

PLANTAS MEDICINAIS
BRASILEIRAS

APLICADAS AOS PRINCÍPIOS DA

MEDICINA CHINESA



ALBERTO BASTOS

PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS E MEDICINA CHINESA

ALBERTO BASTOS

Sobre o autor:

Alberto Bastos nasceu no ano de 1964, foi criado até os 19 anos nos arredores da Floresta da Tijuca, no Alto da Boa Vista /Rio de Janeiro, sofrendo grande influência da comunidade local e absorvendo o conhecimento da fitoterapia popular muito utilizada naquela comunidade entre “mateiros” e “raizeiros”. Neste período aprendeu a identificar várias espécies de plantas medicinais da Mata Atlântica. No ano de 1986 iniciou seus estudos na área das Terapias Naturais estudando várias vertentes da alimentação naturalista e se especializando em Medicina Chinesa.

Tem duas graduações universitárias fisioterapia e nutrição, além de cursos no Brasil e na China. Trabalha com Medicina Chinesa desde 1989, de lá para cá participou da implantação do serviço de fitoterapia em postos de saúde, criou o Projeto Educar Saúde onde surgiu um dos primeiros ambulatórios populares de acupuntura do Rio de Janeiro. Organizou cursos, seminários e palestras sobre Medicina Chinesa, Fitoterapia e alimentação. Trabalhou como supervisor do serviço de acupuntura do Instituto Municipal de Medicina Física e Reabilitação Oscar Clark por vários anos, é professor de acupuntura da ABACO Academia Brasileira de Acupuntura e Ciências Orientais desde o ano 2000, oferece cursos de Fitoterapia Plantas Medicinais Brasileiras para profissionais de saúde desde 1992 e já lecionou para mais de 2000 alunos.

Contato:

Email – albertoacupuntura@gmail.com

albertobastos1@gmail.com

Gostaria de dedicar este livro ao meu amigo e mestre Prof. Bartolomeu Alberto Neves por ter me mostrado com seu talento e inteligência os primeiros passos no conhecimento da fitoterapia.

Gostaria de agradecer ao Dr. Francisco A. O. Pereira pelos importantes comentários durante o surgimento do livro.

A Dra. Claudia Ferreira, pela paciência de ler e pelos importantes comentários durante o surgimento do livro.

RESUMO

O profissional da área de saúde após se especializar em acupuntura e conhecer os princípios da terapêutica chinesa, se depara com o fascínio que é a utilização das plantas medicinais pelos chineses, como recurso complementar à prática da acupuntura. As plantas chinesas, infelizmente, na sua maioria não são comuns no nosso país, ficando a importação com custo muito alto e terminando por fugir aos propósitos básicos de uma terapêutica popular eficiente desprovida de efeito colateral e de fácil acesso ao paciente com baixo custo financeiro.

O Brasil possui uma das maiores floras medicinais do planeta sendo justo que nossas plantas sejam usadas em lugar das plantas chinesas, já que inclusive têm grande aceitação pela nossa população, vindo a formar um corpo de conhecimento que faz parte da chamada Medicina Popular. Porém o profissional que deseja utilizar nossas plantas de forma metodologicamente correta depara-se com uma grande barreira: como utilizar estes fitoterápicos dentro dos princípios terapêuticos chineses? A falta de material didático que fundamente o assunto usando os princípios filosóficos chineses me levou a desenvolver este livro comparando a prática da Medicina Popular e da Medicina Chinesa, buscando subsídios para classificar e empregar a fitoterapia nacional dentro dos moldes da terapêutica chinesa.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO 1 A MEDICINA CHINESA	13
CAPÍTULO 2 FITOTERAPIA POPULAR E A SEMELHANÇA COM OS PRINCÍPIOS DA MEDICINA CHINESA	16
2.1 Semelhanças entre o fitoterapeuta chinês e o praticante da Medicina Popular	20
CAPÍTULO 3 FITOTERAPIA CHINESA	22
3.1 Interação entre fitoterápicos	23
3.2 Sentido de ação dos medicamentos	24
3.3 A Natureza dos cinco sabores	25
3.4 As cinco naturezas e os cinco QI	28
CAPÍTULO 4 RESTRIÇÃO AO USO DE FITOTERÁPICOS	31
4.1 O uso da fitoterapia durante a gestação	31
4.2 Proibições alimentares durante o uso de fitoterápicos	32
CAPÍTULO 5 TÉCNICA DE COLHEITA PARA MAIOR APROVEITAMENTO DE PRINCÍPIOS ATIVOS E PRESERVAÇÃO DAS ESPÉCIES VEGETAIS	34
5.1 Época e método de colheita	34
5.1.1 Planta inteira	34
5.1.2 Folhas	34
5.1.3 Frutos e sementes	35
5.1.4 Raiz e caule	35
5.1.5 Casca da árvore	36
5.2 Armazenamento e secagem	36
5.2.1 Secagem à sombra	36
5.2.2 Secagem ao sol	37
CAPÍTULO 6 PADRÕES ENERGÉTICOS DA MEDICINA CHINESA E PLANTAS BRASILEIRAS	39
6.1 Ervas sudoríficas que eliminam as condições externas	39
6.2 Plantas que aliviam a tosse a dispnéia e transformam a fleuma	40
6.3 Ervas que promovem a circulação de QI	41
6.4 Ervas que promovem a circulação do sangue	42
6.5 Ervas que eliminam Calor	43
6.6 Ervas que eliminam Vento Umidade	43
6.7 Ervas que aquecem o interior e expulsam o frio	44
6.8 Ervas que transformam a Umidade	45

6.9	Ervas que aliviam a estagnação alimentar	45
6.10	Ervas que drenam por via baixa	46
6.11	Plantas que abrem os orifícios.....	47
6.12	Plantas tranqüilizantes que acalmam a Mente	48
6.13	Plantas que acalmam o Vento do Fígado	49
6.14	Plantas tônicas do QI.....	49
6.15	Plantas tônicas do sangue.....	49
6.16	Ervas harmonizadoras do Yin e do Yang	51
6.17	Plantas adstringentes que evitam as perdas.....	53
6.18	Plantas que eliminam parasitas.....	53
6.19	Plantas usadas externamente	54
CAPÍTULO 7 REGRAS BÁSICAS PARA O MANUSEIO DA FITOTERAPIA.....		56
7.1	Reações adversas e síndrome de cura	56
7.2	Manuseio das plantas	56
7.3	Validades dos chás depois de prontos	57
7.4	Mistura de plantas, fórmulas fitoterápicas	57
7.5	Posologia.....	58
CAPÍTULO 8 PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS APLICADAS À MEDICINA CHINESA.....		59
8.1	Índice das Plantas Medicinais mais usadas	59
.	ABAGERU – <i>Chrysobalanus icalo</i> L.	59
.	ABÓBORA - <i>Cucúrbita Moschata</i>	60
.	AÇAFRÃO NACIONAL - <i>Curcuma zedoriae</i> (Berg) Rosc.....	60
.	AGONIADA – <i>Plumeria lancifoliata</i> , Muell.	61
.	AGRIÃO – <i>Sisymbrium nasturtium</i> L.	62
.	ALCACHOFRA – <i>Cynara scolymus</i> L.	62
.	ALÇAÇUS – <i>Glycyrrhiza glaba</i> L.	63
.	ALECRIM – <i>Rosmarinus officinalis</i>	64
.	ALFAVACA – <i>Ocimum Sacilicum</i> L.	64
.	ALGODOEIRO - <i>Gossypium herbaceum</i> l.	65
.	ALHO – <i>Allium sativum</i>	66
.	ALHO PORÓ - <i>Ailium Fistulosum</i> L	66
.	AMEIXA PRETA – <i>Prunus Doméstica</i>	67
.	AMOR DO CAMPO – <i>Desmodium axilare</i>	67
.	ANGÉLICA – <i>Angélica Pubescente</i>	68
.	ARGILA– <i>Pó da argila</i>	68
.	ARNICA – <i>Arnica montana</i> L.	70
.	ARTEMISIA – <i>Artemisia argyi</i>	70

. ASPARGO CHINÊS – <i>Asparagus cochinchinensis</i> (Lour.) Merr.	71
. ASSA PEIXE – <i>Boehmeria caudata</i> Sw.	72
. BABOSA – <i>Aloe vera</i> L.	72
. BARBATIMÃO – <i>Stryphodendron Barbatimão</i> , Martius	73
. BARDANA-ARCTIUM - <i>Lappa</i> L.	73
. BELDROEGA – <i>Portulacacleracea</i>	74
. BOLDO DO CHILE – <i>Peumus boldus</i> m.	75
. BOLDO NACIONAL – <i>Coleus barbatus</i>	75
. CABELO DE MILHO – <i>Zea mays</i> L.	75
. CACTUS – <i>Cactus Grandiflorus</i> , Lineu.	76
. CAJUEIRO – <i>Anacardium occidentale</i> L.	77
. CAMBARÁ – <i>Lantana camara</i> , Lineu.	77
. CAMOMILA - <i>Matricaria Chamomilla</i>	78
. CANA DO BREJO – <i>Costus spicatus</i> , Swartz	78
. CANELA – <i>Cinnamomum zeylanicum</i> Nees	79
. CAPIM LIMÃO – <i>Cymbopogon citratus</i> (D.C.) Stapf	80
. CAQUI – <i>Diospyros Kaki</i>	81
. CARDAMOMO – <i>Amomum Racemosum</i>	81
. CAROBINHA – <i>Jacaranda brasiliana</i>	82
. CARQUEJA – <i>Baccharis genistelloides</i> Person, Syn	82
. CARVÃO VEGETAL – <i>Carbo Activatus</i>	83
. CÁSCARA SAGRADA – <i>Rhammus purshiana</i> D.C.	84
. CASTANHA-DA-ÍNDIA – <i>Aesculus hippocastanum</i> L.	84
. CAVALINHA – <i>Equisetum arvense</i>	85
. CEBOLINHA - <i>Allim macrosternum</i> . A. Chineses	86
. CENTELHA ASIÁTICA – <i>Centella asiática</i> (L.) URB.	86
. CHAPEU DE COURO – <i>Echinodorus macrophyllus</i>	87
. CHLORELLA – <i>Chlorella pyrenoidosa</i>	98
. CIPÓ CABELUDO – – <i>Mikania hirsutissima</i> , De Candolle	89
. CIPO CRAVO - <i>Tynnanthus Elegans</i> , miers	89
. CIPÓ MIL HOMENS – <i>Aristolochia Cymbifera</i>	89
. COMINHO - <i>Cuminho Cyminum</i> , Lineu.	90
. CONGONHA DE BUGRE – <i>Villaresia congonha</i>	91
. CRATEGO – <i>Crataegus cuneata</i>	91

. CRAVO DA ÍNDIA – <i>Eugenia caryophyllata</i> Thumb.	92
. DENTE DE LEÃO – <i>Taraxacum officinale</i>	93
. ERVA BALEEIRA – <i>Cordia verbenacea</i> D.C.	94
. ERVA BOTÃO - <i>Eclipta Alba hassk /Eclipta próstata</i> L.	94
. ERVA DE BICHO – <i>Polygonum acre</i> HBK Syn <i>Polygonum hydropiper</i> L.	95
. ERVA CIDREIRA – <i>Melissa officinalis</i> , Lineu.	95
. ERVA DOCE/FUNCHO – <i>Foeniculum vulgare</i> Mill./Syn <i>Anethum foeniculum</i> Linn	96
. ERVA GROSSA – <i>Elephantopus mollis</i>	97
. ERVA MACAÉ – <i>Leonurus sibiricus</i>	97
. ERVA POMBINHA/QUEBRA PEDRA – <i>Phyllanthus niruri</i> L.	98
. ERVA DE SANTA MARIA – <i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	99
. ERVA DE S. JOÃO – CATINGA DE BODE - MENTRASTO – <i>Ageratum</i> <i>conyzoides</i> L.	99
. ESPINHEIRA SANTA – <i>Maytenus ilicifolia</i>	100
. EUCALYPTUS – <i>Eucalyptus citriodora</i> Hoor	101
. FLOR DA NOITE, CACTO – <i>Cactus grandiflorus</i> , Lineu	101
. GENGIBRE – <i>Zingiber Officinalis rose</i>	102
. GERVÃO ROXO – <i>Stachytarphetta cayenensis</i>	103
. GINKO BILOBA – <i>Ginkgo biloba</i> L.	103
. GINSENG COREANO – <i>Panax ginseng</i>	104
. GOIABEIRA – <i>Psidium guajava</i> L.	105
. GUACO – <i>Mikania glomerata</i> S. Syn	105
. GUARANÁ – <i>Paulinia Cupana</i>	106
. HABU-Cassia <i>obtusifolia</i> L.	106
. HAMAMELIS – <i>Hamamelis virginiana</i> L.	107
. HORTELÃ DE FOLHA MIÚDA - <i>Mentha Crispa</i> , Lineu.....	108
. HORTELÃ PIMENTA – <i>Mentha Piperita</i>	108
. IMBAÚBA, UMBAUBA, EMBAUBA – <i>Cecropia peltata</i>	109
. INHAME - <i>Colocasia esculenta</i>	109
. IRICO – Peixe barrigudinho seco e salgado.	110
. JAPECANGA – <i>Smilax Japicanga</i> , Grisebach.....	110
. JASMIM CHINÊS – <i>Trachelospermum Jsmioides</i> Lem.....	111
. JATOBÁ – <i>Hymenacea Coubaril</i> , Lineu.....	112

. JUCÁ/ PAU FERRO – <i>Caesalpinia ferrea</i> L.	112
. JURUBEBA - <i>Solanum paniculatum</i>	113
. LÁGRIMA DE NOSSA SENHORA – <i>Coix lacRima</i>	113
. LAVANDA – <i>Lavandula Officinalis</i>	114
. LARANJA DA TERRA – <i>Citrus aurantium</i> L.	115
. LIMÃO – <i>Citrus Limon</i>	115
. LÍNGUA DE VACA – <i>Chaptalia Nutans</i>	116
. LINHAÇA - <i>Linum Usitatissimum</i>	117
. LÓTUS – <i>Nelumbo Nucifera gaertn.</i>	117
. MASTRUZ – <i>Lepidium bonariense</i> , <i>Lineu</i>	117
. MALAGUETA PIMENTA – <i>Capsicum Frutescens</i>	118
. MALVA - <i>Malva Sylvestrial</i>	118
. MAMÃO – <i>Carica Papaya</i>	119
. MARACUJÁ – <i>Passiflora spp</i>	120
. MARAPUAMA – <i>Ptychopetacum olacoides Benth</i>	120
. MELANCIA – <i>Citrullus Vulgaris, curcubita, citrullus.</i>	121
. MEL – <i>Apis Cerrana Fabricius</i>	121
. MELISSA - <i>Melissa officinalis</i> L.	122
. MULUNGU – <i>Erytrina mulungu</i> M.	123
. NOZ DE COLA – <i>Cola nitida</i> A. <i>Chey Syn</i> – <i>Cola vera</i> R. <i>Schum</i>	123
. NOZ MOSCADA – <i>Myristica Fragaus houl</i> t.....	124
. ORÉGANO - <i>Origanum vulcare</i> L.	125
. OSTRA DO MAR	125
. PARIPAROBA(CAAPEBA) – <i>Potomorphe umbellata</i>	125
. PASTA MIÚDA – <i>lena Minor</i> L	126
. PATA DE VACA – <i>Baunilha forficata</i>	127
. PAU-D'ARCO/IPÊ ROXO – <i>Tabebuia s.p.</i>	127
. PFAFIA – <i>Pfafia paycullata s.p.</i>	128
. PICÃO – <i>Bidens pilosal</i>	128
. PIMENTA DO REINO – <i>Fructus Piperis Nigri</i>	129
. PITANGA – <i>Stenocalyx michelli</i> , <i>Berg</i>	130
. POEJO – <i>Menta pulegium</i> <i>Lineu</i>	130
. PRÍMULA - <i>O enothera biennis scop.</i>	130
. PRÓPOLIS DE ABELHA	131

. QUEBRA-PEDRA RASTEIRA – Família das Euforbiáceas	131
. QUINA – <i>Chinchona officinalis</i> , Lineu	132
. RABANETE – <i>Raphanus sativus</i>	132
. RAMA DE CENOURA – <i>Dacus carota</i>	133
. REPOLHO - <i>Brassica Ocenadera Ibcaptata</i>	133
. ROMÃ/ROMÃNZEIRA – <i>Punica granatum L.</i>	134
. RUIBARNO – <i>Rheum Palmatum</i> , Lineu.	135
. SABUGUEIRO – <i>Sambucus nigral</i>	135
. SAIÃO – <i>Kalanchoe brasiliensis</i> , Camb.	136
. SALSAPARRILHA – <i>Smilax s.p.</i>	137
. SÁLVIA – <i>Salvia officinális L.</i>	137
. SENE – <i>Cassia angustifolia</i>	138
. SERRALHA – <i>Sonchus oleraceus</i>	138
. SETE SANGRIAS OU PERNA DE SARACURA – <i>Cuphea ingrata</i> , Chamisso	139
. SPIRULINA - <i>Spirulina Máxima</i>	140
. TABOA – <i>Typha augustifolia L.</i>	140
. TANGERINA – <i>Citrus Nobilis</i>	141
. TRANCHAGEM – <i>Plantago major L.</i>	142
. URTIGA – <i>Urtiga dioica L.</i>	142
. VALERIANA – <i>Rhizoma valerianae</i>	144
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	145

INTRODUÇÃO

Minha prática profissional na área da saúde e na educação, como professor de um curso de plantas medicinais, estimulou-me a realizar este trabalho, dando-me a oportunidade de sintetizar conhecimentos e formular um instrumento que vem preencher uma necessidade didática há muito observada.

Trabalho com alunos da área de saúde, que, em sua maioria, possui especialização em Medicina Chinesa, especificamente Acupuntura, e busca outra técnica terapêutica, como o uso das plantas medicinais ou da fitoterapia, que também é linha terapêutica da Medicina Chinesa. No meu curso utilizo o conhecimento de plantas medicinais nacionais, obviamente diferentes da maioria das plantas chinesas. No entanto busco classificar e entender os efeitos fisiológicos das diferentes espécies brasileiras à luz da estrutura de conhecimento da Medicina Chinesa.

As plantas medicinais constituem arsenal terapêutico utilizado em nosso meio, majoritariamente pelas camadas populares, compondo o que chamamos de Medicina Popular, definido por Boltanski, 1989 como: *“o corpo de conhecimento de um indivíduo acerca de sua saúde e sua doença, contemplando causas de adoecimento, mecanismos de evolução das patologias e todo arsenal terapêutico utilizado para seu controle”*.

