

Alimentación para So Yang

So yang debe evitar los alimentos calientes y estimulantes. Debe hacer dieta crucífera. Los mejores alimentos serán los fríos y crudos.

So yang tienen una gran cantidad de calor en sus cuerpos, el pescado plano y blanco, que se pesca en el fondo del mar, las verduras y los alimentos que son frescos y fríos son beneficiosos para ellos. Todo para conservar y proteger el Um de sus cuerpos. Ya que sus cuerpos pueden desarrollar fácilmente la deficiencia de Um, los alimentos que nutren el Um son los mejores para ellos.

Alimentos beneficiosos:

- Granos / Leguminosas: Cereales tipo trigo, cebada, frijol azuki, frijol mung, arroz glutinoso e integral, habas de soja, sésamo negro.
- Carne / aves de corral: carne de cerdo ibérico, ternera, pato y conejo.
- Pescados: Trucha, Carpa, caviar, tortuga y peces planos (pescado de mar de profundidad) lenguado, rape, etc...
- Verduras: Todo tipo de hoja verde, col china, pepino, lechuga, bardana, espárrago, apio, guisantes, perejil, lechuga, berenjena, brócoli, calabaza, en general todo tipo pero siempre cruda o poco cocinada.
- Frutas: sandía, melón, fresa, plátano, pera, plátano, kiwi, uva, higos, piña, tomate y en general toda le va bien.
- Te: Te de perejil, jugo de piña y jugos de vegetales verdes.
- Batidos: todo tipo de batidos de frutas naturales y/o batidos de verduras frescas (combinados los dos mucho mejor).
- Otros: cerveza, bebidas con hielo, huevo, queso, mantequilla, yogurt, aloe vera, chocolate, menta, Vitamina A, C y E, sabor salado y ácido.
- Sabores beneficiosos: Salado, ácido.

Los alimentos Nocivos:

- Picantes, condimentos estimulantes como la pimienta, el jengibre, la cebolla de verdeo, el ajo, la mostaza, curry, pollo, carne de cordero y cabrito, ternera, alcohol, canela, regaliz, miel, la Vitamina B y el ginseng, todos los alimentos que nacen dentro de la tierra (ajo, cebolla, remolacha, patatas, etc...)
- No Recomendable: Tés calientes de Ginseng, la miel y te Sanghwa (Te de armonía doble que es un té de Rehmanniae, peonia, canela, regaliz, Angélica Sinensis)
- Sabores nocivos: Amargo, picante.