

LA TEORIA TAOISTA DEI 5 SAPORI

Secondo questa antichissima teoria, per nutrire in modo equilibrato i nostri 5 elementi che poi sostengono i 12 meridiani principali, bisogna introdurre cibi in parti uguali per ognuno dei 5 sapori.

Il dolce alimenta la terra/milza-pancreas/stomaco

Il piccante alimenta il metallo/polmone/intestino crasso

Il salato alimenta l'acqua/reni/vescica

L'acido alimenta il legno/fegato/vescica biliare

L'amaro alimenta il fuoco/cuore/intestino tenue/ xiao bao/san jiao

Dovremmo cercare di introdurre nelle 24 ore una dieta costituita da il 20% di ogni sapore. Questo schema ci potrà aiutare:

<u>DOLCI</u>	<u>PICCANTE</u>	<u>SALATO</u>	<u>ACIDO</u>	<u>AMARO</u>
ARACHIDI	AGLIO	ALGHE DI MARE	ACETO	ASPARAGI
AVENA	ANETO	BURRO	CARNI ROSSE	AVOCADO
BARBABIETOLE	ANICE	CAVIALE	CAVOLO NERO	BROCCOLI
CAROTE	BASILICO	CIBO CONGELATO	FEGATO	CACAO
CAVOLI	CIPOLLE	CIBO IN SCATOLA	FRUTTA CRUDA	CARCIOFI
CEREALI	CURRY	FORMAGGI	GERMOGLI	CAVOLFIORE
CETRIOLO	LIQUORI	MANZO COTTO	LIEVITO DI BIRRA	CIOCCOLATO
FAGIOLI	MENTA	MARGARINA	MANZO CRUDO	COSTE BIETA
FAVE	MOSTARDA	OLIVE MARINATE	MAYONESE	CUORE
FRUMENTO	ORIGANO	PESCE DI MARE	PANE	ENDIVIA
FRUTTA	PEPE CAJENNA	PROSCIUTTO	PANNA	FUNGHI
LATTE	PEPE NERO E VERDE	RENI	PANNA ACIDA	FUNGO NERO
LATTUGA	PEPERONCINO	SALE	PESCE DI FIUME	GELATINA
MAIS	POLMONE	SHOYU	POLLO	GERMOGLI BAMBOO
MANDORLE	PORRO	TAMARI	POMODORI	MELONE AMARO
MELANZANA	PREZZEMOLO	TOFU	ROSA CANINA	RADICCHIO
MIELE	RABBARO	UOVO	SALAME	RAPE
NOCI	SENAPE		SALSA TARTARA	SCAROLA
PANCREAS	TARTUFO		SALSICCE	SEDANO
PASTICCERIA	TIMO		SOTTACETI	SPIRULINA
PATATE DOLCI	VANIGLIA		SUCCHI DI FRUTTA	TE'
PISELLI	VINO		TACCHINO	VEGETALI VERDI
RISO	ZENZERO		YOGURT	
ZUCCA				