Há uma tendência do saber acadêmico em desprezar o que aparentemente não tem origem na ciência e acreditar que as informações obtidas a partir de ensaios controlados são fonte a única do conhecimento. Isto, no entanto, não é verdade quando se trata de medicina popular e de medicina chinesa

O principal instrumento utilizado pela Medicina Popular é a observação de transformações corporais e sua harmonia com a natureza. Este também é o principal instrumento da Medicina Chinesa, daí a possibilidade de comparação entre elas.

Por isso este trabalho pretende ser um manual, que tendo como referência a Medicina Chinesa, chega à investigação de plantas medicinais brasileiras, objetivando criar um ponto de referência para que o aluno, já conhecedor da Medicina Chinesa, inicie-se no conhecimento da fitoterapia chinesa utilizando plantas brasileiras.

Mao Tsé Tung ao assumir o poder na China e restabelecer no país a prática da Medicina Chinesa dizia: “A medicina ocidental é muito boa, a medicina oriental também é muito boa as duas juntas será melhor ainda”. Não pretendo em momento nenhum negar as pesquisas e todo conhecimento científico existente, meu objetivo é contribuir para a compreensão de uma leitura simples e financeiramente barata para numerosos problemas de saúde da nossa população. Este conhecimento será melhor aproveitado se for somado a outras formas de conhecimento.

CAPÍTULO 1

A MEDICINA CHINESA

Serão apresentados brevemente conceitos histórico-filosóficos da Medicina Chinesa e sua relação com a fitoterapia e Medicina Popular.

A cultura chinesa vem ao longo de milhares de anos organizando-se, tendo como base diferentes correntes filosóficas. Dentre elas o Taoísmo aparece com destaque. Não é pretensão deste trabalho discorrer sobre este extenso tema, que inclusive possui diferentes vertentes, mas podemos dizer que o Tao é uma tradição espiritual que propõe o retorno do homem a um estado de consciência e vida plena. Os meios para o retorno ao Tao englobam as artes (onde inclui a medicina), a lei e o caminho por si.

A Medicina Chinesa desenvolveu sua clínica, sua terapêutica, sua técnica de intervenção dentro desta forma de pensar. Isto aconteceu cerca de 5 000 anos, permitindo a formação de uma sólida literatura médica, os chamados textos clássicos chineses.

A Medicina Chinesa possui cinco áreas terapêuticas básicas: a acupuntura (inserção de agulhas na pele) a massoterapia (massagens em áreas específicas do corpo) a dietética (indicação de determinados alimentos para prevenir e tratar diferentes doenças), os exercícios respiratórios, como Tai chi chuan e Qí Gong e a fitoterapia que embora seja conhecida por utilizar recursos vegetais, utiliza também minerais e até animais para prevenção e tratamento de doenças.

É interessante lembrar que a evolução da medicina ocidental hipocrática (460-370 a.C.) se definiu há menos tempo e após o advento da revolução industrial todo o recurso terapêutico vegetal foi abandonado sendo a

sintetização de medicamentos químicos enaltecida pela indústria, colocando o conhecimento científico num ciclo constante de descobertas.

No Brasil a utilização de plantas medicinais foi feita inicialmente por nossos índios que desenvolveram um conhecimento de saúde próprio para suas necessidades, posteriormente foi introduzida a fitoterapia dos escravos e dos europeus a nossa cultura.

Sendo o Brasil um país muito extenso e muito diversificado culturalmente, a utilização de plantas com objetivo terapêutico por nossa população é hoje parte integrante de nossa cultura, e em algumas regiões do país a forma mais comum de se restabelecer a saúde e de prevenir a doença devido à impossibilidade de acesso à medicina oficial por questões sócio-econômicas.

O conhecimento da Medicina Popular brasileira muito se assemelha aos conceitos da Medicina Tradicional Chinesa, como dito acima. Com certeza esta seguiu os princípios dos grandes filósofos chineses que estruturaram a base do Taoismo e que permitiu o surgimento de uma medicina baseada na observação dos fenômenos da natureza. Esta medicina conseguiu ultrapassar o tempo, sobreviveu dentro das universidades mantendo sua pureza, estruturada dentro de um academicismo e experimentada exaustivamente pela clínica.

Hoje um terço da população mundial vive na Ásia e pelo tamanho populacional da China foi preciso manter as pessoas no campo objetivando produzir a *agricultura da alimentação*, o que levou ao grande desenvolvimento da fitoterapia, já que faz parte há vários séculos da cultura e da Medicina Chinesa, mostrando-se como um recurso barato e eficaz para ser usado num país com população tão numerosa. No campo poderia ainda ser desenvolvida em várias formas de cultivo e gerar mão de obra local evitando migrações.

O conhecimento da fitoterapia popular ocidental não se desenvolveu de forma tão organizada como na China. Por ser a fitoterapia um recurso

natural de baixo custo e por já estar totalmente integrada a medicina daquela cultura, as pesquisas com espécies vegetais permitiram a China ser hoje o país onde a fitoterapia é praticada com total segurança, conhecimento científico e eficiência. As fórmulas magistrais chinesas de plantas tradicionais são prescritas hoje naquele país com a mesma segurança com que é prescrito um antibiótico no ocidente. Atualmente, com a globalização, a M T C passa a perder a característica exótica e a ganhar interesse no meio científico ocidental, estudos e pesquisas começam a chegar aos meios acadêmicos brasileiros.

Devido ao tempo em que a China se manteve fechada para o ocidente, estes conhecimentos ficaram por muito tempo adormecidos, e começaram a ser despertados no momento em que o modelo biomédico ocidental é questionado por seus usuários que têm a necessidade de uma prática mais humanista e menos iatrogênica. A aceitação nos meios acadêmicos e a possibilidade de adequação à realidade brasileira passam a ser uma realidade para o século XXI.

CAPÍTULO 2

A FITOTERAPIA POPULAR E

A SEMELHANÇA COM OS PRINCÍPIOS DA MEDICINA CHINESA.

Durante muitos anos a China se fechou para o ocidente, segundo Paulo Benevides (1998) existem duas teorias sobre o povoamento da América pelos asiáticos:

- A primeira fala da glaciação do estreito de Bering, formando um istmo entre Ásia e a América, por onde passaram os povos vindo da Ásia.
- A segunda fala de uma possível viagem marítima de um continente para outro.

Outro dado importante é o conhecimento de uma proteína existente no DNA das mulheres asiáticas, que é imutável e se perpetua através das gerações, tendo sido encontrada em algumas colônias indígenas em nosso continente. Pesquisas feitas dentro desta linha de raciocínio comprovam que os índios Tibiriças e os povos andinos são descendentes dos japoneses. Esta teoria é reforçada pelo tronco lingüístico dos Tibiriças, que é o mesmo dos japoneses e dos andinos. Além disso, poderíamos considerar aspectos físicos e culturais que trazem fortes semelhanças.

O fato da Medicina Popular Brasileira não ter se sistematizado tão profundamente como a MTC, tem como uma possível explicação o fato de seu conhecimento ser passado de forma verbal, o que dificultou a sua sistematização. A prática empírica, através de pura experiência popular praticada muitas vezes através do uso do próprio organismo do “mateiro” ou “raizeiro” com sucessos, riscos e fracassos, transformando seu próprio corpo em um laboratório de sensações,

permitiu que surgissem categorias nosológicas, um pensamento, uma tradição e finalmente uma matéria médica difícil de ser aceita pelo mundo científico por ter uma organização que foge dos modelos tradicionais de pesquisa.

A Medicina Popular Brasileira utiliza substâncias vegetais como raízes, cascas, flores, frutos, seivas, resinas, óleos, produtos animais como insetos, gordura animal, além de substâncias orgânicas extraídas do próprio homem como excrementos, cabelo e tecidos. Utiliza ainda em menor escala as substâncias minerais.

Estes mesmos recursos são encontrados na prática da MTC, sendo muitas das substâncias analisadas quimicamente e organizados dentro de um padrão reconhecido pela ciência oriental. Podemos citar como exemplo o cabelo humano. Na China cabelo carbonizado é vastamente usado com a finalidade de promover a diurese, principalmente nos casos de litíase (cálculo renal) ou hematuria (sangue na urina). As pesquisas clínicas e farmacológicas demonstraram que funciona como um ativador do cálcio plasmático e experiências em vitro demonstram que cabelo carbonizado diminui o tempo de coagulação.

Por mais assustador que possa parecer é possível encontrar em fórmulas secretas populares insetos como a barata. Estas fórmulas são passadas para o paciente como secretas para não perder o “encanto”. É lógico que se o paciente souber que barata faz parte da composição o “encanto” desaparecerá por completo. Este inseto é usado pela MTC em estudos de casos e experimentação fundamentada em protocolos de pesquisa com o objetivo de tratar dor ocasionada por trauma, tumores abdominais, hepatoesplenomegalia (aumento do fígado e do baço). Em Medicina Chinesa estas fórmulas têm por função tratar a Estagnação de Sangue (Xue).

Outro exemplo de inseto muito usado tanto na Medicina Popular como também na MTC é a cigarra. O esqueleto da larva foi pesquisado e é indicado com os mesmos fins da Medicina Popular Brasileira para

bronquite, febres, sarampo e espasmo muscular. A pesquisa demonstrou em estudos realizados em coelhos, que a cigarra pode diminuir os espasmos musculares, e a mortalidade produzida pelo tétano, foi observada maior velocidade de transmissão sináptica em gânglio simpático cervical de gatos após administração intramuscular do extrato.

A profunda observação dos fenômenos da natureza associadas a um princípio filosófico que predomina em todas as áreas científicas na China, originou a Medicina Tradicional Chinesa. Ao mesmo tempo, a observação da natureza permite a Medicina Popular Brasileira desenvolver-se em seu meio. Como exemplo de observação, a Medicina Popular percebeu que os cabritos sofriam de forte constipação intestinal, e que apreciavam as folhas de uma planta chamada *boldo do chile*, encontrada nas cordilheiras. Esta planta, hoje está popularizada em nosso país para tratar os problemas de ordem digestiva, melhorando a função excretora de bilis pela vesícula biliar, conseqüentemente melhorando a função intestinal.

Excrementos humanos e de animais também fazem parte das fórmulas secretas da fitoterapia, e como diz Carrara (1995): “neste caso entram como simpatia já que seu uso como remédio seria condenável”. A urina humana ou a urina de vaca que na Medicina Popular é usada como regenerador (tendo vários adeptos no Oriente) começa a surgir em classes sociais que possuem acesso à informação no Brasil com o nome de urinoterapia, tema que vem merecendo estudos que tentam demonstrar como o método funciona. De forma empírica eles explicam que nos excrementos o corpo libera a informação da situação do organismo, e quando algumas gotas são ingeridas o organismo seria capaz de identificar desequilíbrios e se auto-regular produzindo assim o mecanismo de cura.

Outro aspecto de semelhança a considerar entre as duas medicinas é que não existe a separação rigorosa entre o papel do médico e do paciente como no modelo biomédico da medicina ocidental, não havendo relações de

poder. Lembro-me na minha estadia na China que num hospital quando um médico era convidado para participar de eventos científicos em outro país, só era liberado se todos os clientes tratados por ele naquele momento concordassem, e se por acaso um não o permitisse ele era proibido de se afastar de suas funções. A atitude de respeito mútuo é louvável. O conhecimento técnico chinês, por ter bases filosóficas em todas as áreas e ser conhecido por toda a população, diminui a hierarquia entre médico e paciente, que o vê como alguém que estudou profundamente a medicina e por isso está autorizado a tratar, mas que não possui um corpo de conhecimento fechado. Isso acontece de forma semelhante na Medicina Popular, que como o próprio nome diz, tem um conhecimento próprio e popular, com a diferença de não ser oficial.

A Medicina Chinesa tem uma preocupação maior com a prevenção antes do adoecimento, como fica claro na máxima “*esperar ter sede para cavar um poço pode ser tarde demais*” e isto pode ser visto na convivência com o povo chinês. Observando seus hábitos alimentares, a atividade física Tai chi chuan, Qi Gong praticados diariamente, além de o transporte oficial ser a bicicleta (o que obriga a todos praticarem exercícios diariamente). O consumo de chá e o pouco consumo de comida industrializada, refrigerante e *fast food* além do hábito de só beber água quente fervida para evitar a cólera definem um outro perfil de saúde daquele povo.

Devido às semelhanças entre Medicina Chinesa e a Medicina Popular e no propósito de criar um instrumento de análise de espécies brasileiras à luz da Medicina Chinesa, me propus investigar o conhecimento popular e entrelaçar as semelhanças entre as duas formas de praticar saúde.

A pesquisa científica depende de capital geral, é lenta, setorial levando anos para pesquisa de uma única espécie, o que contribui para a necessidade de novas formas de “ciência”. Sendo as plantas brasileiras usadas largamente pela nossa população e, sendo a Medicina Popular uma cultura riquíssima e pouco conhecida pelos modelos oficiais, seria necessário então

buscar dentro deste conhecimento subsídios mais simples e ao mesmo tempo seguro para a prática com plantas medicinais .

2.1 Semelhanças entre o fitoterapeuta chinês e o praticante da Medicina

Popular

MATEIRO – Comercializa plantas em feiras livres, pode pegar a erva no mato ou pegar de outro fornecedor, não necessariamente é um conhecedor de plantas medicinais.

O REZADOR – pratica a cura através de rezas e rituais de cura.

O MACUMBEIRO – pode ser do candomblé ou da umbanda ele trabalha sobre a orientação de Espíritos através da incorporação de entidades espirituais.

E, finalmente, o RAIZEIRO. Ele conhece a ação farmacodinâmica das plantas, aprendidas através de anos de observação popular, domina a utilização de espécies animais, vegetais, e minerais como recurso de sua terapêutica. O raizeiro não sabe de onde vem o seu conhecimento, atribuindo a um dom que veio com ele. Assim como o fitoterapeuta chinês, é profundo observador do meio e durante anos dedica-se ao desenvolvimento da sensibilidade, para compor e formular seus remédios. Durante muito tempo, o chinês se dedica ao estudo das bases filosóficas chinesas, o que lhe permite criar um pensamento terapêutico totalmente diferenciado do ocidental. Assim também ocorre com o raizeiro, que depois de anos de observação desenvolve regras totalmente pessoais, que são verdadeiras correntes de pensamento de difícil compreensão pelo meio científico, já que possui formação escolar precária e sua linguagem é distante da acadêmica. Sobre este tema Carrara (1995) analisa o raizeiro como:

“...aquele que seleciona entre as plantas de efeito mágico, as que servem para fazer simpatia, as de efeito farmacodinâmico, assim como as plantas que são tóxicas e que, portanto, só podem ser ingeridas com muito cuidado quanto a quantidade.

Identificam com muita precisão as plantas tóxicas para o homem e para os animais, e prescrevem também as medidas adequadas para que o medicamento funcione sem risco para o paciente.

Estas práticas, ainda que precárias e fragmentárias, são conseqüência de uma longa intimidade que cada raizeiro possui com cada substância medicinal que utiliza. Um raizeiro geralmente conhece a quantidade exata de uma casca de raiz para produzir um efeito purgativo por exemplo. Ele sabe também como atenuar a dose ministrada, misturando-a com outra espécie vegetal. Enfim o raizeiro age, na sua prática, como um pesquisador em seu laboratório.”

Assim como a Medicina Chinesa, a Medicina Popular possui uma lógica própria com uma estrutura baseada na cultura popular, com elementos organizados em séculos de pesquisa. Na Medicina Popular existe uma característica de descontinuidade organizacional por falta de registros escritos que constituiriam seus sistemas e seus métodos. Existe, por outro lado, uma forma desenvolvida personalizada em cada raizeiro e ao mesmo tempo um conhecimento comum que é construído pela prática pessoal.

Carrara (1995) acrescenta:

“Sob o manto de mistério que envolve a atuação do feiticeiro, freqüentemente se esconde um conhecimento passível de ser comprovado experimentalmente, nascido de uma longa, continuada e instintiva observação dos fenômenos naturais, e que atrás de sua vestimenta, pode estar oculta a vocação médica inteligente e sagaz. Pode-se dizer, sem exagero, que, por mais que se assemelhem a meras superstições, as práticas médicas populares ocultam quase sempre fatos eventualmente confirmáveis pela ciência.”

CAPÍTULO 3

FITOTERAPIA CHINESA

Uma das características da fitoterapia chinesa é a utilização de quatro ou mais plantas associadas para compor uma fórmula. A experiência demonstrou que a utilização de grupos de plantas em combinação potencializam a função do fitoterápico, podendo neutralizar a toxicidade de uma planta, conduzir melhor um princípio ativo para uma determinada região ou, finalmente, produzir a harmonização corporal, levando em consideração a sua fisiologia energética, já que sabemos existir tendências individuais ao desenvolvimento de determinados desequilíbrios físicos e energéticos. A formulação específica de um fitoterápico para cada indivíduo, segundo suas necessidades, vai contribuir para o melhor desempenho da fórmula.

Para bons efeitos terapêuticos e máximo proveito da ação de cada planta consideramos as características de auxílio mútuo e inibição mútua das ervas.

Numa formulação padrão são necessários 4 tipos de funções, para compor-se dentro do princípio chinês: Principal, auxiliar, regulador e condutor.

PRINCIPAL (soberano): Indicado para tratar os sintomas mais importantes. O máximo de sua potência será extraído pela fórmula. A sua dose não é obrigatoriamente a maior da fórmula.

AUXILIAR (ministro): Indicado para dar força ao componente principal ou para direcioná-lo. Aumenta seus efeitos terapêuticos.

REGULADOR (oficial): indicado para tratar os sintomas secundários, controlar os efeitos colaterais ou aumentar a ação dos outros componentes.

CONDUTOR (embaixador): indicado para conduzir os fitoterápicos diretamente aos locais alvo, ou para ascender ou descender sua ação, ou para exteriorizar ou aprofundar. O componente condutor pode coordenar as propriedades das plantas numa fórmula para modificar o sabor, ou agir como veículo ou excipiente.

CONTRA REGULADOR: Em certas condições, o acréscimo de uma quantidade mínima de uma planta fria numa fórmula quente ou vice versa pode ser benéfico. São situações raras, tendo como objetivo mudar ou amenizar o sabor original.

A rigor não é obrigatório o uso de todas estas funções de plantas, mas a partir de uma combinação com mais de duas plantas considera-se este princípio na organização de uma fórmula. Coincidentemente, dentro da prática popular é comum o hábito de criar fórmulas de plantas para tratar as doenças.

3.1 Interação entre fitoterápicos

Há interações entre fitoterápicos que devem ser levados em consideração numa fórmula.

Podem ser:

A. **ACENTUAÇÃO** – Ações similares se potencializam.

B. **REFORÇO** – Ações diferentes, aumentam o efeito específico na fórmula.

C. **INIBIÇÃO** – Diminuição dos efeitos colaterais.

D. **SUPRESSÃO** – Suprimir os efeitos colaterais.

E. ANTAGONISMO – Diminuição dos efeitos terapêuticos.

F. INCOMPATIBILIDADE – Aumento dos efeitos colaterais.

Não há necessidade de uma fórmula conter todos os quatro componentes: Isto depende das diretrizes terapêuticas traçadas através da avaliação energética e da situação real do paciente. As formulações devem ser flexíveis e nunca rígidas.

