

ABREVIATURAS

Meridianos

B	Bexiga
BP	Baço-Pâncreas
C	Coração
E	Estômago
F	Fígado
ID	Intestino Delgado
IG	Intestino Grosso
MC	Mestre do Coração
P	Pulmão
R	Rim
U	Útero
VB	Vesícula Biliar

Accão

A	Aquecer
C	Clarificar
DA	Drenar a Água
EH	Eliminar a Humidade
EM	Eliminar a Mucosidade
HQ	Harmonizar o <i>Qi</i>
NS	Nutrir o Sangue
NY	Nutrir o <i>Yin</i>
RES	Remover a Estase de Sangue
KI	Remover as Toxinas

Função

Sg	Sangue
----	-------	--------

utilizar em P, O, F, C, S, P, E, L, M, H, M

ORDEM ALFABÉTICA

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Micrôelementos	Função	Ação
Crotalagós			Acido, Doce	Morna	C, F, M, C, E, B, P		HQ, RES
Crisântemo, flor			Amargo, Doce	Fresca	F, P		C, RT
Crisântemo, folhas		Desce	Picante, Doce	Neutra, Fresca	P, F, E		
Curcuma			Amargo, Picante	Morna	B, P, E		RES, HQ
Damascó seco	Madeira, Metal, Água		Doce, Acido, Salgado	Morna			
Diospíro (caqui)	Terra	Desce	Doce, Acre	Fria	P, C, IG	Yin	C
Eldenflower			Amargo, Picante, Doce	Fresca	B, F		C, EM, RES
Eudró (dill)	Metal	Sobe	Picante	Morna	B, P, R		A, RES
Enguia	Água	Sobe	Doce	Morna	F, R, B, P		
Erva-doce, semente		Sobe	Picante	Morna	B, R, E	Yang	A, EM, RES
Ervilha	Terra	Sobe	Doce, Acido	Neutra	B, P, E		DA
Escargot			Salgado	Fria			
Espelta			Doce	Morna	BP	Yin	
Espinafre	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG, I, D, E, F	Sg	
Esturjão	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, M, C	Qi	
Falsão			Acido, Doce	Morna	C, E	Qi	
Favas			Doce	Neutra	B, P, E		DA
Feijão azuki	Madeira, Terra	Neutro	Doce, Acido	Neutra	R, C, J, D	Yin, Sg	EH, RT, DA
Feijão branco	Terra	Neutro	Doce	Fresca			
Feijão-de-corda	Terra		Doce	Neutra	B, P, R, B		
Feijão de soja preto			Doce	Neutra	B, P, R		
Feijão mung			Doce	Fresca	C, E	Yin	C
Feijão preto			Doce	Morna	R	Yin, Sg	DA
Feijão roxo			Doce	Neutra	R	Yin, Sg	EH, C
Feijão verde	Terra	Desce	Doce	Fresca	C, E		
Feno grego, semente			Amargo	Morna	R, F	Yang	HQ, DA
Fiambre			Salgado	Morna	BP	Qi	
Figo	Terra	Sobe	Doce	Neutra	IG, B, P, P	Qi, Sg	C, RT
Framboesa	Madeira, Terra	Sobe, Desce	Doce, Acido	Neutra	F, R	Yang	
Framboesa, folha			Acido	Fresca	E		EH
Funcho		Sobe	Picante, Doce	Morna	F, B, P, E		
Fungos brancos			Doce	Neutra	P	Yin	DA
Fungos pretos			Doce	Neutra	IG, B, P		RES
Galinha, fígado	Terra		Doce	Morna	F, R	Qi	HQ
Galinha, frango	Terra		Doce	Morna	B, P, E	Qi	HQ, A
Galinha, moela	Terra, Água		Doce	Neutra	E, B, P		
Ganso	Terra		Doce	Neutra	P, B, P, E	Yin, Qi	
Geléia real	Metal	Sobe	Doce	Neutra	R	Yin, Qi	
Genjibre fresco	Metal	Sobe	Picante	Morna	P, E, B, P		A, EM
Genjibre seco	Metal	Sobe	Picante	Quente	P, E, B, P	Yang	A, HQ
Gergelim, branca			Doce	Neutra		Yin	
Gergelim, óleo	Terra	Desce	Doce	Fresca	E		C, RT
Gergelim, preto	Terra	Sobe	Doce	Neutra	F, R, J, G	Yin, Sg	EM
Ginseng		Sobe	Doce, Amargo	Morna	R, P, B, P		
Ginseng (americano)			Amargo, Doce	Neutra	R, P, B, P, E	Yin, Qi	
Ginseng (coreano)			Doce	Quente	E		C, EM, DA
Girassol, semente		Sobe	Doce	Morna, Neutra	BP		
Glúten (scitan)	Terra	Desce	Doce	Fresca	E, B, P		
Goiaba		Sobe	Doce	Morna			
Goiaba, folha		Sobe	Doce	Neutra			
Grão de bico			Doce	Neutra	C, E		
Groselha preta (cassis)			Doce, Acido	Morna	F, R		
Hortelã	Metal	Sobe	Picante	Morna			
Hortelã-pimenta	Terra, Metal	Sobe	Picante, Doce	Fresca	F, P, B, P		EM, RES
Inhamé	Terra, Metal	Sobe	Picante, Doce	Neutra	R, P, I, G, E	Yin, Qi	
Inhamé, folha		Sobe	Picante	Fresca			
Iogurte			Acido, Doce	Fria			
Jasmim, flor			Picante, Doce	Morna	R, F, B, P, E	Yang	A, EM, RES
Kelp			Salgado	Fria	B, P, E	Yin, Sg	RT, DA
Kivi			Doce, Acido	Fria	E, B		

