

## ТАБЛИЦА ВКУСОВ

ВКУС	БОЛЬШЕ ИНЬ / ЯНГ	ВРУМЯ ГОДА	ОРГАН	ПОКАЗАНИЯ	ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
<b>КИСЛЫЙ</b>	Преобладает Инь	Весна	Стимулирует, улучшает работу печени и желчного пузыря	Недержание мочи Чрезмерное потоотделение Кровотечения Диарея Провисание тканей (опущение мочевого пузыря, выпадение матки, обвисшая и дряблая кожа) Геморрой Ожирение печени	Сильная отёчность, тяжесть в теле или в мыслях. Запоры, сужение кровеносных сосудов. Проблемы со связками
<b>ГОРЬКИЙ</b>	Преобладает Янг	Лето	Сстимулирует энергию сердца	Избыток слизи Кожные высыпания Новообразования (кисты, опухоли) Атеросклероз Высокий уровень холестерина в крови Лишний вес Запоры	Не подходит ослабленным людям, которым всегда очень холодно.

<b>ОСТРЫЙ</b>	Частично Янг	Осень	Лёгкие	Стимулирует пищеварение (уменьшает газообразование) Растворяет слизь Простуда Паразиты Активизирует и очищает легкие (кашель, курение) Улучшает кровообращение сердечную деятельность	Слишком острый вкус дает эффект чрезмерной стимуляции. Это может слишком возбуждать нервную систему и раздражать слизистые желудка и кишечника, вызывая жжение и дискомфорт.
<b>СОЛЁНЫЙ</b>	Янг	Зима	Нет четкой привязки к органу	Уплотнение лимфатических лимфоузлов Боль горле (полоскание) Соль как стимулятор аппетита (увеличивает аппетит) Для улучшения концентрации	Не использовать людям с избыточным весом, отечностью и высоким давлением.
<b>СЛАДКИЙ</b>	Инь	Лето	Нет четкой привязки к органу	Чрезмерная сухость Важно различать сахар и сложные углеводы. Они действуют по-разному.	Лишний вес Избыток слизи Отечность