3.2 Sentido de ação dos medicamentos

São eles: ascender, descender, aprofundar e superficializar.

Cada doença em particular pode apresentar tendência para evoluir em determinado sentido: **Para baixo** como na metrorragia, diarreia, hemorróidas, varizes. **Para cima**, como tosse, soluço, vômito, espirro. **Para a superfície**, como furúnculos, sudorese espontânea. **Para a profundidade**, quando uma síndrome que se encontrava na superfície não foi controlada e aprofundou, como um resfriado com aversão ao Vento, coriza, calafrio que ao se aprofundar se manifesta com febre alta, fraqueza, produção de secreção espessa e amarela.

Os fitoterápicos que atuam nestas manifestações clínicas têm função de corrigir e normalizar a fisiologia, auxiliando favoravelmente na evolução e eliminação dos agentes causais das doenças.

Os que fazem **descender** ou **aprofundar** promovem a diurese, acalmam a mente e eliminam a Umidade, ajudam a refrescar o Calor e os que fazem **ascender** ou **superficializar** dispersam o frio, fazem a eliminação do Vento, podem estimular o vômito, estimulam a ascendência do Yang.

Existe ainda uma relação entre sabores e a natureza de um fitoterápico.

As plantas que **superficializam** ou **fazem ascender** geralmente possuem sabor **adocicado** ou **picante** e são de natureza **quente** ou **morna**, já os que **aprofundam** ou **fazem descender** possuem normalmente sabor **amargo** ou **azedo**, **adstringente** ou **salgado** e natureza **fresca** ou **fria**.

É possível também influenciar o sentido e a ação na hora de criar a formulação. A ação e o sentido podem ser controlados por outras plantas que vão constituir a fórmula.

3.3 A natureza dos cinco sabores

Na China a classificação da propriedade de um fitoterápico é feita por provadores de grande experiência com paladar muito aguçado e, como na Medicina Popular, já experimentaram em si mesmos muitas das plantas por eles prescritas.

Segundo Rodrigues (1894) in Carrara:

“ Os indígenas, pelo fruto de suas observações, seguiam e seguem um método sintético na classificação das plantas. Designam as espécies por nomes tirados das características das folhas, das flores, dos frutos ou de propriedade como cheiro, sabor, a dureza, a duração, a cor, o emprego etc. Nenhum caráter essencial lhes escapa. Denominadas as espécies, as reúnem em gênero, formam seções ou famílias. São tão exatas suas observações, que se encontram gêneros, subgêneros em uma só família, como se fossem grupados por verdadeiros botânicos.”

Neste sentido a medicina indígena e a Medicina Chinesa trabalham de forma bastante semelhante parecendo que uma sempre esteve ensinando a outra princípios populares de classificação.

Na Medicina Chinesa os seis sabores são: **picante**, **adocicado**, **azedo**, **amargo** e **salgado** e o **discreto** também descrito como insípido ou pungente e o **adstringente**. Na prática são mais do que seis e a função de uma erva está diretamente relacionada com o sabor. Também é possível classificar os sabores dentro do Yin e do Yang.

Picante, adocicado e salgado possui características Yang; e o azedo, amargo, discreto são de características Yin.

ÁCIDO OU AZEDO – Relacionam-se com o Fígado e a Vesícula Biliar. Movimento de mobilização da energia. Na composição de uma fórmula pode ser indicada com objetivo de harmonizar e permitir que circule por todo o organismo facilitando o livre fluxo de QI. Este sabor evita e desfazer as estagnações, diminui as cólicas intestinais e eliminam os gases do intestino quando estes estão parados, estagnados.

AMARGO – Relaciona-se com o Coração e o Intestino Delgado. Movimento descendente. Auxilia a descendência, por isso acalma o Coração e tranqüiliza a Mente; Assenta o Espírito. Estabiliza o sangue e o fluxo menstrual. Não deixa o QI se rebelar e ascender descontroladamente. Possui um efeito de reagrupamento. Seda e seca. Elimina o Calor excessivo. Faz descender e trata constipação causada pelo Calor ressecamento.

Inquietação por Calor excessivo em ascendência. Indiretamente trata o Fígado quando este ascende e acomete o Coração.

DOCE – Relaciona-se com o Baço e o Estômago. Movimento para cima, ascensão, tem a capacidade de promover a fixação. É tonificante, pode ser indicado para compor uma fórmula com objetivo de melhorar a absorção, ou ser selecionado como um harmonizador do composto fitoterápico. Por ser fixante, melhora a absorção pode contribuir para o indivíduo ganhar peso, por ser um tônico suave reduz efeitos drásticos e diminui os efeitos colaterais de outras ervas, o sabor

doce suaviza o fluxo de QI e tem efeito calmante por isso é indicada água com açúcar quando alguém está nervoso. Estimula o baço na sua função de transformar, harmonizar o Aquecedor Médio e alivia as cólicas.

PICANTE – Relaciona-se com o Pulmão e o Intestino Grosso. O movimento acontece do centro para a periferia e de baixo para cima. Tem como função eliminar agentes patogênicos na superfície. Produz dilatação dos poros e suor. Mobiliza a energia parada. Direciona o fluxo de QI para a pele. Promove a circulação do QI defensivo. Ajuda o Baço a transformar os alimentos, motivo pelo qual vários temperos são picantes. Ajuda a eliminar gases do Intestino Grosso. Faz o QI fluir e é um ativado do sangue. Umedecem e promove a nutrição. Ajuda a desestagnar o QI e o sangue.

SALGADO – Relaciona-se com o Rim e a Bexiga. Seu movimento para cima reforça a força vital. Eleva o QI para a cabeça, por este motivo, quando mal empregado, pode causar hipertensão arterial. Aumenta a energia num órgão ou pode estimular sua função, por isso é que, quando uma pessoa esta se sentindo mal com pressão baixa, normalmente, se dá uma pitada de sal direto na boca. O salgado melhora a ascendência da energia, os tônicos da Essência são normalmente de sabor salgado. Ex. Tartaruga é muito usada na China é um tônico da Essência, pois vive normalmente mais de um século.

ADSTRINGENTE – Normalmente usado para parar a diarreia e evitar a perda de Essência pelo suor, espermatorrêia e hemorragia pelo fato de ser normalmente rico em substâncias tânicas. Normalmente são chamados de plantas de gosto travoso, porque *trava* a boca, as frutas ainda verdes possuem cica, o que é um aglomerado de substâncias tânicas que adstringem as mucosas.

DISCRETO – Elimina Umidade. Promove a diurese, indicado para edema e ajuda a desenfiltrar.

EVIDENTE – É aquele sabor que sentimos ao provar um chá, pode ser composto por mais de um sabor.

SUTIL – Este é o mais difícil de ser percebido, normalmente é preciso um especialista em sabores, um provador de chá. É o que dá a verdadeira Essência da planta. No conhecimento popular os raizeiros têm costume de mastigar um pedaço da planta verde, da planta seca e do chá e através das três provas é que vão classificar o sabor. Este princípio é semelhante ao praticado por provadores chineses. A cor, o aroma e a maciez da planta também são levados em consideração para se classificar, por exemplo, se uma planta nasce em charco ou em, neste caso riacho ela terá uma ação predominante nos rins, sendo então classificada dentro de um sabor; se ela é um cactaceo tem ação no Coração, se é planta de região fria atua no reumatismo ou no excesso de colesterol. Tudo isto é levado em consideração na hora de se classificar o sabor de uma planta dentro dos princípios da Medicina Chinesa e também na Medicina Popular.

Toda planta possui sua energia e seu sabor e essas duas características precisam ser consideradas juntas. Por exemplo, dois medicamentos de energia fria, mas com sabores diferentes, sendo um amargo frio, e outro picante frio, produzirão efeitos diferentes. Se juntarmos dois medicamentos de sabor doce com um de energia morna e o outro de energia fria, também apresentarão efeitos distintos. Por isso, é preciso caracterizá-los sempre em conjunto sabor e energia e nunca isoladamente.

3.4 As cinco naturezas ou as cinco energias (QI)

As cinco naturezas principais são: Fria, quente, morna, fresca e neutra também chamadas de cinco energias. Cada uma possui característica própria fresca e fria e fresca e menos do que fria, e morna e menos do que quente.

Algumas ervas podem ser classificadas como muito quente ou muito fria, levemente morna ou levemente fria.

As plantas que objetivam eliminar ou diminuir o frio são de energia morna ou quente e as plantas que reduzem o Calor são de energia fresca ou fria. Os fitoterápicos de energia neutra não aquecem nem resfriam, mas costumam ter seu efeito suave não alterando a natureza de uma fórmula. Nas síndromes de frio, usam-se os mornos ou os quentes, nas síndromes de Calor usam-se os frescos ou os frios.

QUENTES – Os fitoterápicos de energia quente possuem forte capacidade de produzir Calor, possuem energia Yang concentrada, por este motivo não devem ser ministrados isoladamente por longos períodos, pois podem gerar quadros patológicos de Calor.

AMORNANTES – Os fitoterápicos de energia amornante produzem Calor de uma forma mais discreta, sua concentração de Yang é menos intensa.

FRIOS – Os fitoterápicos de energia fria são de ação refrigerante potente, possuem energia Yin concentrada. Também não devem ser ministrados isoladamente por longos períodos.

REFRESCANTES – Os fitoterápicos de energia refrescante produzem frio de forma discreta sua concentração de Yin é menos intensa.

NEUTROS – Possuem Yin e Yang na mesma proporção não existindo predominância nem do frio nem de Calor, estas plantas podem ser usadas tanto em doenças de frio como em doenças de Calor não alteram a energia térmica de uma fórmula fitoterápica.

Na elaboração de uma fórmula é preciso considerar a energia de cada planta sempre com objetivo de equilibrá-la, evitando que seja excessivamente fria ou excessivamente quente.

Exemplo: Uma planta de energia fria associada a uma planta de energia quente faz uma fórmula neutra, assim como, uma planta de energia fria com uma planta de energia morna fazem uma fórmula refrescante. Uma planta de energia quente com uma planta de energia refrescante faz uma fórmula amornante. Amornante com refrescante novamente neutro. Além de combinar as energias, é preciso observar o sabor e a indicação clínica de cada planta para poder combiná-las. As fórmulas que resultam numa combinação fria ou as fórmulas que resultam numa combinação quente deverão ser indicadas por curtíssimos períodos.

CAPÍTULO 4

RESTRIÇÕES AO USO DE FITOTERÁPICOS

Embora muitos acreditem que os chás não fazem mal, sendo popular a frase “se não fizer bem, mal também não faz”, podemos dizer que isso não é verdade. Tanto na terapêutica Chinesa como na prática popular, vários cuidados precisam ser tomados quando se utiliza chás como terapêutica, considerando-se até o tipo de alimento consumido no período em que são ministrados os fitoterápicos, como veremos a seguir.

4.1 O uso da fitoterapia durante a gestação

Tanto na prática da Medicina Chinesa como na prática da fitoterapia popular plantas que podem, de alguma forma, ser abortivas têm seu uso proibido na gestação. Há plantas que serão sempre proibidas neste caso e plantas que podem ser usadas com cuidado. Os que devem ser usados com cautela incluem os tônicos dos meridianos e os que desfazem as estases, regulam o QI, os picantes e os quentes. Os de uso proibido geralmente são tóxicos de grande potência. A utilização de plantas na gestação deve, por fim ser evitada por falta de pesquisas que justifiquem seu uso durante a gravidez. Arruda, Buchinha do Norte, Erva de Santa Maria, Jurubeba são exemplos de plantas com alto grau de toxicidade. Mesmo não havendo efeito tóxico numa planta, na maioria das vezes os chás poderão produzir efeito diurético e o uso excessivo pode interferir na perda de do líquido amniótico, comprometendo a maturação fetal.

4.2 Proibições alimentares durante o uso de fitoterápicos

Na terapêutica chinesa assim como na Medicina Popular vários alimentos são contra-indicados quando se faz um tratamento com plantas medicinais. Nos textos antigos chineses de acordo com cada tipo de doença, além dos chás prescritos, deve-se seguir uma alimentação adequada, evitando-se alimentos como:

- alimentos com cheiro forte e muitos condimentos, pois interferem nos sabores das plantas, atrapalhando o seu objetivo energético;
- alimentos crus e ou “comida a quilo” (também deve ser considerada crua, pois por ficar muito tempo parada, perde o Calor e o QI gerando Umidade), consideradas como alimentos frios, que vão lesar o Baço no seu processo de transformação dos alimentos dificultando a digestão e conseqüentemente atrapalhando a absorção, não só dos nutrientes como também dos princípios ativos das plantas;
- os alimentos gordurosos, como leite, farináceos e os alimentos produzidos artificialmente por serem geradores de fleuma. Estes alimentos vão obstruir os canais dificultando o fluxo de QI;
- os alimentos que levam Calor para o sangue, como os embutidos (lingüiças, salsichas, salames, camarões etc.) O uso destes alimentos durante o tratamento fitoterápico pode produzir furúnculos, acne, pruridos. A Medicina Popular classifica estes alimentos como “reimosos”, alimentos que contém

“reima” que seriam impuros, tóxicos para o organismo, agitando o sangue e se associados com plantas estimulariam o organismo a expulsá-los de forma drástica pela pele. Tentando analisar estas reações numa visão fisiológica ocidental, poderíamos dizer que certas plantas modificariam a qualidade do sangue, produzindo no organismo um expurgo de substâncias tóxicas, devido à grande produção de radicais livres por estes alimentos.

CAPÍTULO 5

TÉCNICA DE COLHEITA PARA MAIOR APROVEITAMENTO DE PRINCÍPIOS ATIVOS E PRESERVAÇÃO DAS ESPÉCIES VEGETAIS

A China ao longo dos séculos desenvolveu técnicas de manipulação continuamente aprimoradas em relação às plantas medicinais. A colheita e o correto armazenamento são fundamentais para manter a qualidade de um fitoterápico. É preciso não só conhecer os princípios de colheita, armazenamento, extração de princípios ativos, mas também preservar a natureza, criando disciplina e método de proteger as fontes naturais, evitando a extinção das espécies vegetais.

5.1 Época e método de colheita

A colheita deve ser realizada na época de maior concentração de substâncias ativas.

5.1.1 Planta inteira

De forma geral as plantas adultas apresentam maior concentração de princípios ativos. O período de floração costuma ser o ideal, pois a planta concentrou toda sua energia na flor e como forma de defesa contra pragas a planta neste período costuma estar com boa concentração de princípio ativo.

5.1.2 Folhas

As folhas em algumas espécies devem ser colhidas crescidas como é o caso da folha de aipim para anemia, além de devidamente secas, pois algumas substâncias tóxicas se perdem com a secagem. Em outros casos, a goiaba

indicada para diarreia é melhor utilizar o broto, pois as substâncias tânicas que vão atuar como adstringente estão em maior concentração no período em que a folha é jovem.

Deve-se ter o cuidado para não arrancar toda a planta de uma vez e perder uma fonte da natureza, o ideal é coletar o necessário para aquele momento e deixar que a planta cresça para que futuras colheitas possam ser realizadas.

Um cuidado quando necessita de princípios ativos voláteis é coletar as flores novas recém abertas com maior aroma; já o pólen deve ser colhido de preferência quando houver concentração de insetos, pois é sinal de que a planta está saudável e rica em substâncias ativas.

5.1.3 Frutos e sementes

Os frutos, quando verdes apresentam maior concentração de taninos. As frutas quando amadurecidas transformam os taninos normalmente em frutose, o que as torna adocicadas.

As sementes duras depois de secas precisam ser tostadas e transformadas em pó para a eliminação de toxidade, como a semente de jambolão usado normalmente como hipoglicemiante e para edema de próstata.

5.1.4 Raiz e caule

Geralmente a coleta deve ser feita no outono, pois neste período as plantas começam a ficar amareladas ou na primavera quando recomeçam a brotar. Neste período existe maior concentração de nutrientes armazenados na raiz e no caule, como por exemplo a Salsa Parrilha. Mesmo usando-se a raiz, deve-se evitar arrancá-la por inteiro, já que isso contribui para levar a planta à extinção. O ideal é a retirada das raízes da metade para baixo objetivando mantê-las vivas e produtivas futuramente. Este procedimento é levado ao pé da letra pelos raizeiros experientes, mas não pelos comerciantes de plantas.

5.1.5 Casca da árvore

Deve-se colher na primavera ou no verão, quando as plantas estão em fase de crescimento com maior concentração de seiva, permitindo maiores efeitos terapêuticos. Neste período, devido à Umidade gerada pela seiva, algumas árvores ficam mais fáceis de serem descascadas. Em hipótese nenhuma se deve descascar uma árvore de forma circular completa retirando toda a casca, o ideal é deixar uma tira no sentido vertical e descascar outra e assim sucessivamente, do contrário lesaria o sistema de transporte da seiva da raiz para a copa levando a árvore à morte.

5.2 Armazenamento e secagem

Com exceção das plantas que precisam ser usadas frescas: como o Saião, Mastroço, Erva de Santa Maria e Agrião, em geral devem ser secas e armazenadas. É preciso, antes mesmo de retirá-las, remover terra, partes não medicinais e evitar coletar plantas com pragas ou fungos, pois estas estão com seu sistema imunológico pouco fortalecidos e provavelmente pobres em princípios ativos e energia. Há diferentes formas de armazenamento e secagem.

5.2.1 Secagem à sombra

- Folhas e flores.

As folhas depois de limpas devem ser secas em um varal (como varal de roupa), presas de *cabeça para baixo* em uma corda esticada, com o cuidado de não prender grandes volumes, pois elas secariam por fora e mofariam por dentro. As flores devem ser secas em prateleiras com fundo de tela fina permitindo a elas respirarem. Um secador coberto com telhas de zinco que, com a exposição do sol, são boas produtoras de Calor, permitindo uma secagem rápida, em 24 a 72 horas no máximo, evitando perda de princípio ativo.

As folhas e flores expostas diretamente ao sol sofreriam com presença direta dos raios luminosos solares.

5.2.2 Secagem ao sol

A secagem ao sol é indicada para raízes e cascas de árvore somente, pois são protegidas por uma espessa camada o que evita a penetração dos raios solares e dano aos seus princípios ativos. Por outro lado, precisam do sol direto para melhor desidratação e destruição de fungos que costumam alojar-se na superfície, junto à primeira camada da casca.