ORDEM ALFABÉTICA

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Kumquat			Picante, Doce, Acido	Morna	P, E, F		
Kuzu			Doce		IG, BP, E		C
Kuzu (pó de raiz)			Doce	Fresca	E, J, G		
Lagosta			Salgado, Doce	Morna	R	Yang	EM
Laranja			Doce, Acido	Fresca	P, E, B, F		C
Laranja de sevilha, flor			Picante, Amargo	Neutra	E, F		
Leite de ovelha	Terra	Sobe	Doce	Morna	P, E, C		
Leite de vaca	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, E, C	Yin, Jing	
Leite humano	Terra	Desce	Doce, Salgado	Neutra	P, E, C		
Lentilhas			Doce	Neutra	C, R, E, BP		EH, DA
Lentibus edodes			Doce	Neutra	BP, E		
Litchias			Doce, Acido	Morna	BP, E, F		HQ, A
Lima			Doce	Fresca	F, P	Yin	
Lima, flor			Picante, Doce	Fresca	F, P		C, RES
Limão	Madeira	Sobe	Acido	Fresca	F, E, P	Yin	HQ, C, RES, RT
Linhaça			Doce	Neutra	IG, F, BP		
Linho			Doce	Neutra	IG, BP		
Lirio (bolbo) Bai he			Doce, Picante, Amargo	Fresca	C, P	Yin, Qi	
Longan			Doce	Morna	C, BP, IG, VB, F, R	Qi, Sg	HQ, A
Loquat			Doce, Acido	Neutra, Fresca	P, E, BP, F		
Lótus, raiz	Terra	Desce	Doce	Fria	E, BP, C		
Lótus, seminte	Terra	Sobe	Doce, Acre	Neutra	BP, C, R		
Louro	Metal	Sobe	Picante	Morna			
Luohan			Doce	Fria	P, IG		
Lúpulo		Dentro	Amargo	Fresca			
Maçã	Terra	Desce	Doce	Fresca	BP, E	Yin	C
Maçã ácida	Terra	Desce	Doce, Acido	Neutra	P, F, C		
Maltose	Terra		Doce	Morna	P, BP, E		HQ, A
Malvas		Desce	Doce	Fria	P, C, ID, IG		
Mamão papaia	Fogo, Terra	Sobe	Doce, Amargo, Picante	Neutra	BP, C		
Manga	Madeira, Terra	Desce	Doce, Acido	Fria	E	Yin	C
Manjericao	Metal	Sobe	Picante	Morna	E, BP		
Manteiga	Terra		Doce	Morna	E, BP		
Marisco de mar	Água	Dentro	Salgado	Fria	E		
Marisco de rio	Terra, Água	Dentro	Doce, Salgado	Fria	F, R		
Marmelo			Acido	Morna	F, BP		
Mel	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, IG, BP		RT
Melão			Doce	Morna	R, F, BP	Qi, Sg	
Melancia	Terra	Desce	Doce	Fria	B, C, E	Yin	C, DA
Melão		Desce	Doce	Fresca, Fria	IG, C, E, BP		C
Mexilhão			Salgado	Morna	R, F	Yang, Qi	HQ, A
Milho	Terra		Doce	Neutra	IG, E, B	Sg, Qi	EH, DA
Milho, cabelinho		Sobe	Doce	Neutra	VB, F		
Mirtilos			Acido	Neutra	P, BP, E		EH, C, RT
Miso			Salgado	Morna			
Morango	Madeira, Terra	Desce	Doce, Acido	Morna	F, R, P, BP		
Mostarda			Picante	Quente	P		EM, RES
Mostarda, folha	Metal	Sobe	Picante	Morna	P, E		
Nabo	Fogo, Terra, Metal	Sobe	Picante, Doce, Amargo	Neutra	R, BP, P, E		EH, C, RT
Nori	Terra	Desce, Dentro	Doce, Salgado	Fria	P	Yin	C, EM
Notoginseng, raiz			Doce, Amargo	Morna	E, BP, C	Qi	
Noz	Terra		Doce	Morna	P, R	Yang, Qi, Yin	C, EM
Noz-moscada	Metal	Sobe	Picante	Morna	IG, BP	Yang	HQ, A, RES
Orégão	Metal	Sobe	Amargo, Picante, Doce	Fresca, Neutra	P, E		
Ostra	Terra, Água	Sobe, Desce	Doce, Salgado	Fria	R, F		
Ouriço-do-mar			Salgado	Fresca			
Ovo, clara		Desce	Doce	Fria			
Ovo de galinha	Terra	Sobe	Doce	Neutra	BP(?)		
Ovo de pata		Neutro	Doce	Fresca			
Ovo de pomba			Doce, Salgado	Neutra	R, C		

Doce, Salgado, fresco, diurético, R, L, BP; via LQ; humedec; alcaliniza; adocora bilite (a
 tarde crescimento das bactérias); aminoácidos pag 6; silício; minerais ácidos; anti-fungos;
 dos melhores caseais para candida; diarreia; vômito; diábetes; sopa ou compe de melão ou
 P. A.; cozinhado com pe. sal; resíduos de milho para indigestão (Estes alimentos); in d'hois pau

