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 e Stomaco.

Il piccante alimenta il Metallo: Polmone e Intestino Crasso.

Il salato alimenta l'Acqua: Rene e Vescica.

L'acido alimenta il Legno: Fegato e Vescicola Biliare.

L'amaro alimenta il Fuoco: Cuore, Intestino Tenue, Sin Pao Lao e San Jao.

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

DOLCE	PICCANTE	SALATO	ACIDO	AMARO
ARACHIDI	AGLIO	ALGHE DI MARE	ACETO	ASPARAGI
AVENA	ANETO	BURRO	CARNI ROSSE	AVOCADO
BARBABIETOLE	ANICE	CAVIALE	CAVOLO NERO	BOCK CHOY
CAROTE	BASILICO	CONGELATI	FEGATO	BROCCOLI
CAVOLI	CIPOLLE	CROSTACEI	FRUTTA CRUDA	CACAO
CEREALI	CURRY	FORMAGGI	GERMOGLI	CAFFE’
CETRIOLO	LIQUORI	MANZO COTTO	LIEVITO DI BIRRA	CARCIOFI
COCCO	MENTA	MARGARINA	MAIONESE	CAVOLFIORE
FAGIOLI	MOSTARDA	OLIVE	MANZO CRUDO	CIOCCOLATO
FAVE	ORIGANO	OSSA	PANE	COSTE BIETA
FRUMENTO	PEPE CAIENNA	PESCE DI MARE	PANNA	CUORE
FRUTTA	PEPE NERO	PROSCIUTTO	PANNA ACIDA	FUNGHI
GELATO	PEPERONCINO	RENI	PESCE DI FIUME	FUNGO NERO
LATTE	POLMONE	SALE	POLLO	GELATINA
LATTUGA	PORRO	SCATOLAMI	POMODORI	GERM. BAMBU’
MAIS	PREZZEMOLO	SHOYU	ROSA CANINA	INDIVIA
MANDORLE	RABARBARO	TAMARI	SALAME	MELONE AMARO
MELANZANA	SENAPE	TOFU	SALSA TARTARA	RADICCHIO
MIELE	TARTUFO	UOVO	SALSICCE	RAPE
NOCI	TIMO		SOTTACETI	SCAROLA
PANCREAS	VANIGLIA		SUCCO DI FRUTTA	SEDANO
PASTA	VINO		TACCHINO	SPIRULINA
PASTICCERIA	ZENZERO		YOGURT	TE'
PATATE DOLCI				VERDURE A FOGLIA
PISELLI				
RISO				
SCIROPPO D’ACERO				
ZUCCA				