De forma geral, para armazenar é preciso ter cuidado com os seguintes itens que devem ser sempre observados:

- a) A secagem ao sol se for realizada por longo tempo, vai alterar a cor e a qualidade da planta;
- b) Ventilação inapropriada, concentração de água das próprias plantas, Umidade do chão, Umidade interna do ambiente podem facilitar o aparecimento de substâncias nocivas;
- c) Fungos e insetos que atacam as plantas depois de colhidas deterioram os fitoterápicos;
- d) Em contato com o ar, algumas plantas reagem com oxigênio, facilitando a instalação de microorganismos e resultando na perda de suas funções;

Os fitoterápicos após secagem devem ser guardados, em lugar escuro, vasos de louça, porcelana, vidro verde ou de cor âmbar, tigelas de

barro, caixas de papelão. Os que sofrem oxidação devem ser guardados em recipientes bem fechados. Deve-se evitar armazenar as plantas em recipientes de plástico, pois não permitem o livre fluxo de QI (energia) e facilitam a rápida deterioração da planta.

CAPÍTULO 6

PADRÕES ENERGÉTICOS DA MEDICINA CHINESA E PLANTAS BRASILEIRAS

6.1 Ervas sudoríficas que eliminam condições externas

A principal característica destas ervas é serem diaforéticas. Provocam a transpiração, apresentando função principal de eliminar fatores patogênicos superficiais.

De uma forma geral estas plantas apresentam sabor picante, natureza morna ou fria e atuam produzindo a exteriorização através de sudorese. Os principais agentes patogênicos a serem expulsos seriam o Vento-frio, o Vento-Calor e a Umidade, tendo como principais sintomas: febre, calafrio, dor muscular, cefaléia.

Para tratar padrões de frio usamos ervas amornantes ou quentes, e nos padrões de Calor, ervas refrescantes ou frias.

Cuidados: plantas que exteriorizam pela superfície, quando utilizadas em excesso podem produzir sudorese em abundância, lesando o Yang - QI.

São contra- indicadas quando a doença aprofundou, com febre alta e quando os fluidos corporais estiverem consumidos. Neste caso a análise de pulso e língua é fundamental.

Nos casos em que o paciente apresenta acne, furúnculos estas ervas poderão agravar estes sintomas.

A) Plantas indicadas para dispersar Vento frio:

Têm sabor picante e natureza morna. Algumas podem acalmar a tosse, eliminar o Vento, diminuir a dispnéia, diminuir as dores musculares.

Análise do pulso: superficial e lento.

Análise da língua: saburra esbranquiçada e fina.

Plantas: Cebolinha, Alho Porró Alfavaca, Alecrim, Sálvia, Sabugueiro, Gengibre, Capim Limão, Canela, Cavalinha, Cravo Da Índia, Eucalipto.

B) Plantas indicadas para eliminar Vento Calor:

Têm sabor picante, adocicado ou amargo e a natureza fresca ou fria. Algumas podem melhorar a dor de garganta, eliminar inflamações e acalmar a tosse, usadas na fase inicial de doença febril com sintomas de Calor, garganta e boca seca, discreta aversão ao Vento frio.

Análise do pulso: Rápido e superficial.

Análise da língua: Saburra fina e amarelada.

Plantas: Hortelã Pimenta, Bardana, Cavalinha, Pasta Miúda, Sabugueiro, Erva Cidreira, Repolho, Hortelã, Orégano.

6.2 Plantas que diminuem a tosse, a dispnéia e transformam a fleuma

Na medicina ocidental possuem características, sedativas, antiespasmódicas, expectorantes.

A fleuma surge pela dificuldade principalmente, do Baço em transformar os fluidos gerando seu espessamento, assumindo aspecto viscoso e acumulando-se no corpo atrapalhando os processos fisiológicos. Há tendência da fleuma em alojar-se nos pulmões exteriorizando-se em forma de muco, sinusite, peso na cabeça e produção de secreção corporal excessiva. Seus sintomas mais comuns são: náusea,

vômito, secreções em excesso, sensação de peso. A fleuma pode estar associada ao frio ou ao Calor.

As ervas que transformam a fleuma tem ação sedativa, expectorante, anti- espasmódica.

Análise do pulso: Mole ou deslizante.

Análise da língua: Saburra pegajosa.

Plantas: Guaco, Alecrim, Capim Limão, Assa Peixe, Flor De Laranjeira, Cavalinha, Malva, Tranchagem, Cipó Mil Homens, Agrião, Cambará, Erva De São João, Erva De Santa Maria, Gengibre, Pau Ferro, Laranja Da Terra, Lótus, Mastrus, Poejo, Saião, Centelha Asiática.

6.3 Ervas que promovem a circulação de QI

Eliminam a estagnação promovendo o livre fluxo do QI. Apresentam normalmente sabor amargo e picante e natureza morna. Podem ser aromáticos. Aliviam a dor, a opressão torácica, eliminam distensão fazendo a circulação do QI. Costumam atuar nos meridianos do Estômago, Baço, Pulmão, Fígado, Intestino Grosso e Bexiga. Quando a estagnação acomete a digestão apresentando sintomas de plenitude abdominal, distensão, náuseas, gases, constipação ou diarreia, eructações, digestão difícil, estas plantas vão harmonizar a função do Estômago e do Baço. Quando se apresenta através de irregularidade menstrual, amenorréia, displasia mamária, gosto amargo na boca, irritabilidade, opressão no tórax, mau humor, irritabilidade, parestesias, câibras, contratura muscular, então usaremos plantas que atuarão restabelecendo o fluxo do QI do Fígado. E, por fim, quando as manifestações clínicas forem dispnéia, tosse, secreção com dificuldade de expectoração e opressão torácica, usaremos plantas que tratem estagnação de QI acometendo o Pulmão.

Análise do pulso: Em corda.

Análise da língua: Pontos purpúricos ou violáceos.

Plantas: Laranja da Terra, Casca de Tangerina, Cebolinha, Limão, Cálice de Caqui (tampinha seca que liga o galho ao fruto), Ameixa Preta, Castanha Da Índia, Alecrim, Alcachofra, Jurubeba, Jasmim, Valeriana, Angélica, Cratego, Erva Doce, Pariparoba, Quina, Serralha, Castanha da Índia.

6.4 Ervas que promovem a circulação do sangue

Na Medicina Chinesa estas plantas atuam na estagnação do sangue, como formação das massas abdominais, tumores pélvicos, sangramentos com coágulos ou sangramentos com cor escura, atuam auxiliando a produção de sangue e sua circulação, tonificam o QI e desfazem a estagnação.

Análise do pulso: Contraído, em corda.

Análise da língua: Violácea ou pontos violáceos.

Plantas hemostáticas: Possuem sabor amargo, gosto travoso (língua popular significa adstringente), natureza fria ou amornante. Os meridianos de atuação são Fígado, Coração, Intestino Grosso e Estômago. Estas plantas devem ser utilizadas nas hemorragias por trauma com formação de equimose e edema e nos quadros de Calor no sangue levando a sangramento. São elas: Arnica, Saião, Romã, Castanha da Índia, Artemísia, Taboa, Lótus, Argila, Jucá, Algodoeiro, Pffafia.

Plantas que circulam o Xue: Ajudam a desfazer massas ou nódulos, equimoses e hematomas. São elas: Açafrão, Sálvia, Macaé, Pariparoba, Ipê Roxo, Babosa, Ginseng, Sete Sangrias, Cactus, Crataegus, Assa Peixe, Amor do Campo, Centelha Asiática, Gingo Biloba.

Estagnação de Xue por deficiência de QI: A deficiência de QI vai evitar que o sangue circule adequadamente. Pffafia, Ginseng.

6.5 Ervas que eliminam Calor

Estas plantas possuem as seguintes características: Reduzir a febre, antiinflamatórias, anti- microbianas na medicina ocidental. Eliminam Calor como função principal. São de natureza fria e sabor adocicado. Têm profunda ação a nível dos meridianos e normalmente afetam todos os órgãos. Ajudam a secar a Umidade, reduzem o Fogo, acabam com o Calor por deficiência.

Quando existe Calor profundo acompanhado de síndrome em superfície, deve-se combinar na formulação plantas que aliviam a superfície. No caso de Calor interno consumindo os líquidos orgânicos, é bom associar com plantas e alimentos que nutram o Yin. Quando o Calor consome o QI podem ser combinadas com tônicos do QI desde que não sejam quentes.

Análise do pulso: Cheio, rápido, superficial.

Análise da língua: Vermelha, saburra amarela.

Plantas: Cálcio de Ostra, Jasmim, Lótus, Habu, Erva Grossa ou Língua de Vaca, Dente de Leão, Erva Moura, Barba Timão, Beldroega, Melancia, Cana do Brejo, Picão, Jurubeba, Carqueja, Pitanga, Jatobá, Aperta Ruão, Boldo, Raiz de Caxeta, Carobinha, Pariparoba, Cabelo de Milho, Guaco, Babosa, Centelha Asiática.

6.6 Ervas que eliminam Vento Umidade

Suas principais atuações na medicina ocidental são como analgésicas, anti-inflamatórias, antipiréticas, restabelecendo a circulação sanguínea local. Na Medicina Chinesa sua atuação se dá ao nível dos ossos, articulações, músculos e tendões, eliminando Vento acompanhado da Umidade, ajudando a desobstruir os bloqueios acompanhados de dor, principalmente nas dores provocadas por Vento, frio e Umidade. Os bloqueios podem se apresentar por frio: dor localizada que na mobilização melhora. Vento: dor articular migratória ou por Umidade:

dor com inchaço e fixa preferencialmente nas extremidades, acompanhadas de sinais flogísticos, aumento de temperatura, Calor, rubor.

Análise do pulso: Superficial, sendo rápido e cheio nos casos de Calor e lento e tenso nos casos de frio, além de mole nos casos de Umidade.

Análise da língua: Saburra amarela nos casos de Calor e clara nos casos de frio, além de espessa nos casos de Umidade.

Plantas: Córdia verbenácea, Jasmim, Inhame, Salsaparrilha, Japacanga, Saião, Tranchagem, Congonha de Bugre, Chapéu de Couro, Erva de São João, Bardana, Cana do Brejo, Carobinha, Cavalinha, Mulungu, Arnica, Cabelo de Milho.

6.7 Ervas que aquecem o interior e expulsam o frio

Estas plantas estimulam os centros vasomotores, e as funções de absorção no trato gastro intestinal. Elas são usadas nos casos de frio no interior, podendo ter sido originado por invasão de frio patogênico externo no órgão ou por frio gerado pelo próprio organismo, como nos casos de deficiência de Yang. Estas plantas normalmente possuem sabor picante e natureza morna ou quente. Têm como função aquecer os meridianos e melhorar o quadro álgico, podendo tonificar o Yang do Rim, aquecer o Baço e tonificar o Estômago.

Quando o frio se aprofunda e acomete os Zang Fu produz sintomas como diarréia, náuseas, vômitos sensação de frio acompanhada de dor epigástrica. Nos casos de esgotamento do Yang manifestando-se por aversão ao frio, sudorese, membros frios e pulso fino.

Cuidado: Estes fitoterápicos quando usados em forma inapropriada podem lesar o Yin. Por terem características quente e picante ressecam consumindo os líquidos orgânicos. São contra indicados na deficiência de Yin e de sangue.

Análise do pulso: Lento, profundo e contraído.

Análise da língua: Pode ser pálida, úmida e com saburra clara.

Plantas: Gengibre, Canela, Cravo, Cuminho, Erva Doce, Pimenta do Reino, Artemísia, Pimenta Malagueta, Folha de Laranja, Camomila, Pitanga, Cardamomo, Açafraão.

6.8 Ervas que transformam a Umidade

Diuréticas, resolvem os edemas, quando existe dificuldade de eliminação dos líquidos e estes se acumulam em forma de edema no corpo. Estas plantas, de forma geral apresentam natureza fria ou neutra e sabor discreto, adocicado. Sua função está relacionada com Rim, Bexiga, Baço e Pulmão. Sinais de Umidade: sensação de peso no corpo, fezes moles, mucosidade, coriza persistente, distensão abdominal.

Observação: Podem consumir os líquidos orgânicos, são contra indicados na gravidez.

Análise do pulso: Deslizante.

Análise da língua: Saburra úmida, aumentada.

Plantas: Tranchagem, Melancia, Chá de Bugre, Lágrima de Nossa Senhora, Chapéu de Couro, Cana do Brejo, Cipó Cabeludo, Cabelo de Milho, Feijão Azuki, Salsa Parrilha, Alecrim, Cavalinha, Congonha de Bugre, Quebra Pedra, Rama de Cenoura, Eucalipto, Erva de Bicho.

6.9 Ervas que aliviam a estagnação alimentar

Estimulam as secreções gástricas, estimulam a peristalse, facilitam a produção enzimática, melhoram a digestão. Estimulam a função de transformação e transporte atuando ao nível de Estômago e Baço. Normalmente

possuem natureza neutra e morna ou morna e sabor doce, algumas de sabor picante ou azedo também aliviam as estagnações alimentares. Os sintomas principais, plenitude abdominal, eructação, azia, fezes irregulares, náuseas halitose.

Análise do pulso: Mole.

Análise da língua: Saburra espessa e amarelada.

Plantas: Rabanete, Crataego, Farelo de Trigo, Espinheira Santa, Pariparoba, Macaé, Boldo, Carqueja, Alcachofra, Jurubeba, Cóculos, Raiz de Caxeta, Alecrim, Cascara Sagrada, Cravo, Ruibarbo.

6.10 Ervas que drenam por via baixa

Laxantes, diuréticas, antitóxicas, depurativas. Estas plantas eliminam o QI túrbido na urina e nas fezes, este é um tipo de QI que se acumula no organismo de forma impura. São divididas em três categorias:

A) Plantas lubrificantes suaves:

Seu efeito purgativo é suave possuindo sabor adocicado e natureza neutra. Geralmente são as polpas de frutas como caqui, mamão, abóbora, ameixa. Nos casos de secura funcionam como umidificantes, amolecem o bolo fecal restabelecendo os líquidos orgânicos e aliviando a constipação. Este padrão é comum nos casos de deficiência de YIN e Sangue encontrados nas pessoas idosas, doentes crônicos e pessoas enfraquecidas.

Plantas: Caqui, Mamão, Abóbora, Ameixa, Mel, Linhaça, Laranja com bagaço.

B) Plantas laxantes:

Estas plantas possuem natureza fria e são de sabor amargo possuem ação acentuada drenante do QI. Podem lubrificar o Intestino Grosso ou

até mesmo causar diarreia. Eliminam estases facilitando a eliminação de substâncias tóxicas, água e fezes. Algumas plantas de sabor adocicado ou salgado, também apresentam efeito laxante. Descendem, aprofundam, eliminam Calor. Indicadas quando o Calor excessivo está presente formando fezes ressecadas, endurecidas e sensação de ressecamento interno acompanhada de Calor. Nos quadros de Ascensão de Fogo elas podem ser usadas por sua capacidade de descender e aprofundar. São exemplos de sintomas associados: cefaléia, dor retro-orbital latejante e gengivas edemaciadas.

A dosagem utilizada vai depender da necessidade. Nas doenças agudas e mais graves usar doses maiores e resolutivas, nas doenças brandas diminuir a dosagem.

Plantas: Ruibarbo, Babosa, Sene, Cascara Sagrada, Cóculus, Simaruba, Raiz de Caxeta, Alcachofra.

C) Plantas purgativas drásticas:

Sua natureza costuma ser fria e seu sabor amargo, algumas possuem natureza quente ou amornante e sabor amargo a picante. Eliminam água e fluido túrbido retidos no corpo. São usadas na China para eliminar fluido concentrado no Intestino Delgado que passará para a Bexiga e será eliminado como urina; e o fluido que se concentra no Intestino Grosso que será eliminado como diarreia aquosa. Os sintomas tratados por esta categoria de plantas seriam- edema de face, constipação intestinal, diminuição da urina, edema generalizado líquido concentrado no abdômem. O paciente precisa ser bem monitorado, tendo especial cuidado com pacientes debilitados, pois estas plantas podem lesar o QI correto.

6.11 Plantas que abrem os orifícios

Poderíamos dizer que estas plantas têm função reanimadoras, atuando profundamente nas desordens de ordem mental. Recuperam a

consciência e possuem em sua maioria propriedade picante e morna ou picante e fria. Sua esfera de atuação é no canal do Coração, no Estômago e no Baço. São tratamentos usados em emergência na China quando, por exemplo, existe Calor no pericárdio podendo invadir o Coração. Utilizadas na fase aguda do Acidente Vascular Encefálico ou convulsões. Usadas preferencialmente nas crises.

Aqui no ocidente não encontrei relatos na prática popular que justificasse o uso de plantas nestas situações. Normalmente em doenças deste tipo o paciente sofre intervenção hospitalar.

6.12 Plantas tranquilizantes que acalmam a Mente

São sedativas, tranquilizantes. Podem acalmar o sistema de forma geral, possuem natureza e sabor adocicado, atuam nos meridianos do Coração, do Rim, do Fígado.

Tradicionalmente, os minerais são usados pelos chineses com este objetivo, são pesados e afundam retirando o excesso de energia do alto e acalmam a Mente. Alguns fitoterápicos de origem vegetal possuem a capacidade de fazer a nutrição do Coração acalmam a Mente. A ascensão do Yang do Fígado, conseqüente ao consumo de Sangue, produz agitação, insônia, hiperatividade, assim como a ascensão do Fogo do Coração, o Sangue ou de QI do Coração deficiente produzirão fala compulsiva, hiperagitação mental, inquietação. A deficiência do Yin do Rim também causa estas manifestações.

Os minerais são difíceis de digerir podendo lesar o Baço- Pâncreas e o Estômago no processo de transformação sendo importante associá-los com tônicos do Baço e do Estômago.

Plantas: Ostra, Argila, Valeriana, Passiflora, Erva Cidreira, Mulungu, Melissa, Camomila, Capim Limão, Erva de São João (Hipericum Perforatum), Lavanda, Prímula.

6.13 Plantas que acalmam o Vento do Fígado

Possuem natureza fria e fresca e sabor doce ou amargo. São utilizadas com propósito de sedar, tranquilizar, evitar as crises epiléticas e convulsões, sedam o Yang do Fígado. Podem ser indicadas nos movimentos involuntários, de origem neurológica ou não e nas contraturas com o objetivo de melhor circular o fluxo de QI. Podem ajudar ainda na visão, nos tiques faciais provocados pela agitação do Vento interno, nas cefaléias e nas alterações do labirinto causadas pela hiperatividade do Yang do Fígado. Poderão ser administradas, finalmente, quando o Calor ascender o Fogo do Fígado afetando os olhos com conjuntivite e irritação das escleróticas.

É preciso definir o padrão exato no Fígado, se hiperatividade Yang do Fígado (por def. de Sangue ou Yin), Vento do Fígado ou Fogo no Fígado, observar a condição do Yin do Rim e se o Baço-pâncreas está sendo agredido. Nestes casos somar plantas tônicas do Yin do Rim e do Yang do Baço. E nas condições de deficiência do sangue do Fígado nutri-lo paralelamente.