ORDEM ALFABÉTICA

* Tauris
* Bichford Munk

Alimento	Elemento	Movimento	Saber	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Ovo, gema		Sobe	Doce	Neutra	R,C		
Painço (millet)	Terra, Agua	Desce	Doce, Salgado	Fresca	E, BP, R		C, RT
Papaita			Amargo, Doce	Neutra	P, E		EH
Pardal			Doce	Morna	B, R	Yang	
Pato	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, R, BP	Yin	
Peixe de carne branca	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, E, F		
Pepino	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG, E, BP		C, RT
Pêra	Madeira, Terra	Desce	Doce	Fresca	P, E	Yin	C, EM
Pêra (peixe)			Doce	Neutra	BP, E, F, R		
Peru			Doce	Morna	B, R	Yang	
Pescada			Doce	Neutra	F, P, BP, E		
Pêssego	Terra	Desce	Doce, Acido	Morna	BP		HQ, A, RES
Pimenta branca	Fogo, Metal	Sobe	Picante, Amargo	Quente	BP, E, IG		EH, EM
Pimenta caenn	Metal	Sobe	Picante	Quente	BP, C		
Pimenta-do-reino	Metal	Sobe, Fora	Picante	Quente	IG, E		
Pimenta, malagueta		Sobe	Picante	Quente	B, E, C		
Pimenta preta			Picante, Doce	Quente	R, C, IG, E		A, EH, EM, RT, RES
Pimenta vermelha		Fora	Picante	Quente	B, E		
Pimentões		Sobe, Fora	Picante	Quente	B, C		
Pinhão	Terra		Doce	Morna	P, IG, F	Yin	HQ, C
Pistácio			Amargo, Doce, Picante	Neutra, Morna	R, F	Yang	
Plátano (banana)			Doce	Fresca	IG, ID		
Polvo	Terra	Desce	Doce, Salgado	Fresca	IG, ID	Yin, Qi, Sg	C
Pombo			Doce, Salgado	Neutra	F, R	Yin, Qi	
Porco	Terra, Agua	Sobe, Desce	Doce, Salgado	Neutra	R, BP, E, P, F	Yin, Sg, Qi (?)	
Porco, baço			Doce	Neutra	BP, E		
Porco, bexiga			Doce, Salgado	Neutra	R		
Porco, coração			Doce, Salgado	Neutra	C		
Porco, espinal medula			Doce	Neutra	R		
Porco, fígado		Sobe	Doce, Amargo	Morna	F	Sg	
Porco, intestinos			Doce	Neutra			
Porco, pé			Doce, Salgado	Neutra	F, BP		
Porco, pulmão			Doce	Neutra	P		
Porco, rim	Agua	Desce	Salgado	Neutra	E, BP, R	Yin	
Porco, tripa			Doce	Morna	BP, E		
Queijo de cabra	Madeira, Terra	Sobe, Desce	Doce, Acido	Neutra	F, P, BP	Yin	
Queijo de vaca	Madeira, Terra	Sobe, Desce	Doce, Acido	Neutra	F, P, BP	Yin	
Quinbo		Desce	Doce, Amargo	Fria	P		
Quinôa			Doce, Acido	Morna	R, MC	Yang	A, EH
Rã			Salgado	Fresca	P, R, BP, E, B		
Rabanete	Terra, Metal	Sobe, Desce	Picante, Doce	Fresca	P, E, B, R	Yang	EH, EM, HQ, RT
Rabanete, folha			Neutra	Neutra	B, E		
Rabanete, sementes			Picante, Doce	Morna	P, E		
Raiz-de-lótus	Terra	Desce	Doce	Fria	E, BP, C		
Répolho	Terra	Sobe	Doce	Neutra	IG, E, BP		C
Romã			Doce, Acido	Neutra	B	Yin	
Fruto roseira			Acido	Neutra	B, R, IG		
Ruibarbo			Amargo	Fria	Todos, IG		HQ, C, RT
Sal	Agua	Dentro, Desce	Salgado	Fria	IG, E, ID, R, BP		
Salmão			Doce	Neutra	E, BP		
Salsa	Madeira		Amargo, Picante, Doce	Morna	B, F, E, R		RT
Salva			Picante	Morna	P, E		
Sardinha	Terra, Metal	Sobe, Desce	Doce, Salgado	Neutra	E, BP		DA
Sargo (peixe)			Doce	Fria	BP, E		
Segurelha			Amargo, Picante, Doce	Morna	R, P	Yang	A, EM, RES
Selo de Salomão			Amargo, Picante, Doce	Morna		Qi	
Soja amarela	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG, BP, E		C
Soja, leite			Doce	Neutra	P, E	Sg	EM
Soja (miúdo)			Doce, Salgado	Neutra	E, BP, R		
Soja, molho			Salgado	Fresca			

H-M - Horecadula - Rabanete - Picante, Doce; Fresco; P, B, E, R; Altas toxinas, H-M
Ancio

ORDEM ALFABÉTICA

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Soja, óleo	Terra, Metal	Sobe, Fora	Picante, Doce	Quente	IG		HQ, A
Soja preta			Doce	Neutra	BP, R	Yin, Qi	DA
Sorgo	Terra		Doce	Morna	P, BP, IG, E	Qi, Sg	A, RES, HQ
Tabaco, folha	Metal	Fora	Picante	Morna			
Tâmara		Sobe	Doce	Morna	BP, E, F, P	Qi, Sg	
Tâmara vermelha			Doce	Neutra	BP, E		
Tamarindo			Doce, Ácido	Fresca	IG, ID, E		EH, C
Tanchagem			Doce	Fria	IG, ID	Yin	C, EM
Tangerina	Madeira, Terra	Desce	Doce, Ácido	Fresca	R, P, E, BP		RES
Taro			Doce	Neutra	BP, E		HQ, A
Tartaruga			Doce	Neutra	F, R		
Tofu (Queijo de soja)	Terra	Desce	Doce	Fresca	BP, P, IG, E	Yin, Qi	C, RT
Tomate	Madeira, Terra	Desce	Doce, Ácido	Fria	E, F	Yin	
Tomilho			Amargo, Picante	Morna	P, BP		EM, RES
Torronja		Desce	Doce, Ácido	Fria	E, P		C, EM, RES
Trigo	Terra	Desce	Doce	Fresca	R, BP, C		C
Trigo, farelo	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG	Sg, Qi	C
Trigo, germe	Metal	Sobe	Picante	Fria	C, ID		HQ, C
Trigo-sarraceno	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG, E, BP		EH, C
Truta	Madeira		Ácido	Quente	F, VB, E	Qi	A
Tubarão			Doce	Neutra	BP		
Urtiga			Salgado, Doce	Fresca	B, R, F, BP	Yin, Sg	EH, RT, DA
Uva	Madeira, Terra	Sobe, Desce	Doce, Ácido	Neutra	P, BP, R, E	Qi, Sg	DA
Vinagre	Madeira, Fogo	Desce	Ácido, Amargo	Morna	E, F		HQ, A, RT
Vinho	Metal, Madeira	Sobe	Picante, Doce, Amargo	Morna	P, F, E, C		HQ, A, RES
Vinho de cereais			Picante, Doce	Morna	C, F, P, E		
Zimbro			Picante, Amargo, Doce	Morna	BP, R		A, EM, RES, DA

