

delovanje ↓	Les	Ogenj	Zemlja	Kovina	Voda
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ simbolizira pomlad, zeleno in svetlomodro barvo, kisel okus ▪ vzpodbudno deluje na jetra in žolč, oči, mišice in vezno tkivo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ simbolizira poletje, rdečo barvo, grenak okus ▪ vzpodbudno deluje na srce, tanko črevo, ožilje, jezik 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ simbolizira pozno poletje, rumeno in oranžno barvo, sladek okus ▪ vzpodbudno deluje na vranico, želodec in usta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ simbolizira jesen, belo in sivo barvo, pekoč/oster okus ▪ vzpodbudno deluje na pljuča, debelo črevo, kožo in lase 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ simbolizira zimo, črno in temnomodro barvo, slan okus ▪ vzpodbudno deluje na ledvice, mehur, ušesa in kosti
vroče	-	ovčjetina, jagnjetina, na žaru pečeno meso, kuhano vino, grenki likerji	janeževa semena in čaj, cimet	kajenski poper, čili, curry, muškatni orešček, klinčki, poper, janeževa zvezda, tabasko	-
toplo	piščanec, zelena (nezrela) pira, kis, petršilj, češnjev sok	ajda, ovčji sir, kozji sir, pelin, kakav, mak, origano, mleta rdeča paprika, rožmarin, timijan, brin, kava, rdeče vino, žitna kava	amarant (žito), janež, kostanji, buče, sladki krompir, (pečena, kuhana) čebula, marelice, rozine, breskve, češnje, kumina, vanilija, kokosovo mleko, pinije, pistacije, orehi, medeno vino, likerji	oves, spomladanska čebula, por, hren, čebula (surova), divjačina, sir z modro plesnijo, riževino, bazilika, koper, ingver, kardamon, česen, kumina, luštrek, lovorjevi listi, majaron, drobnjak, gorčica	jegulja, ostriz, postrv, kozice, jastog, škampi, polenovka, losos, rarog, klapavica, sardele, tunina, vse dimljene vrste rib
nevtravno	-	motovilec, brstični ohrovt	proso, koruza, fižol, grah, korenček, krompir, zelje, repa, dateljni, fige, slive, grozdje, teletina, govedina, maslo, sir, mleko, smetana, jajca, žafran, med, marcipan, sladkor, arašidi, lešniki, kokosov oreh, mandlji, sezam, pšenično pivo, grozdni sok	gos, puran	leča, bob, krap, rdeča soja
osvežujoče	pira, pšenica, kumarice za solato, kislo zelje, kalčki	rž, artičoke, belgijski radič, ledenka, endivija, glavната solata, regrat, olive, rdeči radič, rdeča pesa, bezgove jagode, grenivke, kutine, žajbelj	ječmen, jajčevci, avokado, cvetača, brokoli, šampinjoni, kitajsko zelje, blitva, paprika, črni koren, zelena, šparglji, špinača, bučke, (sladka) jabolka, hruške, melone, papaje, tofu, sojino mleko, pehtran, sončnična semena, vsa jedilna olja, jabolčni sok, zelenjavni sokovi	riž, koleraba, redkvice, redkev, zajec	čičerika, rumena in črna soja
hladno	(kisla) jabolka, jagode, ribez, robide, borovnice, pomaranče, višnje, kosmulje, paradižnik	pivo, zeleni in pravi čaj	kisle kumarice, banane, kaki, mango, lubenice	-	alge, ostrige, kaviar, sipa, sol, sojina omaka, mineralna voda