Análise do pulso: Pulso cheio e/ou em corda.

Análise da língua: Língua poderá estar vermelha-escura e desviada, deficiência de Yin do Rim, pálida e desviada deficiência de sangue do Fígado.

Plantas: Picão, Mulungu, Jurubeba, Boldo, Maracujá, Urtiga, Hortelã, Gervão Roxo, Embauba, Arruda, Limão.

Obs.: Não encontramos na Medicina Popular referências de tratamentos com plantas medicinais para convulsão.

6.14 Plantas tônicas do QI

Sabor adocicado. São neutras ou amornantes, e atuam principalmente no Pulmão no Baço-pâncreas. Restauram as forças do organismo,

melhoram a resistência imunológica, melhoram a assimilação. Os alimentos e as plantas ricas em eletrólitos poderiam ser classificadas como tônicas do QI já que estimulam o funcionamento celular e facilitam os processos fisiológicos. Os sintomas mais comuns na deficiência do QI do Baço-pâncreas são: cansaço, sonolência, falta apetite, digestão lenta, extremidades frias. Quando o QI está vazio, o Baço-pâncreas não consegue transformar os fluidos e a umidade se acumula pelo corpo.

Na deficiência de QI do Pulmão vamos encontrar voz baixa, dispnéia, facilidade de se resfriar, cansaço, tosse fraca. Podemos encontrar ainda deficiência do QI do Coração com sintomas de palpitação, dispnéia ao esforço, bradicardia, palidez de face. A deficiência do QI ainda poderá estar associada às seguintes condições - deficiência de QI e sangue, de QI e Yin, de QI e Yang. Deve-se, portanto associar plantas que vão nutrir cada caso especificamente. Deve-se observar as diferenças de pulso e língua em cada caso, como por exemplo, a deficiência de Yang que terá língua pálida e úmida e a deficiência de sangue que terá língua pálida e seca.

Análise do pulso: Deficiente.

Análise da língua: Palidez.

Plantas: Ginseng Alcaçus, Inhame (Raízes), Frutas Secas, Pfaffia, Pariparoba, Guaraná, Catuaba, Marapuama, Jatobá, Cravo, Canela, Arroz, Cipó Cravo, Gengibre.

6.15 Plantas tônicas do sangue

Estas plantas costumam ser mornas, o seu sabor adocicado. São indicadas nos casos de anemia, melhoram a assimilação e fixam o ferro no organismo. Normalmente são plantas indicadas para tratar sangue fraco. Atuam nos meridianos do Coração, do Baço e do Pulmão. São tônicas do Fígado e nutrem o Coração e o Baço pâncreas para gerar o sangue. Pode apresentar sintomas como

palpitação, tontura, unhas quebradiças, diminuição ou ausência do fluxo menstrual, insônia.

Os tipos de deficiência de sangue (em relação à origem) devem ser vistos separadamente e acrescentados de plantas complementares. Como deficiência de sangue e QI, Yin e sangue, deficiência de sangue do Fígado, deficiência de sangue devido a não formação pelo Baço-pâncreas (deve-se usar plantas que melhorem a absorção) e deficiência de sangue do Coração.

Análise da língua: Pálida tendendo a seca.

Análise do pulso: Fino e fraco.

Plantas: Salsaparrilha (por melhorar a absorção), Chlorella, Urtiga, Cana do Brejo, Jatoba, Melado de Cana, Açaí com Acerola, Brócolis, Lentilha, Agoniada, Passas, Jurueba, Urtiga.

Estas plantas na Medicina Popular devem ser associadas ao vinho. Algumas plantas tônicas do sangue costumam ser viscosas e podem atrapalhar a digestão, usar moderadamente neste caso, ou combinar com outras plantas para harmonizar a fórmula e melhorar a digestão.

6.16 Ervas harmonizadoras do Yin e do Yang

A) Plantas que nutrem o Yin:

Os fitoterápicos que nutrem o Yin umedecem, tratam as securas, produzem líquidos orgânicos. Sua natureza costuma ser fria e seu sabor adocicado. Estas plantas nutrem os tecidos orgânicos e os líquidos orgânicos. Atuam nos meridianos do Rim, Pulmão, Fígado, Estômago. Nas deficiências de YIN do Rim observamos sinais clínicos de suor noturno, lombalgia, Calor nos cinco centros e zumbidos. Estas plantas também beneficiam o sangue, pois tonificam a medula e a Essência, e ainda acalmam o Espírito.

Na deficiência de Yin do Pulmão observamos tosse seca, mucosa do nariz ressecada e ressecamento da garganta. Na deficiência de Yin do Fígado é observado ressecamento dos olhos, insônia com agitação, cegueira noturna, visão borrada. Na deficiência de Yin do Estômago, língua vermelha com rachadura no centro, pouca fome, consumo dos fluidos com boca seca, sede, epigastralgia e fezes ressecadas.

Análise do pulso: Flutuante (c/ vazio na profundidade).

Análise da língua: Vermelha, sem saburra ou saburra falhada; rachaduras.

Plantas: Erva Botão, Gergelim Preto, Aspargo, Pata de Vaca, Cholrela, Spirulina, Picão, Centelha Asiática.

B) Plantas que tonificam o Yang:

Estas plantas geram energia, fortalecem a imunidade. Seu sabor normalmente é o adocicado, salgado e morno. Os meridianos da atuação são o Rim, Baço-pâncreas, Pulmão, Fígado. No Rim reforçam o QI ancestral, fortalecem a fertilidade amornando o útero. Sintomas como aversão ao frio, membros frios, impotência sexual, região lombar fria e joelhos frios, sono constante, fadiga extrema são comuns neste padrão. Nas deficiências do Yang do Baço-pâncreas observamos frio no abdômem, diarreia matinal, anorexia, edema, distensão abdominal. O Baço-pâncreas não tem Yang suficiente para transformar os fluidos que se acumulam sob a forma de Umidade. Pulso profundo e lento pode estar deslizante se o Yang não transforma a Umidade.

Análise do pulso: Profundo e lento pode estar deslizante se o Yang não transforma os fluidos.

Análise da língua: Pálida e úmida.

Plantas: Irico Peixe seco conservado no sal, encontrado em entreposto de comidas orientais. , Ginseng, Pffafia, Xitaque (cogumelo), Alho, Pariparoba, Gengibre, Guaraná, Catuaba, Nóz de cola.

6.17 Plantas adstringentes que evitam as perdas

Possuem sabor normalmente azedo e adocicado, tem função adstringente, são de natureza morna e neutra. Os meridianos de atuação são Rim, Fígado, Baço- pâncreas, Estômago e Intestino Grosso.

Qí, Xue e fluidos corporais, são constituintes do nosso corpo e normalmente ricos em eletrólitos importantes. As perdas podem ocorrer em forma de sangramento, suor excessivo, diurese abundante, leucorréia crônica, espermatorreia, diarreia crônica.

Os adstringentes podem ser associados aos tônicos. Estas ervas podem atuar em órgãos diversos como Pulmão (sudorese excessiva), Rim (leucorréia crônica), Baço-pâncreas (diarreia) e Fígado (metrorragias).

É importante que antes sejam eliminados os fatores patogênicos e depois introduzidos os fitoterápicos adstringentes.

Pulso e língua são variáveis conforme o órgão acometido e a origem do padrão.

Plantas: Noz moscada, Lótus, Arroz (água de arroz), Romã, Broto de Goiaba, Cambuí, Carvão Vegetal, Abageru, Cajueiro.

6.18 Plantas que eliminam parasitas

São plantas usadas em verminoses com ação anti-helmíntica.

As verminoses são um problema de saúde pública comum no Brasil e na China, tanto na Medicina Chinesa quanto na Medicina Popular. É grande o número de plantas capazes de tratar parasitos intestinais. Estas plantas possuem sabor amargo ou doce e algumas picantes. Possuem ação tônica, pois os parasitas tendem a lesar o QI do Baço-pâncreas com sintomas comuns a este padrão como diarreia e intolerância digestiva, magreza, cor amarela. Por isso muitas destas plantas são amornantes, beneficiando o Baço-pâncreas.

Atuam também nos meridianos do Intestino Grosso e do Estômago, podendo ainda ter ação sobre o Fígado. O mecanismo fisiopatológico de atuação destas plantas ainda é pouco conhecido, mas sabe-se que elas podem matar os parasitas, estimulando sua eliminação. Se os parasitas produzirem constipação intestinal, a formulação poderá ser acrescida de uma planta laxativa; se houver fraqueza orgânica acrescentar plantas ou alimentos ricos em substâncias nutritivas e adequar a dieta do paciente. Tanto na Medicina Popular como na Medicina Chinesa é comum ministrar estes medicamentos em jejum. Por serem tóxicos estão contraindicados em gestantes e devem ser indicados com cuidado em idosos e crianças. Na Medicina Popular é comum que sejam ministrados com leite objetivando diminuir a toxicidade, evitando agredir o Estômago. Com frequência utiliza-se óleo de rícino, objetivando descender o QI e evitar formação de novos por lumbriga ou eliminação de parasitas pelas vias aéreas superiores. Pulso e língua são de difícil avaliação neste caso, sendo a clínica mais importante.

Plantas: Alho, Mastruço, Semente de Abóbora, Romã, Cóculos, Simaruba, Raiz de Caxeta.

6.19 Plantas usadas externamente

Na China, na sua maioria, possui ação tóxica, não podendo ser usadas internamente. Geralmente são frias ou mornas e podem agir sobre a

pele, as articulações e as mucosas. Suas ações são muito variadas: diminuem a dor e o edema, combatem infecções por fungos ou outros parasitas como nos casos de escabiose, facilitam a cicatrização e reduzem o sangramento nas lesões de pele, drenam as substâncias tóxicas nos abscessos e furúnculos, transformam a Umidade e a fleuma.

Podem ser ministradas em forma de pomada, creme, emplastos, lavagem, compressas, banhos, colírios, bochechos.

Mais uma vez pulso e língua não são considerados.

Plantas: Pedra Ume, Arnica, Saião, Própolis, Argila, Confrei, Fumo, Babosa, Erva de Bicho, Hamamelis, Cordia Verbenácea, Erva de Santa Maria.

CAPÍTULO 7

REGRAS BÁSICAS PARA O MANUSEIO DA FITOTERAPIA

7.1 REAÇÕES ADVERSAS E SÍNDROME DE CURA

As plantas medicinais, como outras substâncias, podem causar reações alérgicas ou intolerância orgânica.

Não devemos confundir com *síndrome de cura*, que, eventualmente, pode surgir quando se faz um tratamento com plantas. Esta síndrome se manifesta com sintomas como, furúnculos, foliculites, seborréia, turvação da urina, acentuação dos odores em todas as excreções, acnes, fezes empretecidas ou fecalomas.

Estes sinais considerados reações de eliminação, podem ser atenuados pelo uso de algumas plantas, com ação depurativa, além de dietas leves.

7.2 MANUSEIO DAS PLANTAS

As plantas podem ser consumidas frescas, ou então depois de secas *à sombra*. Nunca devem ser expostas ao sol para secar, pois terão seus princípios-ativos alterados ou mesmo anulados, perdendo qualquer ação terapêutica.

As ervas, depois de secas, devem ser armazenadas em vidros ou caixas de papelão. Nunca utilizar potes e sacos plásticos como recipientes.

As tinturas deverão ser armazenadas em vidros de cor âmbar, para proteção dos raios luminosos, que, a longo prazo, provocam alteração de princípio ativo.

7.3 VALIDADE DOS CHÁS DEPOIS DE PRONTOS

O chá deve ser consumido no mesmo dia de seu preparo. Não deve ser adoçado. Pode ser guardado em geladeira no dia do preparo e desprezado ao final de 12 horas.

7.4 MISTURA DE PLANTAS, FÓRMULAS FITOTERÁPICAS

As ervas medicinais, quando combinadas umas com as outras, devem ser utilizadas sempre com um mesmo objetivo terapêutico, ou seja, nunca usar uma combinação para tratar doenças fisiopatologicamente distintas. Assim, por exemplo, para uma diverticulite com constipação intestinal, combinamos 02 plantas. Se o mesmo paciente sofre de artralgia, utilizamos outra formulação, em outro momento.

Num mesmo composto, nunca utilizar mais que 03 plantas.

Se for necessário tratar duas patologias diferentes num mesmo período, tratar com intervalos de 03 horas de um composto para o outro. O mesmo é válido para tratamento associado com alopatria ou homeopatia.

7.5.POSOLOGIA

Normalmente prescreve-se de 03 a 04 copos de chá por dia para adulto; a metade para crianças e a metade da metade para o bebê, mantendo-se os intervalos.

Nos tratamentos prolongados (mais de 03 meses), tomar por 20 dias, descansar 07 e repetir mais 20 dias. Se possível trocar a fórmula usada.

Não nos preocupamos aqui com as posologias milimetricamente indicadas, como encontramos em alguns relatos, que consideram a

inclinação do conta-gotas, seu calibre, etc. Nossa experiência e a prática popular da fitoterapia têm provado não ser necessária esta “alopatização” da posologia. Por outro lado, a ciência necessita desta precisão para fundamentar o conhecimento popular.

CAPÍTULO 8

PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS APLICADAS À MEDICINA CHINESA

Neste último capítulo apresento 138 plantas medicinais brasileiras, com sua classificação na Medicina Chinesa, suas indicações populares e principais constituintes químicos. Muitas destas plantas são comuns na China e no Brasil. Outras são citadas por autores brasileiros e foram aqui diferenciadas segundo suas indicações energéticas chinesas.

A maioria das plantas citadas foram classificadas levando em consideração o pensamento popular e sua semelhança com os princípios da medicina chinesa. Não são citadas plantas encontradas exclusivamente na China. Nem tampouco se buscou paralelos entre plantas chinesas e brasileiras. Interessa-nos contribuir para a utilização da rica flora brasileira aplicada dentro dos princípios teóricos de Medicina Chinesa.

8.1 Índice das Plantas Mediciniais mais Usadas

. **ABAGERU – *Chrysobalanus icalo* L.**

***Parte Usada:* Folhas, Flores, Casca, Raízes e Frutos**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Azedo e Morno**

- **Tônico do QI do Baço-Pâncreas**
Quando há afundamento do QI do BP, produzindo diarreia.
- **Utilizada na Síndrome da sede e do emagrecimento**
Diabetes, Hiperglicemia.
- **Transforma a Umidade e retira fleuma**
Indicada nas leucorréias crônicas e no corrimento uretral.

Indicação Popular

- Hipoglicemiante, diurético.
- Os Decoctos da Planta inibem 64% da absorção da glicose no tubo digestivo.
- Ação protetora da célula β do Pâncreas.
- Ação adstringente para leucorréias crônicas.
- Usado no corrimento uretral crônico e diarreia.

. ABÓBORA - Cucúrbita Moschata

Parte Usada: Fruto, Casca, Sementes

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Doce, Discreto e Refrescante

- **Acalma o Coração e tranqüiliza a Mente**
Relaxa e retira a tensão da cabeça.
- **Suaviza o fluxo de QI, redireciona o fluxo de QI**
Fezes paradas no intestino, sensação de peso no Estômago, melhora a função da vesícula biliar.
Auxilia o Fígado no processo de metabolização.

Indicação Popular

- Fonte de Betacaroteno, rica em fibras melhorando o trânsito intestinal, ajuda a refrescar os intestinos tratando fezes ressecadas.
- Por ser rica em Betacaroteno ajuda na cicatrização de feridas, auxilia o tratamento de acne melhorando a qualidade da pele.
- Possui ação calmante, diurética, antiinflamatória.

Principais Constituintes: Betacaroteno, vitamina C, fibras, caroteno .

OBS. A casca da abóbora pode ser cozida, consumida em forma de sopa ou mesmo mastigada junto com a polpa, as sementes são utilizadas na Medicina Popular para tratar verminoses.

. AÇAFRÃO NACIONAL - Curcuma zedoriae (Berg) Rosc

Parte Usada: Estigmas da flor

MTC***Propriedade/Sabor:* Amornante, Picante*****Locais de Ação:* Fígado, Coração e Baço**

- **Estagnação de Xue no Aquecedor Superior**
Angina pectoris, obstrução coronariana.
- **Estagnação de QI no Aquecedor Médio**
Auxilia a digestão dos alimentos, distensão abdominal, alimentos parados no Estômago.

Indicação Popular

- Pode ser usada para distúrbios circulatórios.
- Digestiva e tônica, atonia estomacal, flatulências, diurético, distensão abdominal.
- Indicado normalmente como hipocolesterolêmica.

. AGONIADA – *Plumeria lancifoliata*, Muell***Parte Usada:* Casca****MTC*****Propriedade/Sabor:* Picante e Amornante**

- **Tônico do QI do Sangue**
Fraqueza com rosto pálido. Menstruação dolorosa, cólicas uterinas.
Ausência de menstruação, tonteira, dor de cabeça, cansaço, desânimo.
- **Transforma a Umidade, evitando a retenção de líquidos**
Normalmente é indicada na inflamação dos vasos linfáticos com gânglios enfartados, sensação de peso nas pernas.

Indicação Popular

- Indicada na inflamação dos vasos linfáticos.
- Indicada na inflamação do útero e dos ovários, além de amenorréias e leucorréias.

. AGRIÃO – *Sisymbrium nasturtium* L.

***Parte Usada:* Parte aérea**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Picante/Amargo refrescante**

- **Tonifica o QI e o Yin do Rim**
Lombalgia, emagrecimento, sudorese noturna, fraqueza do membro inferior, Calor nas cinco palmas.
- **Tonifica o Yin do Pulmão**
Padrão de deficiência do Yin do Pulmão com tosse seca, muco pegajoso e seco; auxilia o organismo a eliminar a nicotina.
- **Tônico do Sangue**
Indicado como erva complementar nas anemias e nas convalescências.

Indicação Popular

- Cicatrizante, depurativa, descongestionante.
- Externamente é específico para tratar a caspa.
- Possui a propriedade de dissolver a nicotina.
- Indicado nas atonias gástricas.
- Indicado no tratamento da bronquite.

. ALCACHOFRA – *Cynara scolymus* L.

***Parte Usada:* Folha**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Amargo, Picante e Amornante**

- **Retira Fleuma e Tonifica o Sangue**
Ajuda a reduzir o excesso de colesterol no sangue e a intolerância digestiva à gordura, sendo também indicada como antianêmica.
- **Estagnação de alimentos**
Na intolerância à gordura com enjôos e ânsia de vômito. Melhora o trânsito intestinal, fluidifica a bÍlis.

Indicação Popular

- Atividade colerética e laxativa, fluidificante da bÍlis.
- Indicada para o excesso de colesterol.
- Diminui as cólicas nas litÍases biliares.
- Coadjuvante nos tratamentos de obesidade.