PRINCE

em Estômago, do
trato, ali
no Hígado

Uva

↓ Redução

Beef - Doce, Morna; BP, E; Sg, Qi; tendões e ossos; Yin; secure (umaciação); fraqueza
 Kani - Doce, Neutra; R; impotência, lombralgia e outras do trino
 Trigo do - Doce, Neutra; F; olhos

CEREAIS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Amarante			Doce,Amargo	Fresca	F,IG,ID		EH
Amasake	Terra,Metal		Doce	Morna	P		
Arroz branco	Terra	Sobe	Doce	Neutra	E,BP	Sg,Qi	
Arroz integral	Terra,Metal	Sobe	Doce,Picante	Neutra	IG,E	Sg,Qi	
Arroz molli (glutinoso)	Terra		Doce	Morna	BP,E,P	Sg,Qi	
Arroz farelo	Terra,Metal	Sobe	Doce,Picante	Neutra	IG,E		
Arroz selvagem			Doce,Acido	Fresca	R,B		
Aveia	Metal	Neutro	Salgado	Fresca	IG,R,BP,E	Sg,Qi	RES
Centeio	Fogo	Sobe	Amargo	Neutra	VB,F,BP		EH,DA
Cevada	Terra,Água	Desce	Doce,Salgado	Fresca	B,E,BP	Sg,Qi	C,DA
Cevada perolada	Terra	Desce	Doce	Fresca	P,IG,E,BP,R	Sg,Qi	EH,C,DA
Espelta			Doce	Morna	BP	Yin	
Glúten (seitan)	Terra	Desce	Doce	Fresca	E,BP		
Linhaça			Doce	Neutra	IG,F,BP		
Linho			Doce	Neutra	IG,BP		
Milho	Terra		Doce	Neutra	IG,E,B	Sg,Qi	EH,DA
Painço (millet)	Terra,Água	Desce	Doce,Salgado	Fresca	E,BP,R		C,RT
Quinoa			Doce,Acido	Morna	R,MC	Yang	A,EH
Sorgo	Terra		Doce	Morna	P,BP,IG,E		C
Trigo	Terra	Desce	Doce	Fresca	R,BP,C		C
Trigo farelo	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG	Sg,Qi	C
Trigo perme	Metal	Sobe	Picante	Fria	C,ID		HQ,C
Trigo-sarraceno	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG,E,BP		EH,C

Trigo sem o farelo

LEGUMINOSAS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Amendoim	Terra	Sobe	Doce	Neutra	F,P,BP		
Amendoim óleo	Terra	Sobe	Doce	Neutra,Fresca			
Ervilha	Terra	Sobe	Doce,Acido	Neutra	BP,E		DA
Favas			Doce	Neutra	BP,E		
Feijão azuki	Madeira,Terra	Neutro	Doce,Acido	Neutra	R,C,ID	Yin,Sg	EH,RT,DA
Feijão branco	Terra	Neutro	Doce	Fresca			
Feijão de corda	Terra		Doce	Neutra	BP,R,B		
Feijão de soja preto			Doce	Neutra	BP,R		
Feijão mung			Doce	Fresca	C,E	Yin	C
Feijão preto			Doce	Morna	R	Yin,Sg	DA
Feijão roxo			Doce	Neutra	R	Yin,Sg	EH,C
Feijão verde	Terra	Desce	Doce	Fresca	C,E		
Grão de bico			Doce	Neutra	C,E		
Lentilha			Doce	Neutra	C,R,E,BP		EH,DA
Lima			Doce,Fresca	F,P	Yin		
Soja amarela	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG,BP,E		C
Soja óleo	Terra,Metal	Sobe,Fora	Picante,Doce	Quente			
Soja preta			Doce	Neutra	BP,R	Yin,Qi	DA
Tofu (Queijo de soja)	Terra	Desce	Doce	Fresca	BP,P,IG,E	Yin,Qi	C,RT

Trigo?

RAÍZES, TUBÉRCULOS E BOLBOS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Alcaçuz		Sobe	Doce	Neutra	Todos	Qi	C,EM,RT
Amarante			Doce,Amargo	Fresca	F,IG,ID		BH
Batata-doce	Terra	Sobe	Doce	Morna	BP,R,E,IG	Yin, Qi	C
Batata-inglesa	Terra	Sobe	Doce	Neutra	BP,E	Yin, Qi	C
Beeterraba	Terra		Doce	Neutra	BP		NS
Cará	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P,R,BP		
Cenoura	Terra	Sobe	Doce,Picante	Neutra	P,BP,F		HQ
Courgete				Fresca			
Ginseng		Sobe	Doce,Amargo	Morna	R,P,BP		
Inhamc	Terra,Metal	Sobe	Picante,Doce	Neutra	R,P,IG,E	Yin, Qi	
Lírio (bolbo) Bai he			Doce,Picante,Amargo	Fresca	C,P	Yin, Qi	
Nabo	Fogo,Terra,Metal	Sobe	Picante,Doce,Amargo	Neutra	R,BP,P,E		EH,C,RT
Rabante	Terra,Metal	Sobe,Desce	Picante,Doce	Fresca	P,E		EH,EM,HQ,RT
Taro			Doce	Neutra	BP,E		HQ,A

