе - чай Пу-Эр - черный чай</p>	<p>Овощи и салаты: - артишок - зеленый листовой салат - листья одуванчика - пастернак - руккола - цикорий (салат)</p> <p>Фрукты и ягоды: - айва - бузина - грейпфрут - калина - рябина</p> <p>Травы: - шалфей (свежий) - кервель (купырь)</p> <p>Напитки: - вермут - горячая вода - зеленый чай - пиво - темное пиво</p>	
 <p>ЗЕМЛЯ</p> <p>сладкий вкус распространяет во всех направлениях, питает и увлажняет</p>		<p>Овощи: - лук репчатый (жареный) - фенхель</p> <p>Фрукты: - абрикосы (свежие и сушеные) - изюм - персик - черешня</p> <p>Масло: - рапсовое - соевое - тыквенное</p> <p>Орехи: - арахис - грецкий орех - кедровый орех - кокос - сладкий каштан</p> <p>Напитки: - кокосовое молоко - ликер - медовуха - портвейн - чай из фенхеля</p>	<p>Зерновые: - кукуруза - полента - пшено</p> <p>Овощи: - грибы шиитаке - грибы лесные - зеленая стручковая фасоль - зеленый стручковый горох - капуста белокочанная - капуста краснокочанная - капуста савойская - картофель - кольраби - морковь - репа, турнепс - тыква</p> <p>Фрукты: - инжир - чернослив - финики (сушеные)</p> <p>Мясо: - говядина</p> <p>Молочные продукты: - молоко коровье - масло</p> <p>Специи: - ваниль - шафран</p> <p>Подсластители: - мед - сахар коричневый - солодовый экстракт</p> <p>Орехи и семена: - кунжут - льняные семена - миндаль - семена подсолнуха - тыквенные семечки - фисташки - фундук</p> <p>Прочее: - яйца</p> <p>Напитки: - сок белого и красного винограда - ройбуш - чай из корня солодки</p>	<p>Зерновые: - ячмень (перловка, ячневая крупа)</p> <p>Овощи: - авокадо - баклажан - брокколи - китайская капуста - патиссон - сладкий перец (паприка) - сельдерей - стебли сельдерея - спаржа - цветная капуста - цуккини, кабачки - шампиньоны - шпинат</p> <p>Фрукты: - бананы - виноград белый и красный - груши - хурма - хурма королек - яблоки сладкие</p> <p>Молочные продукты: - сливки Масло: - кунжутное - масло из семян льна - масло из ростков пшеницы - оливковое - подсолнечное</p> <p>Подсластители: - сахар белый</p> <p>Орехи: - кешью</p> <p>Напитки: - грушевый сок - чай из кукурузных рылец - чай из ромашки - яблочный сок</p> <p>Соевые продукты: - соевое молоко - тофу</p>	<p>Овощи: - огурцы</p> <p>Фрукты: - арбуз - манго - папайя - дыня</p>
 <p>МЕТАЛЛ</p> <p>острый вкус ведет вверх и наружу, устраняет застои</p>	<p>Мясо: - оленина</p> <p>Молочные продукты: - сыр с плесенью</p> <p>Специи: - васоби - горчица - карри - имбирь (сушеный) - перец кайенский - перец красный - перец стручковый - перец (черный, белый, розовый) - чеснок</p> <p>Напитки: - водка - йогичай - крепкий алкоголь - текила - шнапс</p>	<p>Зерновые: - овес</p> <p>Овощи: - лук зеленый - лук-порей - лук-резанец (шнитт) - лук репчатый - черемша - хрен</p> <p>Мясо: - заяц - кабан - куропатка - оленина - фазан</p> <p>Напитки: - сакэ (рисовое вино)</p> <p>Травы и специи: - анис - гвоздика - горчица (семена) - имбирь (свежий) - кардамон - кориандр - корица - кумин - лавровый лист - лук-резанец - любисток - майоран - мускатный орех - перец зеленый горошком - тмин - укроп - чабрец (сухой)</p>	<p>Зерновые: - рис бурый - рис дикий (черный)</p> <p>Овощи: - черная редька</p> <p>Мясо: - гусь - индейка - перепелка</p>	<p>Овощи: - белый редис (дайкон) - кресс-салат - редиска - редька зеленая</p> <p>Мясо: - кролик домашний</p> <p>Травы: - шалфей (сушеный)</p> <p>Напитки: - чай мятный</p>	
 <p>ВОДА</p> <p>солёный вкус ведет вглубь, укрепляет кости, устраняет застои</p>		<p>Мясо, колбасы: - ветчина (копченая и вареная) - салями - копченое, соленое, вяленое мясо</p> <p>Молочные продукты: - сыр пармезан</p> <p>Рыба и морепродукты: - анчоус - креветки - копченая рыба - омар, лобстер - морская рыба - угорь</p>	<p>Бобовые: - горох зеленый (сушеный) - соевые бобы - чечевица - фасоль красная - фасоль черная</p> <p>Рыба: - пресноводная рыба</p> <p>Мясо: - свинина</p> <p>Прочее: - мисо</p>	<p>Бобовые: - нут - фасоль белая</p> <p>Морепродукты: - кальмары - устрицы</p> <p>Овощи: - оливки</p>	<p>Морепродукты: - икра черная и красная - морская капуста - рак</p> <p>Специи: - соль - соевый соус</p> <p>Прочее: - агар агар</p> <p>Напитки: - минеральная вода - холодная вода</p>