. ALCAÇUS – Glycyrrhiza glaba L.

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Neutra e Doce

Locais de Ação: Pulmão e Baço

- **Fortalece o Yang QI**
Extremidades frias, pulso profundo.
- **QI do Pulmão deficiente**
Fator patogênico invadindo o Pulmão apresentando dispnéia tosse, secra no Pulmão, resfriados de repetição, tosse de origem alérgica, tosse seca.
- **Circula o QI e relaxa a musculatura**
Tensão muscular, abdômen distendido, sensação de alimentos parados, dificuldade digestiva, gases.
- **Antitóxica e elimina o Calor**
Furúnculos, urticária, inflamação da garganta, febre, depurativa do sangue.
- **Afundamento do Baço**
Diarréia, sensação de peso no corpo com prostração, dificuldade digestiva, falta de apetite.

Indicação Popular

- Internamente é usado como digestivo.
- Antiinflamatório das vias respiratórias.
- Tosse de origem alérgica.
- Equilibra o sistema imunológico.

. ALECRIM – *Rosmarinus officinalis*

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, Adocicado, Amornante, Aromática

- **Tonifica o QI do Baço-Pâncreas**
Estimula o tônus ao nível das paredes dos vasos. Falta de apetite. Tônico da circulação. Regula a menstruação (principalmente por deficiência de Xue/sangue).
- **Estagnação de Alimentos**
Facilita a digestão de gorduras e proteínas, atonia gástrica, halitose, plenitude abdominal, gosto amargo na boca. Estimula a secreção biliar.
- **Ajuda a transformar a Fleuma**
Ajuda na expectoração pulmonar. Facilita a eliminação de secreção dos seios nasais, sendo indicado nas sinusites. Externamente remove a caspa e a oleosidade do couro cabeludo.

Indicação Popular

- Hipertensor – aumenta a irrigação periférica.
- O uso externo estimula o couro cabeludo, anticaspa.
- Facilita a digestão de proteínas.
- Anti-séptico pulmonar.
- Anti-reumático – indicado em entorces, articulações doloridas.
- Aumenta o tônus ao nível das paredes dos vasos.
- Atua sobre a secreção biliar.
- Ajuda a digerir gorduras e a eliminar gases.
- Indicado na atonia do Estômago, falta de apetite.
- Hepato-protetor.
- Regulador da menstruação.

. ALFAVACA – *Ocimum SacilicumL.*

Parte Usada: folhas

MTC

Propriedade /Sabor: Morna, Ligeiramente doce

- **Nas Síndromes de frio na superfície tem a capacidade de aquecer e expulsar o frio**
Fase inicial dos resfriados, bronquite com secreção esbranquiçada e fluida.
- **Amorna o Aquecedor Médio**
Gases, cólicas intestinais, dificuldade digestiva, sendo usado na culinária como tempero de carnes e peixes.

Indicação Popular

- Bronquite, gripe e resfriados.
- Flatulências, cólica intestinal por gases.
- Halitose, dificuldade de digestão, alimentos parados no Estômago, ausência de apetite.
- Auxilia a produção de leite nas lactantes.

Principais Constituintes: Óleo essencial, eugenol, cineol, alcanfor, linalol, lineol, timol, substâncias tânicas e saponinas.

. ALGODOEIRO- *Gossypium herbaceum* L.

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Fresco, Doce e Adstringente

- **Estagnação de Xue no Aquecedor Inferior**
Tratar mioma evitar sangramento causado pelo mioma quando é usada em forma de lavagem ginecológica.
- **Retira Calor e trata a Síndrome Bi**
Dor articular acompanhada de Calor, antiinflamatório.

Indicação Popular

- Normalmente é indicada na metrorragia de origem miomatosa por seu efeito anti-hemorrágico.
- Pode ser usado como depurativo para combater dores articulares.

Principais Constituintes: Taninos, ácido esteárico, pectínico, palmítico.

. ALHO – Allium sativum

Parte Usada: Bulbo

MTC

Propriedade/Sabor: **Picante, Amornante**

Locais de Ação: **Baço-Pâncreas, Estômago, Pulmão, Intestino Grosso**

- **Elimina resíduos tóxicos produzidos por Calor no intestino**
Diarréia por Calor, fezes com muco, febre alta e pulso débil. (Nestes casos deverá ser usada com ervas que refrescam).
- **Elimina o frio através da transpiração**
Invasão de Vento frio no exterior com febre baixa, dores no corpo, calafrios, coriza e sensação de “resfriado”.
- **Ajuda o Baço, síndrome de consumo por enfraquecimento do QI e Essência**
Emagrecimento acompanhado de fraqueza geral, deficiência dos órgãos Zang e Anorexia.

Indicação Popular

- É rico em cálcio, enxofre, iodo, silício, sódio, ferro, Betacaroteno, B₁, B₂, C.
- Antibacteriano, antiinflamatório, hipotensor, vermífugo, antiplaquetário, antioxidante, hipocolesterolenizante, expectorante, afrodisíaco, ação antivirótica.
- Evita a formação de toxinas no intestino, sem afetar a flora intestinal.

. ALHO PORÓ - Ailium Fistulosum L

Parte Usada: Bulbo

MTC

Propriedade /Sabor: **Picante, Morno**

- **Estimula a circulação do QI e desfaz estagnação de XUE**
Digestão lenta, sensação de alimentos parados no Estômago com cansaço.
- **Tonifica o Rim e o Baço fortalecendo o Yang QI, estimula a energia**
Melhora a disposição sexual, mãos e pés frios, aumenta a disposição física.

Indicação Popular

- Indicado para aquecer e combater a sensação de resfriado.

- Auxilia a transpiração.
- Dificuldade digestiva com distensão abdominal.
- Ausência de apetite.

Principais Constituintes: Ácido palmítico, ácido oléico, linoléico e aracnídio, pectina, allicina, betacaroteno, vitaminas C, B, B2.

. AMEIXA PRETA – Prunus Doméstica

Parte Usada: Fruto seco

MTC

Propriedade /Sabor: Morna e Picante

Locais de Ação: Fígado, Intestino Grosso, Pulmão

- **Descende o QI e nutre a secura**
Constipação intestinal com fezes ressecadas.
- **Tem a capacidade de drenar o excesso de Umidade**
Por melhorar a função de descendência, auxilia a diurese, eliminando a retenção de líquidos no corpo.
- **Tonifica o Xue**
Por ser uma fonte de ferro, funciona como auxiliar nas anemias ferroprivas, principalmente o fruto seco.

Indicação Popular

- Estimulante da função intestinal, é diurética, purificadora dos intestinos, indicado para constipação severa formação de fecalomas (pedras formadas por fezes secas), ressecamento intestinal.
- É uma excelente fonte de ferro, fibras e mucilagem.

Principais Constituintes: Mucilagem, betacaroteno, vitamina C, vitamina B, riboflavina.

. AMOR DO CAMPO – Desmodium axilare

Parte Usada – Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Neutra, Amornante

- **Nos casos de Fleuma Calor no Aquecedor Inferior**
Leucorréia, blenorragia, diarreia com muco, corrimento uretral ou muco na bexiga.
- **Estagnação de Sangue no Aquecedor Inferior**
Cisto/tumor de ovário, miomatose uterina, massa pélvica. São referências da MC baseando-se na indicação popular, nestes casos o paciente deverá estar sendo acompanhado por um ginecologista.
- **Calor no Sangue**
Acne, pruridos, herpes labial, impetigo, eczema.

Indicação Popular

- Indicado para inflamação e aumento da próstata. Normalmente é indicada para Cisto de ovário.
- É um purificador dos ovários, sendo indicada para cólicas menstruais, blenorragias, leucorréias.

. ANGÉLICA – Angélica Pubescente

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade /Sabor: Amornante, Amarga e Picante

Lacais de Ação: Bexiga e Rim

- **Auxilia a descendência do QI**
Pode ser usada no tratamento da cefaléia e da sinusite.
- **Trata a Síndrome BI, eliminando o Vento, Umidade e o frio**
Dores musculares, articulares e lombalgias, principalmente quando pioram na presença do frio.
- **Elimina o Vento frio**
Resfriado, estados iniciais da gripe com coriza transparente a abundante.

Indicação Popular

- Estimula a produção de suco gástrico e é estimulante da bÍlis

- Pode ser usada como diaforética e é indicada nas dores articulares de origem reumática.
- Estimula a função intestinal umidecendo as fezes e facilitando a eliminação.
- Cansaço, corpo mole, é uma planta estimulante podendo ser usada como preventiva de gripes e resfriados.

OBS. Não deve ser usada em quadro de Calor, pelas suas características amornantes, poderá agravar o quadro.

Principais Constituintes: Óleo essencial, princípios amargos, cumarinas, ácido angélico.

. ARGILA – Pó da argila

MTC

Propriedade /Sabor: Fria e Neutra

- **Calor no Intestino Grosso**
Misturar uma colher de café do pó da argila em um copo de água e beber uma vez ao dia, diverticulite, colite, prurido anal.
- **Calor na pele**
Máscara facial de argila para tratar pele oleosa e acne purulenta, eczemas e pruridos.
- **Drena Calor Umidade das articulações**
Artrite e edema, rubor e Calor nas articulações, refresca a articulação, desinflama e diminui o edema.

Indicação Popular

- Usa-se compressa para inflamações articulares, na pele é indicada para tratar acne e calor local.

Principais Constituintes: Varia de acordo com o solo e condições climáticas de onde foi extraída. É rica em sais minerais, como silício, alumínio, sesquióxido de ferro, cálcio, magnésio, ferro, óxidos alcalinos, cobre, zinco, ouro.

. ARNICA – Arnica montana L.

Parte Usada – Folhas e Flores

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Amornante e Tóxica

- **Tonifica o Baço-Pâncreas**
Ajuda o Baço a manter o sangue nos vasos.
- **Desfaz a estagnação de Sangue e QI**
Em processos cirúrgicos ou lesões que formem ecmoses ou coágulos, atuando ainda como cicatrizante e anti-séptico.

Indicação Popular

- Antiinflamatória, analgésica.
- No traumatismo diminui a formação de exsudato e estimula as células responsáveis pela destruição dos fragmentos biológicos de origem necrótica.
- Usada nas contusões, entorses, hematomas e distensões musculares.
- Indicada nas flebites, furúnculos, cefaléia.

. ARTEMISIA – Artemisia argyi

Parte Usada – Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Picante e Amornante

Locais de Ação: Pulmão, Baço, Fígado e Rim

- **Tem capacidade de parar sangramento e amornar os canais**
Sangramento acompanhado por frio e acometendo o Aquecedor Inferior, sangramento escuro, crônico, coágulos.
- **Pode amornar o útero e acalmar o feto**
Esterilidade ocasionada por frio no útero; ou quando o feto fica agitado por frio no útero.
Sensação de dor e frio na pélvis, corrimento branco, perda de sangue escuro, urina abundante e clara.
- **Ajuda a resolver a Fleuma-frio**
Fleuma fria no Pulmão gerando asma, sibilos e plenitude torácica, tosse e

dispneia acompanhada de expectoração branca e abundante.

- **Esquenta o Aquecedor Inferior acalmando a dor**
Frio na pélvis, mãos e pés frios, sangramento escuro, dismenorréia.

Indicação Popular

- Indicada para metrorragia e dismenorréia.
- Indicada na asma, diminui o espasmo brônquico, sedativo da tosse.
- Possui atividade antibacteriana, ação contra *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes*, *Streptococcus pneumoniae*, *Shigella sonnei*, *Salmonella typhi*, *Salmonella paratyphi*, *Bacillus dysenteriae*, *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis* e *Pseudomonas sp.*
- Vem sendo usada na China como droga experimental contra malária.
- Provoca regularização da atividade uterina.
- Em forma de moxa, exerce ação vasodilatadora e antiinflamatória, é tônica do Qí.
- Tônico digestivo, analgésico no reumatismo, nevralgias.

. ASPARGO CHINÊS – *Asparagus cochinchinensis* (lour.) Merr.

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade /Sabor: Refrescante suave, Adocicado e Amargo

Locais de Ação: Estômago, Pulmão e Rim

- **Nutre os fluidos**
Ressecamento da pele, coceira, pele ressecada, garganta seca, expectoração amarela, sede intensa, queimação no Estômago e azia.
- **Yin do Rim deficiente**
Suor noturno, dor lombar, sede noturna, urinar no meio da noite.

Indicação Popular

- Diurético, sedativo, digestivo, hepático.
- Gosto amargo na boca, cardiotônico, antiinflamatório.

Principais Constituintes: Flavonóides, glicose, oligossacarídeos, amido.

. ASSA PEIXE – Boehmeria caudata Sw.

Parte Usada – Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Refrescante, Amargo

- **Síndrome de obstrução dolorosa**
Artrite inflamatória normalmente por deficiência de Yin e gerada por invasão de Calor. Utilizar compressa com suco de planta fresca diluída em água.
- **Tosse por estagnação de QI e Sangue torácico**
Tosse com sensação de pontada (sensação de pontada no Pulmão). Pela possibilidade de estagnação de sangue deve-se proceder a investigação diagnóstica.
Tem ação hemostática, tosse com secreção sanguinolenta.

Indicação Popular

- Usado nas gripes, tosses, bronquites rebeldes. Acalma a tosse, expectorante, usado na asma.

. BABOSA – Aloe vera L.

Parte Usada – Mucilagem

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga e Fria

Locais de Ação: Fígado, Baço, Estômago e Intestino Grosso

- **Drena o Calor, diminui o Calor do Fígado**
Irritabilidade, tonteira, gosto amargo na boca, hiperatividade do Yang do Fígado, ansiedade, hiperemia de conjuntiva, tonteira, sensação de Calor no corpo.
- **Drena Calor e faz a descendência do QI**
Ressecamento das fezes, com dor na evacuação, constipação, Calor intestinal, sede excessiva.
- **Tonifica o QI do Estômago e facilita a digestão**
Quando a dieta é desequilibrada e a digestão deficiente.
- **Desfaz a estagnação do QI do Fígado e do Sangue**
Indicado para tratamento de tumores.

Indicação Popular

- Uso externo: cicatrizante em queimaduras, umectante, emoliente, antiinflamatório, refrescante, regenerador de tecidos, anticaspa e anti-queda de cabelo.
- Supositório: excelente em hemorróidas e prolapso de reto gel interno na folha da babosa uma vez ao dia.
- Uso interno: vermífugo, purgativo, abortivo, tônico.
- Indicada no tratamento da constipação crônica.
- Indicada no “pé de atleta”, acne, psoríase, coceira, eczemas, erisipela, calmante em picadas de inseto.

. BARBATIMÃO – Stryphodendron Barbatimão, Martius

Parte Usada: Raiz e Folhas

MTC

Propriedade /Sabor: Refrescante, Adstringente, Amarga

- **Umidade Calor no Aquecedor Inferior**
Leucorreia amarelada com cheiro forte.
- **Afundamento do Baço Pâncreas**
Dierreia .

Indicação Popular

- O chá da raiz é usado externamente para tratar fungos na pele, em lavagem ginecológica para tratar leucorreia.
- Indicada internamente no tratamento de diarréias, e sangramentos intestinais e uterinos.

OBS. Usar internamente por curtos períodos, pois a planta apresenta toxicidade.

. BARDANA-ARCTIUM - Lappa L.

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade /Sabor: Amargo, Picante e Refrescante

Locais de Ação: Estômago e Pulmão

- **Calor no Sangue**
Eczema, prurido, acne, furúnculos, depurativa do sangue.
- **Calor no intestino**
Ressecamento Intestinal com fezes ressecadas, fecalomas.

OBS. Esta planta deve ser usada para exteriorizar os problemas de pele. No caso de furúnculose deve ser suspenso o uso.

Indicação Popular

- Depurativa do sangue e diurética.
- Normalmente é indicada no tratamento da blenorragia.
- Dores ósseas e reumáticas.
- Indicada para tratar eczemas, acne e gota úrica.

Principais Constituintes: Esteróides, resinas, taninos, magnésio, cálcio e potássio, betacaroteno e vitamina B1.

. BELDROEGA – Portulacaceleracea

Parte Usada: Parte aérea

MTC

Propriedade/Sabor: Ácida, Amarga, Fria

Locais de Ação: Intestino Grosso, Fígado

- **Retira o Calor e refresca o XUE**
Furúnculo, acne, normalmente indicada para erisipela.
- **Umidade Calor no Aquecedor Inferior**
Muco nas fezes, odor forte nas fezes, muco sanguinolento nas fezes, urina carregada com forte odor.
- **Acensão do Fogo do Fígado**
Olhos vermelhos, irritabilidade, impaciência, face vermelha.

Indicação Popular

- É indicada no tratamento da litíase renal e biliar
- A aplicação da planta macerada na pele funciona como cicatrizante.

. BOLDO DO CHILE – *Peumus boldus m.*

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Amargo, Picante e Fresco

Locais de Ação: Fígado, Rim e Baço

- **Limpa o Calor e seca a Umidade**
Calor no Fígado, gosto amargo na boca, hiperatividade do Yang do Fígado.
- **Alivia a estagnação alimentar**
Digestão lenta, alimentos parados no Estômago, atonia gástrica.

Indicação Popular

- Estimulante e tônico.
- Ativa a secreção salivar e do suco gástrico, utilizado em casos de hipoacidez e dispepsias.
- Atividade colerética e colagoga.
- Estimulante da digestão.
- Indicado na litíase biliar e na gota.

. BOLDO NACIONAL – *Coleus barbatus*

Parte Usada: Folhas

MTC

- A pesquisa realizada sobre a Boldina faz referência ao Boldo Chileno e não ao Boldo Nacional.

Indicação Popular

- As mesmas indicações do Boldo Chileno.
- O banho desta planta é excelente sedativo.

. CABELO DE MILHO – *Zea mays L.*

Parte Usada: Estigma

MTC

Propriedade/Sabor: Doce e Neutra

Locais de Ação: Fígado, Bexiga e Intestino Delgado

- **Drena a Umidade e desfaz a icterícia provocada por Umidade Calor**
Umidade Calor com febre, icterícia, náusea e vômitos.
Equilibra o Aquecedor Médio tratando síndrome do emagrecimento (diabetes).
- **Drena a Umidade promovendo a diurese**
Calor Umidade invadindo o Aquecedor Médio e inferior com sintomas de urina turva e amarela, litíase urinária.
- **Previne a ascensão do Yang do Fígado**
Cefaléia, epistaxe e hipertensão que se manifesta por ascensão do Yang do Fígado.

Indicação Popular

- Diurético, indicado nos cálculos renais.
- Fluidificante da bÍlis.
- Reduz o tempo de coagulação.
- Hipoglicemiante.
- Sedativo, reduz a dor da cólica renal.
- Anti-séptico das vias urinárias.