FRUTOS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Abóbora d'água	Fogo,Terra	Sobe	Doce	Neutra			
Abóbora redonda	Terra	Neutro	Doce	Fresca, Neutra	E,BP	Qi	C,RES
Abobrinha	Terra	Sobe	Doce	Morna	E,BP		EH
Aspargo	Fogo,Terra	Desce,Sobe	Doce,Amargo	Fria	P,R		EH,C
Berinjela	Terra	Desce	Doce	Fria,Fresca	IG,BP,E,F,U		HQ,C
Chuchu			Doce	Fresca			
Pepino	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG,E,BP		C,RT
Pimentões		Sobe,Fora	Picante	Quente	B,C		
Quiabo		Desce	Doce,Amargo	Fria	P		
Tomate	Madeira,Terra	Desce	Doce,Acido	Fria	E,F	Yin	

FOLHAS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Acelga			Doce,Acido,Amargo	Fresca	IG,P,BP,E		C,RT
Agrião	Terra,Metal	Sobe,Desce	Picante,Doce	Fresca	P,E,IG,BP	Sg	EM,HQ,RT,DA
Aipo	Fogo,Terra	Desce	Doce,Amargo	Fresca	R,F,E,B		EH,C,DA
Alcachofra	Madeira,Fogo		Doce,Amargo	Fresca	F,VB	Yin,Sg	RES,RT,DA
Alcaparra	Metal	Sobe	Picante,Amargo	Morna			HQ,A,EH
Alface	Fogo,Terra	Desce	Doce,Amargo	Fresca	IG,E		EH,C,DA
Alface romana	Fogo		Amargo	Fria	IG,E		
Alfafa	Fogo		Doce,Amargo	Neutra			
Alho-porro (francês)	Madeira,Metal	Sobe,Desce,Fora	Acido,Picante,Doce	Morna	P,F		HQ,A
Azedinha		Sobe	Acido	Fria			
Beldroega		Sobe	Acido	Fria	IG,F,BP,B		HQ,C,RT
Brócolos	Madeira,Fogo		Amargo,Picante	Fresca			
Chicória			Doce,Amargo	Fresca	VB,R		DA
Coentro, folha			Picante	Morna	P,E		HQ
Couve			Doce,Amargo,Acido	Neutra	IG,E		C
Couve chinesa		Desce	Doce	Fresca,Fria	E,F,P,B		EH,C,DA
Couve-flor			Doce	Neutra	IG,BP,E		
Couve-rábano	Fogo,Terra,Metal	Sobe	Picante,Doce,Amargo	Neutra			HQ,A,EH
Espinafre	Terra	Desce	Doce	Fresca	IG,ID,E,F	Sg	
Inhamc, folha		Sobe	Picante	Fresca			
Lúpulo		Dentro	Amargo	Fresca			
Mostarda, folha	Metal	Sobe	Picante	Morna	P,E		
Rabante, folha		Neutro	Picante,Amargo	Neutra	B,E		
Repolho	Terra	Sobe	Doce	Neutra	IG,E,BP		C
Ruibarbo			Amargo	Fria	Todos,IG		
Tabaco, folha	Metal	Fora	Picante	Morna			
Tanchagem			Doce	Fria	IG,ID	Yin	C,EM

ALGAS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Agar-agar	Terra, Água	Viscoso	Doce, Salgado	Fria	P, F, IG	Yin	C
Algas, geral	Água	Dentro	Salgado, Doce	Fresca, Fria	Todos	Qi, Sg	RT
Alga Kelp			Salgado	Fria	Todos	Yin, Sg	RT, DA
Nori	Terra	Desce, Dentro	Doce, Salgado	Fria	P	Yin	C, EM

ANIMAIS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Abalão			Salgado, Doce	Neutra		Yin	C
Amêijoas (água doce)			Salgado	Fria	E	Yin	C
Amêijoas (água salgada)			Salgado	Fria		Yin	C, EM
Anchova	Terra		Doce	Morna	BP, E	Yang	C, EH, DA
Arenque	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, BP, E		
Atum	Terra	Sobe	Doce	Neutra	E		
Boi	Terra	Sobe	Doce	Neutra	BP, E, IG	Yin, Qi, Sg	
Boi, fígado	Terra	Sobe	Doce	Neutra	F		
Boi, rim		Sobe		Morna	R	Yang	
Caço, viola	Terra, Água	Sobe, Desce	Doce, Salgado	Neutra	BP		
Camarão	Terra		Doce	Morna	E, BP	Yang	HQ, A, EM
Caranguejo, siris	Água	Dentro	Salgado	Fria	E, F		
Carapau			Doce	Neutra	F, E	Qi	EH, DA
Carneiro	Terra		Doce	Neutra	R, BP	Yang	
Carneiro, fígado		Desce	Doce, Amargo	Fresca, Neutra	F	Sg	
Carneiro, rim	Terra		Doce	Morna	R		
Carpa	Terra	Sobe	Salgado, Doce	Neutra	R, BP, E		DA
Cavala			Doce	Neutra	P, BP		
Choco			Salgado	Neutra	C, R, F	Yin, Sg	
Codorniz			Doce	Neutra	IG, BP, F	Qi	EH, C
Coelho			Doce	Fresca	IG, F	Yin, Qi	
Enguia	Água	Sobe	Doce	Morna	F, R, BP		
Escargot			Salgado	Fria			
Esturjão	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, MC	Qi	
Faisão			Ácido, Doce	Morna	C, E	Qi	
Fiambre			Salgado	Morna	BP	Qi	
Galinha, fígado	Terra		Doce	Morna	F, R	Qi	HQ
Galinha, frango	Terra		Doce	Morna	BP, E	Qi	HQ, A
Galinha, moela	Terra, Água		Doce	Neutra	E, BP		
Ganso	Terra		Doce	Neutra	P, BP, E	Yin, Qi	
lagarte			Ácido, Doce	Fria			
Lagosta			Salgado, Doce	Morna	R	Yang	EM
Leite de ovelha	Terra	Sobe	Doce	Morna	P, E, C		
Leite de vaca	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, E, C	Yin, Jing	
Leite humano	Terra	Desce	Doce, Salgado	Neutra	P, E, C		
Manteiga	Terra		Doce	Morna	E, BP		
Marisco de mar	Água	Dentro	Salgado	Fria	E		
Marisco de rio	Terra, Água	Dentro	Doce, Salgado	Fria	F, R		
Mexilhão			Salgado	Morna	R, F	Yang, Qi	HQ, A
Ostra	Terra, Água	Sobe, Desce	Doce, Salgado	Fria	R, F		
Ouriço-do-mar			Salgado	Fresca			
Ovo, clara		Desce	Doce	Fria			
Ovo de galinha	Terra	Sobe	Doce	Neutra			
Ovo de pata		Neutro	Doce	Fresca			
Ovo de pomba			Doce, Salgado	Neutra	R, C		
Ovo, gema		Sobe	Doce	Neutra	R, C		
Pardal			Doce	Morna	B, R	Yang	
Pato	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, R, BP	Yin	
Peixe de carne branca	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P, E, F		
Peixe (peixe)			Doce	Neutra	BP, E, F, R		
Peru			Doce	Morna	B, R	Yang	
Pescada			Doce	Neutra	F, P, BP, E		