. **CACTUS – Cactus Grandiflorus, Lineu**

Parte Usada: Caule do Cacto

MTC

Propriedade/Sabor: Ácido, Doce, Amornante

- **Circula o QI no Aquecedor Superior**
Arritmias, angina pectóris, extrassístole, palpitações, planta de ação miorelaxante.

Indicação Popular

- Normalmente é indicado no tratamento das anginas e das hipertrofias cardíacas.
- Normalmente é indicado para tratar fraquezas cardíacas.

- É eficaz em tratamento de extrasístoles, exerce função reguladora dos batimentos cardíacos.

. CAJUEIRO – *Anacardium occidentale* L.

***Parte Usada:* Casca do Caule, Suco do Fruto ou Fruto**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Amarga e Fria**

***Locais de Ação:* Rim, Bexiga e Intestino Grosso**

- **Atua no Aquecedor Médio e inferior eliminando o Calor e drenando Umidade**
Vômito, diarreia pastosa, náusea, urina turva e amarela, corrimento vaginal amarelo.

Indicação Popular

- Hipoglicemiante para diabetes mellitus.
- Adstringente nas diarreias e leucorréias crônicas.
- Antiinflamatório para aftas, faringites, gengivites e halitoses.
- Ação antibacteriana contra streptococcus.
- Diurético e expectorante em catarros crônicos.

. CAMBARÁ – *Lantana camara*, Lineu

***Parte Usada:* Flores**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Picante, Amornante e Refrescante**

- **Retira Fleuma do Aquecedor Superior**
Tosse com secreção, muco espesso, brônquios inflamados.
- **Acalma a tosse e a asma, dispersar o Calor**
Na coqueluche é balsâmica, produz suor, diminui a febre.

Indicação Popular

- Nas vias respiratórias, tem ação antiinflamatória, expectorante. Indicado nas coqueluches.
- É broncodilatador, sendo indicado na asma e bronquites.
- Em forma de banho é indicado contra escabiose.

. CAMOMILA - Matricaria Chamomilla

Parte Usada: Flor

MTC

Propriedade/Sabor: Amornante, Doce, ligeiramente Amarga

Locais de Ação: Intestino Grosso, Baço-Pânqueas

- **Frio no Aquecedor Inferior**
Gases com dificuldade de eliminação, abdômem frio a palpação, cólica intestinal, cólica menstrual.
- **Circula o QI no Aquecedor Médio**
Digestão lenta, sensação de peso no Estômago, dificuldade de digerir os alimentos.
- **Drena Fleuma do Aquecedor Superior**
Secreção pulmonar clara, expectoração abundante.

Indicação Popular

- Auxilia a eliminação de gases, cólicas intestinais com dificuldade de eliminação de gases.
- Insônia, agitação mental.
- Distensão abdominal, com dificuldade de digerir os alimentos.
- Ausência de apetite, inflamações intestinais.

Principais Constituintes: Óleo essencial , Flavonoides, aminoácidos, ácidos graxos.

. CANA DO BREJO – Costus spicatus, Swartz

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Suave e Refrescante

- **Limpa o Calor e seca a Umidade**
Urina escassa, fétida com ardência na uretra, litíase renal (estimula a eliminação por também favorecer a diurese).
- **Tônica do Yin e do Sangue**
Anemia, ausência de menstruação, dor articular por deficiência de sangue nutrindo os tendões, atua também como coadjuvante nas pielonefrites (Calor).

Indicação Popular

- Indicado como febrífugo.
- É um desinfetante das vias urinárias.
- Diurético, anti-séptico, elimina catarro vesical.
- Refrescante, depurativo.

. CANELA – *Cinnamomum zeylanicum* Nees

Parte Usada: Casca

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Picante e Amornante

Locais de Ação: Bexiga, Rim, Fígado e Baço-Pâncreas

- **Tonifica o Yang do Rim melhorando a respiração**
Respiração superficial, tosse seca, dispnéia associado a deficiência de Yang do Rim, dispnéia de esforço.
- **Quando o Yang e o Yin estão separados**
Frio no baixo e calor no alto, pés frios, boca seca, nervosismo acompanhado de sudorese.
- **Aquece o interior e interrompe o frio**
Frio abdominal e nos membros, digestão lenta e diarréia pastosa, vontade de comer coisas quentes, fraqueza (def. Yang do BP), lombalgia (def. Yang do Rim).
- **Tonifica o Sangue e o QI**
Peles e cabelos secos, pulso deficiente e língua pálida, cansaço, cor pálida, memória fraca e anorexia.

- **Tonifica o Yang e aquece o interior**

Região lombar fria, joelhos enfraquecidos, desejo sexual diminuído, impotência, edema em membro inferior. Indicado para mulheres com corrimento crônico.

Indicação Popular

- Estimulante do útero. Usado nas dismenorréias.
- Ação hipotensora e vasodilatadora central e periférica.
- Ação antibacteriana, anti-séptica e antifúngica.
- Ação broncodilatadora.
- Usada na flatulência, cólicas, além de tosse (com secreção clara).

. **CAPIM LIMÃO – Cymbopogon citratus (D.C.) Stapf**

Parte Usada – Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Picante e Amornante

Locais de Ação: Estômago e Pulmão

- **Resolve a Fleuma aquece o Pulmão e descende o QI**

Quando o Vento frio invade e o QI não descende, provocando tosse, com ou sem secreção e sibilos (espasmos).

- **Induz a Sudorese, eliminando o Vento frio**

Calafrio, febre baixa, tosse e expectoração, produzida por invasão de Vento frio, produção de muco no Pulmão.

- **Aquece o Aquecedor Médio**

Frio no Estômago, mal-estar epigástrico, aversão a alimentos frios, anorexia.

Indicação Popular

- Quebra molécula de proteína.
- Relaxante muscular.
- Excitante gástrico.
- Sedativo, analgésico, antitérmico e antibacteriano (uso externo)
- Flatulências, dores de cabeça.

. CAQUI – Diospyros Kaki

Parte Usada: Fruto e Cálice

MTC

Propriedade/Sabor: Neutro e Amargo

Locais de Ação: Estômago e Pulmão

- **Perversão do QI do Estômago**

Obs: Usa-se o chá do cálice.

Solução, regurgitação, náusea e vômitos.

- **Calor no Intestino Grosso e secura**

Fezes ressecadas, formação de fecaloma.

- **Síndrome da secura**

- Pele seca e sem brilho, deficiência de fluidos corporais, rachadura nos lábios e mucosas.

- Tosse seca por falta de fluidos.

Indicação Popular

- Por ser um fruto rico em mucilagem é excelente para tratar fezes ressecadas.
- Fruta rica em betacaroteno, vitaminas do complexo B (B1, B2, B5) e sais minerais.
- O caqui é indicado ainda para tratar tosse seca.

. CARDAMOMO –Amomum Racemosum

Parte Usada: Sementes

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, Refrescante

- **Frio no Aquecedor Inferior**

Gases, dificuldade digestiva.

- **Fator patogênico na superfície**

Sensação de resfriado, estados iniciais de gripe.

Indicação Popular

- Sendo uma especiaria é indicado como tempero, tem um sabor picante, é ao

mesmo tempo refrescante, é um excelente digestivo facilitando a digestão das proteínas, por isto é muito utilizado no oriente médio como tempero de carne de porco, salame e lingüiça. As sementes perfumam o hálito se forem chupadas como bala.

. CAROBINHA – Jacaranda brasiliana

Parte Usada: Casca e Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga e Refrescante

- **Tirar Calor do Sangue e remover impurezas**
Furúnculos, erupções da pele, acnes, “acidez do sangue”, Calor tóxico no sangue.

Indicação Popular

- Externamente é usada para lavar feridas e gargarejos em certas doenças da garganta.
- Internamente é usada como depurativa do sangue e diurética.
- Normalmente é indicada no tratamento da sífilis.
- Indicada no tratamento das blenorragias.
- Indicada nas dores dos ossos e dores reumática.

. CARQUEJA – Baccharis genistelloides Person, Syn

Parte Usada: Parte aérea

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga e Refrescante

- **Limpa Calor das articulações**
Rigidez articular com dor.
- **Utilizada na síndrome da sede e do emagrecimento (diabetes)**
Utilizada no diabetes, como hipoglicemiante e tirando Calor do Estômago (consumo de alimentos).
- **Retira Calor do Estômago**

Sensação de queimação gástrica, gastrite, fome exagerada.

Indicação Popular

- Tônica, amarga, diurética, depurativa, febrífuga, anti-reumática e colagoga.
- Estimula a função intestinal.
- Tem ação benéfica sobre o Fígado e Estômago.
- Depurativa do sangue.
- Hipoglicemiante.
- Indicada na gastrite, azia, má digestão, anorexia, diarreias e reumatismo.

. CARVÃO VEGETAL – Carbo Activatus

Parte Usada: Parte Lenhosa (Casca e serragem) de madeiras não resinosas tostadas

MTC

Propriedade/Sabor: Adstringente e Doce

Locais de Ação: Intestino Grosso

- **Umidade Calor no Aquecedor Inferior**
Halitose, diarreia tóxica, gases com cheiro forte.

Indicação Popular

- O carvão tem propriedades absorventes.
- Ação protetora e absorvente do aparelho gastrointestinal, elimina toxinas e absorve resíduos tóxicos do organismo, Absorve as substâncias tóxicas do intestino e diminui a absorção de tais toxinas.
- Auxilia a absorção de gases tóxicos produzidos no intestino devido à fermentação evitando flatulências e cólicas intestinais.
- É um excelente fitoterápico para interromper a diarreia.
- Melhora os gases intestinais, mau hálito de origem do Estômago e evita a intoxicação.

OBS. A superdosagem pode levar à constipação intestinal.

. **CÁSCARA SAGRADA – Rhammus purshiana D.C.**

Parte Usada: Casca do Caule

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga e Fria

Locais de Ação: Fígado, Baço-Pâncreas, Intestino Grosso e Estômago

- **Drena o Calor e faz a descendência do QI túrbido**
Fezes ressecadas e endurecidas, constipação ocasionada por Calor intestinal, sede, dor abdominal e sangue nas fezes. Língua com sabura espessa, amarelada e ressecada.
- **Ativa no Aquecedor Médio e inferior drenando Calor e Umidade**
Calor e Umidade no tubo digestivo, em casos de febre, plenitude abdominal, náuseas.

Indicação Popular

- Laxante, usada na correção da constipação, restabelece o tônus natural do cólon.
- Produz excitação branda e regular do peristaltismo.

. **CASTANHA-DA-ÍNDIA – Aesculus hippocastanum L.**

Parte Usada: Sementes

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, Doce e Amornante

Locais de Ação: Fígado e Estômago

- **Aquece o Estômago**
Frio no Estômago com desejo de comer coisas quentes, epigastralgia sem queimação, anorexia por frio no Estômago, enjôo, digestão lenta.
- **Circula o QI no Aquecedor Médio**
Estagnação de QI no Aquecedor Médio, com sintomas de gosto amargo na boca, epigastralgia, plenitude de hipocôndrio, anorexia.

Indicação Popular

- Tônico circulatório, adstringente, anti-hemorragico, antiinflamatório e vaso constritor.
- Aumenta a resistência e o tônus das veias.

- Diminui a permeabilidade e fragilidade capilar.
- Indicado em varizes e hemorróidas.

. CAVALINHA – *Equisetum arvense*

Parte Usada: Parte aérea

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Doce e Neutra

Locais de Ação: Pulmão e Fígado

- **Elimina o Vento e o Calor do Pulmão**
Erva auxiliar para quadro de Vento Calor no exterior, atingindo Pulmão com sinais de febre, Calor e sudorese. Tosse com expectoração de muco e dor no tórax.
- **Pára sangramento e elimina Calor no canal do Fígado**
Sangramento durante a evacuação com fezes ressecadas, hemorróidas por Calor no Fígado. Dor na evacuação. Para este fim fazer lavagem ou banho de assento. Paralelamente beber o chá.
- **Elimina Vento e Calor dos Olhos**
Vermelhidão, ardência, conjuntivas vermelhas, conjuntivite e lacrimejamento excessivo de qualquer etiologia.
- Uso interno.
- **Calor na Bexiga**
Urina concentrada, escassa, com odor, ardência, cistite, infecção das vias urinárias.
- **Elimina “Obstrução Visual”**
Visão diminuída pela opacificação da córnea ou cristalino.

Indicação Popular

- Diurética, hemostática, remineralizante, antiinflamatória, cicatrizante, adstringente, abrasiva, tonificante, revitalizante.
- Rica em vários sais minerais, como: Ca, Mg, Na, Mn, Si, S, P, Cl, K e Fl.
- Estimula a biossíntese de fibras calógenas e elastina, preservando a elasticidade e tonicidade do tecido cutâneo.
- Estimula a calcificação dos ossos.
- Regulariza o tônus, elasticidade e resistência dos vasos sanguíneos.

- Hidrata a pele, pois estimula o metabolismo cutâneo.
- Acelera a cicatrização da derme.
- Indicada nas hemorragias nasais, renais, menstruação excessiva.
- Indicada na inflamação e edema da próstata.
- Externamente: frieiras, feridas, aftas, úlceras varicosas; fortalece as unhas, pele ressecada e envelhecida; acne e queda de cabelo.

. CEBOLINHA - *Allim macrosternum*. A. Chineses

***Parte Usada:* Bulbo e parte aérea**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Amornante, Picante e Amargo**

***Locais de Ação:* Estômago, Coração, Intestino Grosso, Pulmão**

- **Transforma Umidade fria no Aquecedor Inferior.**
Diarréia aquosa por Umidade e frio, sensação de abdômen cheio, enjôo e vômito.
- **Circula o QI torácico.**
Língua violácea, opressão torácica, suspiros, palpitação.
- **Transforma fleuma fria no Aquecedor Superior.**
Secreção clara, dispnéia, sibilos, dificuldade de expirar o ar.

Indicação Popular

- Facilita a digestão, sensação de Estômago cheio,
- Indicada nos resfriados com sensação de frio.
- No Brasil é utilizada como condimento em sopas e temperos de vários pratos.

OBS. Não usar em quadros de Calor. Usar a planta como tempero ou caldo de MISSÔ (pasta de soja salgada com água fervente).

. CENTELHA ASIÁTICA – *Centella asiática* (L.) URB.

***Parte Usada:* Parte aérea**

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Picante, Suave e Refrescante

- **Quando o Calor invade o Sangue**
Erisipela, infecção cutânea, úlceras cutâneas.
- **Transforma Fleuma Calor no Aquecedor Superior**
Expectorante para tosse com secreção amarela.
- **Exterioriza a doença e elimina o Calor.**
Para febre e infecção bacteriana.
- **Tonifica o QI e a Essência**
Como reconstituente para prevenção de rugas e flacidez.
- **Drena Umidade e retira Fleuma**
É diurética e usada em programas de obesidade para desinfiltrar.

Indicação Popular

- Indicada como coadjuvante nas dietas de emagrecimento evitando a formação de estrias e celulites.

. CHAPÉU DE COURO – *Echinodorus macrophyllus*

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Amargo, Refrescante e Frio

- **Drena a Umidade e promove a diurese**
Retenção de líquido com edema e sensação de peso no corpo.
- **Controla o calor vazio formado pela def. de Yin do Rim**
Sintomas de Calor decorrentes do enfraquecimento do Yin dos Rins, tais como: febre vespertina, ondas ascendentes de Calor, sudorese noturna, Calor nos pés e mãos.
- **Fleuma e Calor no Aquecedor Médio**
Hipercolesterolemia e esteatose hepática, distensão epigástrica e aumento de peso corporal.

Indicação Popular

- Reduz o colesterol sérico e previne a deposição de placas de ateroma.
- Diurético, depurativo.
- Anti-reumático.
- Indicado no excesso de ácido úrico e gota.
- Preventivo da arteriosclerose por reduzir a colesterolemia.
- Usado como depurativo. Para infecções cutâneas e dermatites crônicas.
- Indicado nas hepatomegalias.
- Reduz a deposição de gordura na esteatose hepática.
- Aumenta a capacidade de filtração renal.

. CHLORELLA – Chlorella pyrenoidosa

Parte Usada: Toda a alga

MTC

Propriedade/Sabor: Neutra e Doce

- **Tonifica o Yin e o Sangue e nutre a Essência**
Deficiência de Sangue com língua pálida, cansaço, anemia, fraqueza, Calor XU e Yin consumido pelo Yang, doenças crônicas e degenerativas que consomem a Essência.
- **Calor no Sangue**
Acne, furúnculo.

Indicação Popular

- Elimina a acidez do sangue.
- É considerado um preventivo de células cancerosas.
- Ativa as funções fisiológicas e estimula o sistema imune.
- Auxilia no controle da obesidade, promovendo uma sensação de saciedade.
- Auxilia no tratamento de fraturas, enfraquecimento ósseo e osteoporose.
- Proporciona maior atividade cerebral.
- Ajuda a combater a hipertensão e atua na redução de colesterol e triglicéridios.
- Uso geriátrico.
- Tem elevado valor nutritivo.

. CIPÓ CABELUDO – Mikania hirsutissima, De Candolle

Parte Usada – Cipó

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Suave e Fria

- **Drena Fleuma e Umidade**
Diurético, ação coadjuvante nas nefrites de origem cólibacilar.
- **Drena Calor do Aquecedor Inferior**
- Sensação de ardência na vagina, urina turva e amarelada.

Indicação Popular

- Diurético.
- Indicado nas nefrites.
- Modifica a função glomerular no sentido de impedir a transudação da albumina.
- Indicado nas uretrites e cistites.

Principais Constituintes: Não identificados.

. CIPÓ CRAVO - Tynnanthus Elegans ,miers

Parte Usada: Cipó

MTC

Propriedade/Sabor: Doce a amornante

Locais de Ação: Rim e Baço.

- **Tonifica o QI do Rim e do Baço.**
Fadiga, cansaço, sensação de corpo pesado, dificuldade digestiva com distensão abdominal e gases.

Indicação Popular

- Dificuldade digestiva com inapetência, distensão abdominais, gases.
- É estimulante sexual normalmente é misturado em vinho com este objetivo.

. CIPÓ MIL HOMENS – Aristolochia Cymbifera

Parte Usada: Fruto

MTC

Propriedade/Sabor: Fria, Amarga, Picante

Locais de Ação: Intestino, Pulmão, Estômago

- **Transforma a fleuma e retira o Calor**

Tosse com respiração amarela, fleuma Calor no Pulmão língua com saburra pegajosa, leucorréia amarela com cheiro forte. Usar em forma de ducha ginecológica.

- **Vento Calor no Pulmão**

Faringite, garganta irritada e vermelha com pontos de pús, expectoração de Muco com cor amarela.

Fazer Gargarejo.