out
 CABANA + BODE
 Cronita (latina)
 goodling
 Ovelha + carneiro
 → sheep
 → lambs
 (carneiro → cria mt nova (1º ano))
 bonyo → carneiro até 1 ano de idade

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Polvo	Terra	Desce	Doce,Salgado	Fria		Yin,Qi,Sg	C
Porco	Terra,Água	Sobe,Desce	Doce,Salgado	Neutra	F,R	Yin,Qi	
Porco, baco			Doce	Neutra	R,BP,E,P,F	Yin,Sg	
Porco, bexiga			Doce,Salgado	Neutra	R	BP,E	
Porco, coração			Doce,Salgado	Neutra	C		
Porco, espinal medula			Doce	Neutra	R		
Porco, fígado		Sobe	Doce,Amargo	Morna	F	Sg	
Porco, intestinos			Doce	Neutra			
Porco, pe			Doce,Salgado	Neutra	F,BP		
Porco, pulmão			Doce	Neutra	P		
Porco, rim	Água	Desce	Salgado	Neutra	E,BP,R	Yin	
Porco, tripa			Doce	Morna	BP,E		
Queijo de cabra	Madeira,Terra	Sobe,Desce	Doce,Ácido	Neutra	F,P,BP	Yin	
Queijo de vaca	Madeira,Terra	Sobe,Desce	Doce,Ácido	Neutra	F,P,BP	Yin	
Rã			Salgado	Fresca	P,R,BP,E,B		
Salmão			Doce	Neutra	E,BP		
Sardinha	Terra,Metal	Sobe,Desce	Doce,Salgado	Neutra	E,BP		DA
Sargo (peixe)			Doce	Fria	BP,E		
Tartaruga			Doce	Neutra	F,R		
Truta	Madeira		Ácido	Quente	F,VB,E	Qi	A
Tubarão			Doce,Salgado	Neutra	BP	Yin	

NOZES, CASTANHAS E SEMENTES

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Abóbora, semente			Amargo,Doce	Neutra	IG,BP		
Amêndoa doce	Terra		Doce	Neutra	BP,P,IG		C,RT
Amendoim	Terra	Sobe	Doce	Neutra	F,P,BP		
Amendoim, óleo	Terra	Sobe	Doce	Neutra,Fresca	E		C,RT
Azeite			Doce	Neutra	BP,F		
Gergelim, branca			Doce	Neutra		Yin	
Gergelim, óleo	Terra	Desce	Doce	Fresca	E		C,RT
Gergelim, preto	Terra	Sobe	Doce	Neutra	F,R,IG	Yin,Sg	EM
Grassol, semente		Sobe	Doce	Morna,Neutra	BP		
Lótus, semente	Terra	Sobe	Doce,Acro	Neutra	BP,C,R		
Noz	Terra		Doce	Morna	P,R	Yang,Qi,Yin	C,EM
Pinhão	Terra		Doce	Morna	P,IG,F	Yin	HQ,C
Pistácio			Amargo,Doce,Picante	Neutra,Morna	R,F	Yang	
Soja, óleo	Terra,Metal	Sobe,Fora	Picante,Doce	Quente	IG		HQ,A

CONDIMENTOS, PLANTAS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Açafrão, estame	Madeira,Terra	Sobe,Desce	Picante,Doce,Ácido	Neutra	F,C		RES
Açafrão (falso açafrão)	Metal	Sobe	Picante	Morna	F,C		
Açúcar branco	Terra	Sobe	Doce	Neutra	BP,E,P,F		
Açúcar mascavo	Terra		Doce	Morna	F,BP,E,P		
Alcaçuz		Sobe	Doce	Neutra	Todos	Qi	C,EM,RT
Alcaparra	Metal	Sobe	Picante,Amargo	Morna			HQ,A,EH
Alecrim	Metal	Sobe,Fora	Picante	Morna	C,R,F,P,BP	Yang	A,EM
Alho	Metal	Sobe	Picante	Quente,Morna	BP,E,P	Yang	A,HQ
Aneto	Metal	Sobe	Picante	Morna	R,BP		A,RES
Beldroega		Sobe	Ácido	Fria	IG,F,BP,B		HQ,C,RT
Canela, casca		Fora	Amargo,Picante,Doce	Quente	B,R,BP,F,P	Yang	A,EH,RES
Canela, rama			Picante,Doce	Morna	B,C,P		
Cebola	Terra	Sobe	Picante,Doce	Morna	P,E,IG		RES,A,EH,RT
Cebolinha, semente			Picante,Salgado	Morna	R,F	Yang	A
Cebolinha verde	Fogo,Metal	Sobe	Picante,Amargo	Morna	P,IG,C,E,R		HQ,RES
Cocentro	Metal	Sobe	Picante	Morna	P,BP,E		
Cocentro, semente			Picante,Ácido	Neutra	E		A
Cominho	Metal	Sobe	Picante	Morna	R,E,F,BP		

Crataegos			Ácido,Doce	Morna	C,F,MC,E,BP		HQ,RES
Curcuma			Amargo,Picante	Morna	BP,E		RES,HQ
Endro (dill)	Metal	Sobe	Picante	Morna	BP,R		A,RES
Erva-doce, semente		Sobe	Picante	Morna	B,R,E	Yang	A,EM,RES
Feno grego, semente			Amargo	Morna	R,F	Yang	HQ,DA
Gengibre fresco	Metal	Sobe	Picante	Morna	P,E,BP		A,EM
Gengibre seco	Metal	Sobe	Picante	Quente	P,E,BP	Yang	A,HQ
Hortelã	Metal	Sobe	Picante	Morna			
Hortelã-pimenta	Terra,Metal	Sobe	Picante,Doce	Fresca			
Limão	Madeira	Sobe	Ácido	Fresca	F,E,P		
Louro	Metal	Sobe	Picante	Morna			
Maltose	Terra		Doce	Morna	P,BP,E		HQ,A
Manjeriço	Metal	Sobe	Picante	Morna	E,BP		
Mel	Terra	Sobe	Doce	Neutra	P,IG,BP		RT
Melão			Doce	Morna	R,F,BP	Qi,Sg	
Mostarda			Picante	Quente	P		EM,RES
Noz-moscada	Metal	Sobe	Picante	Morna	IG,BP	Yang	HQ,A,RES
Orégão	Metal	Sobe	Amargo,Picante,Doce	Fresca,Neutra	P,E		
Pimenta branca	Fogo,Metal	Sobe	Picante,Amargo	Quente	BP,E,IG		EH,EM
Pimenta caiena	Metal	Sobe	Picante	Quente	BP,C		
Pimenta-do-reino	Metal	Sobe,Fora	Picante	Quente	IG,E		
Pimenta preta			Picante,Doce	Quente	R,C,IG,E		A,EH,EM,RT,RES
Pimenta vermelha		Fora	Picante	Quente	B,E		
Rabanete	Terra,Metal	Sobe,Desce	Picante,Doce	Fresca	P,E,B,R	Yang	EH,EM,HQ,RT
Sal	Água	Dentro,Desce	Salgado	Fria	IG,E,ID,R,BP		
Salsa	Madeira		Amargo,Picante,Doce	Morna	B,F,E,R		RT
Salva			Picante	Morna	P,E		
Segurelha			Amargo,Picante,Doce	Morna	R,P	Yang	A,EM,RES
Tomilho			Amargo,Picante	Morna	P,BP		EM,RES
Urtiga			Salgado,Doce	Fresca	B,R,F,BP	Yin,Sg	EH,RT,DA
Vinagre	Madeira,Fogo	Desce	Ácido,Amargo	Morna	E,F		HQ,A,RT
Zimbros			Picante,Amargo,Doce	Morna	BP,R		A,EM,RES,DA

FRUTAS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Abacate			Doce	Fresca	IG,F,P,BP	Yin,Sg	
Abacaxi	Terra	Neutro	Doce,Ácido	Fresca	E,B	Yin	C
Alperce			Doce,Ácido	Neutra	P,E	Yin,Sg,Yang	
Amêixa	Madeira,Terra	Sobe,Desce	Doce,Ácido	Neutra	R,F,E		C
Amora	Terra	Desce	Doce	Fria	R,F,P	Yin,Sg	
Avelã			Doce	Neutra			
Azeitona	Madeira,Terra	Sobe,Desce	Doce,Ácido,Acre	Neutra	P,E		
Banana	Terra	Desce	Doce	Fria	E,BP,IG,ID,P	Yin	C,RT
Carambola	Madeira,Terra	Sobe	Doce,Ácido	Fria			
Castanha portuguesa	Terra		Doce	Morna	BP,R,E	Yang	HQ
Cereja			Doce	Morna	C,BP,E,F	Qi	HQ,A
Coco, leite	Terra		Doce	Morna	BP,E	Yin	A
Coco, polpa	Terra	Sobe	Doce	Neutra	BP,E,C	Qi	
Damasco seco	Madeira,Metal,Água		Doce,Ácido,Salgado	Morna			
Diospiro (caqui)	Terra	Desce	Doce,Acre	Fria	P,C,IG	Yin	C
Figo	Terra	Sobe	Doce	Neutra	IG,BP,P	Qi,Sg	C,RT
Framboesa	Madeira,Terra	Sobe,Desce	Doce,Ácido	Neutra	F,R	Yang	
Goiaba		Sobe	Doce	Morna			
Goiaba, folha		Sobe	Doce	Neutra			
Groselha preta			Doce,Ácido	Morna	F,R		
Kiwi			Doce,Ácido	Fria	E,B		
Kumquat			Picante,Doce,Ácido	Morna	P,E,F		
Laranja			Doce,Ácido	Fresca	P,E,B,F		
Litchias			Doce,Ácido	Morna	BP,E,F		HQ,A
Limão	Madeira	Sobe	Ácido	Fresca	F,E,P	Yin	HQ,C,RES,RT
Longan			Doce	Morna	C,BP,IG,VB,F,R	Qi,Sg	HQ,A
Loquat			Doce,Ácido	Neutra,Fresca	P,E,BP,F		

Luohan			Doce	Fria	P,IG		
Maçã	Terra	Desce	Doce	Fresca	BP,E	Yin	C
Maçã ácida	Terra	Desce	Doce,Ácido	Neutra	P,F,C		
Mamão papaia	Fogo,Terra	Sobe	Doce,Amargo,Picante	Neutra	BP,C		
Manga	Madeira,Terra	Desce	Doce,Ácido	Fria	E	Yin	C
Marmelo			Ácido	Morna	F,BP		
Melancia	Terra	Desce	Doce	Fria	B,C,E	Yin	C,DA
Melão		Desce	Doce	Fresca,Fria	IG,C,E,BP		C
Mirtilos			Ácido	Fresca	P,BP,E		EH,C,RT
Morango	Madeira,Terra	Desce	Doce,Ácido	Morna	F,R,P,BP		
Papaia			Amargo,Doce	Neutra	P,E		EH
Pera	Madeira,Terra	Desce	Doce	Fresca	P,E	Yin	C,EM
Pêssego	Terra	Desce	Doce,Ácido	Morna	BP		HQ,A,RES
Pimenta malagueta		Sobe	Picante	Quente	B,E,C		
Romã			Doce,Ácido	Neutra	B	Yin	
Tâmara		Sobe	Doce	Morna	BP,E,F,P	Qi,Sg	
Tamarindo			Doce,Ácido	Fresca	IG,ID,E		EH,C
Tangerina	Madeira,Terra	Desce	Doce,Ácido	Fresca	R,P,E,BP		RES
Toronja		Desce	Doce,Ácido	Fria	E,P		C,EM,RES
Uva	Madeira,Terra	Sobe,Desce	Doce,Ácido	Neutra	P,BP,R,E	Qi,Sg	DA

DIVERSOS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Agar-agar	Terra,Água	Viscoso	Doce,Salgado	Fria	P,F,IG		C,RT
Amasake	Terra,Metal		Doce	Morna	P	Sg	HQ,C
Arroz (melado)			Doce	Morna			
Bolsa de pastor		Desce	Doce	Fresca	F,E,ID,B		
Broto de bambu	Terra	Desce	Doce	Fria	BP,P,E,IG		EH,C,DA
Café	Fogo,Terra	Sobe	Doce,Amargo,Salgado	Morna	C,BP,VB,F		C,DA
Caldo de cana	Terra	Sobe	Doce	Fria	F,E		
Camomila, chá			Doce,Amargo	Fresca			
Castanha de água			Doce	Morna	P,R	Yin	C,EM
Chá verde, banchá		Desce	Amargo,Doce	Fresca	C,P,E		
Cogumelo comum	Terra	Desce	Doce	Fresca	P,IG,E,BP		EM,HQ,RT
Cogumelo shiitake	Terra	Sobe	Doce	Neutra	BP,E,F		EM
Crisântemo, folhas		Desce	Picante,Doce	Neutra,Fresca	P,F,E		
Fungos brancos			Doce	Neutra	P	Yin	DA
Fungos pretos			Doce	Neutra	IG,BP		RES
Geleia real	Metal	Sobe	Doce		R	Yin	
Jasmim, flor			Picante,Doce	Morna	R,F,BP,E	Yang	A,EM,RES
Kuzu			Doce		IG,BP,E		C
Laranja de sevilha, flor			Picante,Amargo	Neutra	E,F		
Malvas		Desce	Doce	Fria	P,C,ID,IG		
Minho, cabelinho		Sobe	Doce	Neutra	VB,P		
Miso			Salgado	Morna			
Raiz-de-lótus	Terra	Desce	Doce	Fria	E,BP,C		
Ruibarbo			Amargo	Fria	Todos,IG		HQ,C,RT
Soja, molho			Salgado	Fresca			
Vinho	Metal,Madeira	Sobe	Picante,Doce,Amargo	Morna	P,F,E,C		HQ,A,RES

BEBIDAS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Amiz-estrelado			Picante,Doce	Morna	R,F,BP	Yang	RES
Artemisia, folha			Picante,Amargo,Salgado	Morna	R,F,BP		
Café	Fogo,Terra	Sobe	Doce,Amargo,Salgado	Morna	C,BP,VB,F		C,DA
Camomila, flor			Amargo,Doce	Fresca	IG,F,P,MC,BP		RES
Cerveja			Amargo,Doce	Fresca	C,BP,E		
Chá			Amargo,Doce	Fresca	C,P,E		EM,RT,DA
Cidreira			Picante,Acido	Fresca	F,P		
Crisântemo, flor			Amargo,Doce	Fresca	F,P		C,RT
Eldeuflower			Amargo,Picante,Doce	Fresca	B,F		C,EM,RES
Framboesa, folha			Acido	Fresca	E		EH
Hortelã-pimenta	Terra,Metal	Sobe	Picante,Doce	Fresca	F,P,BP		EM,RES
Jasmim, flor			Picante,Doce	Morna	R,F,BP,E	Yang	A,EM,RES
Lima, flor			Picante,Doce	Fresca	F,P		C,RES
Fruto roscira			Acido	Neutra	B,R,IG		
Soja, leite			Doce	Neutra	P,E	Sg	EM

SUPLEMENTOS COMUNS

Alimento	Elemento	Movimento	Sabor	Natureza	Meridianos	Função	Ação
Alga Kelp			Salgado	Fria	Todos	Yin,Sg	RT,DA
Algas, geral	Água	Dentro	Salgado,Doce	Neutra	Todos	Qi,Sg	RT
Angelica sinensis (Dang Gui)			Picante,Doce,Amargo	Morna	BP,F,C	Sg	
Astragalus alquitera (Huang Qi)			Doce,Picante	Quente	BP,P	Qi	
Atractylodes, raiz			Amargo,Doce	Morna	E,BP	Qi	
Gelcia real	Metal	Sobe	Doce	Neutra	R	Yin,Qi	
Ginseng (americano)			Amargo,Doce	Neutra	R,P,BP,E	Yin,Qi	
Ginseng (coreano)			Doce	Quente	E		C,EM,DA
Notopinseng, raiz			Doce,Amargo	Morna	E,BP,C	Qi	
Selo de Salomão			Amargo,Picante,Doce	Morna		Qi	