Indicação Popular

- Uso externo, lavagem ginecológica para tratar leucorréia.
- Internamente é tratada para tratar constipação intestinal, ausência de apetite, digestão lenta e dores articulares, cólica menstrual.

OBS. A planta apresenta toxicidade devendo ser usada sempre em menor proporção do que as outras plantas e por curtos períodos.

Principais Constituintes: Magnoflorina, ácido aristolóquio.

. **COMINHO: Cuminho Cyminum, Lineu.**

Parte Usada: Fruto Moído

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Azedo , Morno.

- **Estagnação no Aquecedor Médio e no Aquecedor Inferior.**

- Facilita a digestão das proteínas, ajuda a eliminar gases, evita a retenção de alimentos.

Indicação Popular

- É Utilizado na culinária para realçar sabores.
- O chá é indicado para auxiliar a eliminação de gases e nas atonias gástricas com distensão abdominal.

. CONGONHA DE BUGRE – *Villaresia congonha*

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Refrescante e Amarga

- **Retira Fleuma**
Ácido úrico aumentado, colesterol aumentado, toxinas no Sangue.
- **Retira Fleuma-Calor da Bexiga**
Cistite, urina escassa, escura, fétida, amarelada e disúria.
- **Drena Umidade e Fleuma**
Indicada como diurética. Desfaz edemas, é usada como coadjuvante nos tratamentos de obesidade.

Indicação Popular

- Coadjuvante nos tratamentos de obesidade.
- Normalmente para desfazer placas de gordura localizada.
- Depurativa do sangue, altamente diurético.
- Tônico cardíaco.
- Indicada para perda de albumina.
- Combate o ácido úrico.
- Anti-reumático, indicado nos casos de artrite.

. CRATEGO – *Crataegus cuneata*

Parte Usada – Fruto

MTC

Propriedade/Sabor: Ácido, Doce e levemente Amornante

Locais de Ação: Fígado, Estômago e Baço

- **Promove a circulação de Sangue e desfaz a estase**
Em casos de estagnação de Sangue no Aquecedor Médio, principalmente em casos crônicos associados a estagnação de alimentos, com dor abdominal, apresentação de massa abdominal. Plenitude epigástrica e língua com saburra espessa.
Estagnação de xue no Coração com palpitação, opressão precordial, angina pectoris, língua púrpura.

Estagnação no Aquecedor Inferior, amenorréia ou coágulos no fluxo menstrual, dismenorréia, retenção de líquidos, massa pélvica.

- **Dissolve alimentos e alivia os acúmulos**

Borboríngamos, mau hálito, estagnação de alimentos, plenitude abdominal, dor abdominal, sabura espessa na língua.

- **Tônico do Baço e pára a diarreia**

Deficiência do QI do Baço com fezes pastosas e alimentos mal digeridos. Indicadas nas diarreias crônicas.

Indicação Popular

- Dissolve os alimentos e alivia os acúmulos.
- Indicado na plenitude abdominal, mau hálito, saburra espessa na língua.
- Indicado na angina pectoris, palpitações, opressão precordial.
- Vasodilatador e hipotensor, indicado na hipercolesterolemia. Previne a deposição de placas de ateroma nos vasos sanguíneos.
- Ação antibacteriana em shigella sp. e pseudomonas.

. CRAVO DA ÍNDIA – Eugenia caryophyllata Thumb.

Parte Usada: Cravo

MTC

Propriedade/Sabor: Picante e Amornante

Locais de Ação: Baço, Rim e Estômago

- **Tonifica o Yang do Rim**

Quando existe deficiência do Yang do Rim, com lombalgia, frio nas mãos e nos pés. Urina clara e impotência em homens. Infertilidade feminina, corrimento crônico de cor clara.

- **Descende o QI do Estômago e aquece o centro**

Perversão do QI do Estômago por frio, vômitos de líquidos claros, soluços, náuseas, regurgitação com líquido claro, e língua com saburra branca.

- **Reforça o QI do Baço e aquece o centro**

Yang do Baço deficiente com frio, borboríngamos, diarreia pastosa, digestão difícil.

Indicação Popular

- Digestivo. Dificuldade digestiva, gases, desinfetante bucal.

. DENTE DE LEÃO – *Taraxacum officinale*

Parte Usada: Folhas e Raízes

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Doce e Fria

Locais de Ação: Estômago, Fígado e Intestino Grosso

- **Beneficia as mamas**
Falta de leite por Calor ressecando os fluídos.
- **Elimina Calor e Umidade**
Agressão do Aquecedor Médio por Calor e Umidade com vômitos, náuseas, icterícia, anorexia, peso ou plenitude no epigástrio e hipocôndrio. Diarréia pastosa, Umidade e Calor no Aquecedor Inferior, dor e peso na pélvis, disúria, urina amarela e turva.
- **Drena Calor no Estômago**
Calor no Estômago com epigastralgia em queimação, sede aumentada e constipação intestinal, aftas, fome aumentada .
- **Elimina Calor e toxinas**
Calor e toxinas no exterior, prostração, febre, abscessos, furúnculos, edema, pele vermelha, Calor tóxico no canal do Fígado, olhos vermelhos e edemaciados, irritabilidade, gosto amargo na boca.

Indicação Popular

- Estimulante da função renal.
- Rico em potássio.
- Aumenta a irrigação do tecido conjuntivo.
- Inibe a formação de cálculos biliares.
- Rico em *terpenos* que são responsáveis pela ação colagoga, favorecendo a eliminação pela via biliar de numerosos catabólitos.
- Diminui a dor na desordem reumática.
- Tem moderada ação antiinflamatória.

- Estimula a eliminação do excesso de ácido úrico.
- Coadjuvante no tratamento da obesidade.

. ERVA BALEEIRA – Cordia verbenacea D.C.

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, doce, amornante e refrescante

- **Promove o livre fluxo no Aquecedor Médio, retira o Calor**
Dispepsias, úlcera, gastrite, dor com queimação no Estômago.
- **Tira Vento e Umidade das articulações**
Como anti-reumático para dores e artroses, artrites, dores reumáticas migrantes.

. ERVA BOTÃO - Eclipta Alba hassk /Eclipta próstata L.

Parte Usada: Parte aérea

MTC

Propriedade/Sabor: Refrescante, Doce e Ácida

Locais de Ação: Rim e Fígado

- **Tônica da Essência**
Queda de cabelos, pernas fracas, formação de catarata, pessoas muito magras.
- **Deficiência do QI do Pulmão**
Asma acompanhada de emagrecimento e fraqueza.
- **Descende o QI do Pulmão**
Melhora a asma e regulariza o funcionamento intestinal, constipação crônica.

Indicação Popular

- Normalmente é usada para tratar o amarelão, icterícia.
É indicada ainda como coadjuvante no tratamento da constipação intestinal.
- Fluidifica a bÍlis tratando a lama biliar, melhora os enjôos, por consumo excessivo de gordura.
- Externamente esta planta é usada para cicatrizar feridas e tratar queimaduras.

. ERVA DE BICHO – *Polygonum acre* HBK Syn *Polygonum hydropiper* L.

***Parte Usada:* Parte aérea**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Picante, Amarga e Refrescante**

- *Dispersa o Calor e seca a Umidade*

Nas erupções da pele com bolhas e feridas. Principalmente em crianças, provocadas por quadro de Calor no sangue. Erisipela, eczemas. Usar externamente em forma de banho.

- *Calor no Aquecedor Inferior*

Calor e turbidez na urina com mau cheiro. Ardência, blenorragia. Externamente em forma de pomada ou em banho de assento para hemorróida.

Indicação Popular

- Adstringente, vasoconstritor, depurativo, sedativo, antiinflamatório.
- Acelera a coagulação do sangue.
- Estimula a circulação e diminui a fragilidade capilar.
- Tem ação diurética e é indicada nas retenções urinárias.
- Externamente é cicatrizante.
- Indicado no fibroma uterino.

. ERVA CIDREIRA – *Melissa officinalis*, Lineu.

***Parte Usada:* Folhas**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Refrescante, Doce e Aromática**

***Locais de Ação:* Fígado, Intestino Grosso e Coração**

- *Circula o Qi e Xue*

Antiespasmódica estimula a vesícula, câibras, cólicas intestinais, má circulação sanguínea, constipação intestinal.

- *Acalma o Shen, tranquiliza a Mente*

Palpitação, insônia, agitação mental.

Indicação Popular

- Relaxante e antiespasmódica.
- Trata a insônia, asma, bronquite, tosse de origem nervosa e extrassístoles.
- Enxaqueca, gases intestinais.

Principais Constituintes: Óleos essenciais, resinas amargosa e princípios Tânicos.

. ERVA DOCE/FUNCHO – *Foeniculum vulgare* Mill./*Syn Anethum foeniculum* Linn

Parte Usada: Folhas e Raízes

MTC

Propriedade/Sabor: Picante e Amornante

Locais de Ação: Fígado, Estômago e Rim

- **Aquece o meridiano do Fígado fazendo circular o QI**
Quando o frio provoca a estagnação no canal do Fígado, com hérnia inguinal, dor abdominal, contração do testículo e sensação de plenitude nas fossas ilíacas, constipação intestinal.
- **Elimina o frio no aquecendo o interior**
Aversão à comida e bebidas frias, acúmulo de frio no Intestino Delgado, gases presos, com dor péri-umbilical. Regurgitação de fluído claro e saburra branca na língua, acúmulo de frio no Estômago com dor epigástrica, diarréia com fezes claras e saburra branca na língua.
- **Faz o QI circular livremente nas vísceras**
Estagnação do QI do Fígado com estagnação do QI túrbido, com borborigmo, cólica abdominal, digestão difícil, dor epigástrica, gases presos, pulso em corda.

Indicação Popular

- Relaxa a musculatura do Estômago, aumenta o peristaltismo intestinal reduzindo a produção de gases.
- Remove o excesso de muco do aparelho respiratório.
- Previne espasmos e cólicas no organismo.
- Ação diurética.
- Favorece a secreção láctea.
- Aumenta a circulação cutânea pela dilatação de capilares.
- Indicado em dores reumáticas e musculares.
- Indicada nas conjuntivites e inflamações.

. ERVA GROSSA – *Elephantopus mollis*

***Parte Usada:* Toda Planta**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Picante, Amarga e Fria**

***Locais de Ação:* Rim, Pulmão, Intestino Grosso, Estômago**

- Umidade e Calor em Membro Inferior

Edema e sensação de peso nas pernas com vermelhidão e aumento de temperatura.

Cuidado nos casos infecciosos, que devem ser tratados com alopatia por sua potencial gravidade.

- Fleuma Calor

Cálculos renais.

Indicação Popular

- Depurativa do sangue, dores reumáticas.
- Gripes e secreção pulmonar, expectorante.
- Diurética sendo indicada para auxiliar a eliminação de cálculos renais.
- Externamente pode ser usada como cicatrizante.

OBS. Não usar na gravidez.

. ERVA MACAÉ – *Leonurus sibiricus*

***Parte Usada:* Folhas e Flores**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Picante, Amarga e Refrescante**

***Locais de Ação:* Coração, Rim, Pericárdio e Fígado**

- Desfaz a Umidade Calor no exterior

Uso tópico em eczemas por Vento-Calor ou Umidade-Calor, eczemas úmidos com infecção ou prurido.

- Desfaz a estagnação de Sangue

Infertilidade por estagnação de Sangue, estagnação de Sangue no Aquecedor Inferior, menstruação intensa intercalada com amenorréia e retenção hídrica, cólicas intensas, coágulos na menstruação.

- **Redireciona o Qi do estômago**
Refluxo gástrico com azia, pirose, vômito, diarreia.
- **Promove a diurese e resolve a Umidade-Calor**
Umidade Calor fazendo obstrução do Aquecedor Inferior, oligúria, edema e febre. Glomerulonefrites.

Indicação Popular

- Ação febrífuga e antidiarréica.
- O uso tópico das flores tem ação antifúngica nas micoses.
- Indicado nas gastroenterites e cólicas abdominais.
- Excelente digestivo.

. ERVA POMBINHA/QUEBRA PEDRA – *Phyllanthus niruri* L.

Parte Usada: Parte aérea

MTC

Propriedade/Sabor: Salgada, Amarga e Refrescante

- **Desfaz Fleuma Calor no Aquecedor Inferior**
Litíase renal por oxalato de cálcio, urina escura fétida, ardência na uretra, próstata inflamada.
- **Calor acometendo o Fígado**
Calor no Fígado com icterícia, hepatomegalia, hepatite viral aguda tipo B. Para que esta planta possa atuar na hepatite B, é preciso que seja ingerida em cápsula gastrorresistente, pois seu princípio ativo é destruído pelo suco gástrico.
- **Drena Umidade e retira Fleuma do Sangue**
Retenção hídrica com edema, sensação de peso nas pernas, ácido úrico aumentado.

Indicação Popular

- Hepato-protetora.
- Antibacteriana, diurética, antiespasmódica.
- Tem ação protetora contra substâncias citotóxicas.

- Dissolve cálculos renais por oxalato de cálcio.
- Relaxa o ureter, facilitando a sua desobstrução.
- Diurético, estimula a filtração glomerular.

. ERVA DE SANTA MARIA – *Chenopodium ambrosioides* L.

Parte Usada: Parte aérea

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Neutra, Tóxica e Aromática

Locais de Ação: Baço, Fígado, Intestino Grosso e Intestino Delgado

- **Contra veneno**
Pode ser usada de forma tópicas em picadas de insetos, ajudando a diminuir ou neutralizar o veneno. Pode aliviar a dor em picadas de aranha (baseando-se em indicação popular).
- **Elimina parasitas das Vísceras**
Acúmulo de parasitos, dor abdominal, história de saída de helmintos nas fezes com distensão abdominal, alterações do apetite (baseando-se em indicação popular).
- **Retira Fleuma Calor do Aquecedor Superior**
Bronquite com secreção amarelada, dificuldade de expectoração, catarro com odor, tosse produtiva.

Indicação Popular

- Elimina parasitos.
- Indicada principalmente para teníase e ancilostomíase.
- Uso popular: local para picada de inseto, principalmente de aranha, neutraliza o veneno e alivia a dor.

. ERVA DE S. JOÃO/CATINGA DE BODE/MENTRASTO – *Ageratum conyzoides* L.

Parte Usada – Parte aérea

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, Amargo e Refrescante

- **Síndrome de obstrução dolorosa**
Como antiinflamatório e analgésico para tendinites, artroses e artrites.
- **Dispersa o Calor, baixa o Fogo e seca Umidade**
Como cicatrizantes em feridas e queimaduras.
- **Desfaz Fleuma no Aquecedor Superior**
Ajuda a expectorar secreção nas gripes e nos resfriados. Estimula a expectoração.
- **Tirar Vento e Umidade**
Aliviar cólicas abdominais e parar a diarréia.

Indicação Popular

- Antiinflamatória e analgésica.
- Indicado em tendinites, artroses e artrites.
- Indicado na cefaléia.
- Usado como cicatrizante em feridas e queimaduras.
- Usado como antidiarrético em diarréias agudas.
- Usado como expectorante em gripes, resfriados com tosse.

. ESPINHEIRA SANTA – *Maytenus ilicifolia*

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Amarga e Neutra

- **Promove o fluxo de QI no Aquecedor Médio e “retira a Umidade”**
Gastrite, úlcera, sensação de peso em abdômen. Tem ação laxativa suave para situações de estagnação de QI.
- **Dispersa o Calor, baixa o Fogo e seca Umidade**
Cicatrizante para doenças da pele como acne, eczema.

Indicação Popular

- Tonificante, carminativa.
- Anti-séptica, levemente diurética e laxativa.
- Efeito cicatrizante nas úlceras do Estômago e duodeno.
- Paralisa as fermentações gastro-intestinais.
- Indicada na atonia intestinal.

. EUCALYPTUS – Eucalyptus citriodora Hoor

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, amornante e refrescante

- **Combate a doença enquanto o fator patogênico se localiza na camada superficial do corpo**

Indicado na invasão de Vento frio com Umidade, coriza aquosa, febre baixa, calafrios, pulso superficial e rápido.

- **Calor e Umidade no Aquecedor Inferior**

Cistite, uretrite, urina turva e escura, ardência na urina. Por ser uma planta amornante e ao mesmo tempo refrescante, possui forte ação anticéptica nos casos de Calor e Umidade no Aquecedor Inferior. Deve ser usado por dois ou três dias somente, pois num período maior que este resseca as regiões de mucosa.

Indicação Popular

- É rico em eucalyptol, substância com ação desinfetante.
- Anti-séptico das vias respiratórias e urinária.
- Hipoglicemiante.
- Usado nas faringites, laringites, resfriados e coriza.

. FLOR DA NOITE, CACTO – Cactus grandiflorus, Lineu

Parte Usada: Parte aérea

MTC

Propriedade/Sabor: Ácido, doce e amornante

- **Estagnação de sangue no Aquecedor Superior**

Angina, pectoris, palpitação, opressão precordial, Coração dilatado.

Indicação Popular

- Estimulante cardíaco e medular.
- Tem efeito semelhante aos digitálicos.

- Fortalece a musculatura cardíaca e corrige arritmias.
- Pode ser usado no combate a angina e dilatação do Coração.
- Pode ser usado na insuficiência aórtica.

. **GENGIBRE – Zingiber Officinalis rose**

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Picante e Quente

Locais de Ação: Estômago, Baço, Rins e Pulmão

- **Descende o QI e aquece o centro**
QI deficiente, fleuma frio no Aquecedor Médio, QI do Estômago pervertido (vômitos, náuseas, soluços e regurgitação) por invasão de frio.
- **Deficiência de Yang por consumo excessivo**
Prostração, membros frios, dispnéia, confusão mental, pulso deficiente.
- **Tonifica o Baço e evita sangramento**
Deficiência do Baço com sangramento por via baixo de cor escura e duração prolongada. Nos quadros de Calor pode gerar sangramento.
- **Aquece o interior e expulsa o frio**
Baço com deficiência de Yang. Quando existe desejo de comida e bebida quente, digestão lenta, diarréia pastosa, fraqueza, resto de alimento nas fezes, saburra branca na língua.
- **Transforma a Fleuma frio e aquece o Pulmão e o Baço**
Digestão lenta, acúmulo de Fleuma e frio nos Pulmões e Baço, plenitude torácica e tosse com muco claro, saburra branca e pegajosa.

Indicação Popular

- Diarréia aguda causada por Shigella.
- Aumenta a pressão arterial.
- Usado externamente para orquite.
- Diminui a hipercolesterolemia.
- Reduz os efeitos da quimioterapia, tais como: vômitos, náuseas, anorexia e polaciúria (testado em animais de laboratório).
- Ação hepato-protetora e estimulante da vesícula biliar.
- Auxilia o tratamento das enxaquecas.

- Usado no combate ao soluço.

. GERVÃO ROXO – Stachytarphetta cayenensis

***Parte Usada:* Toda a planta**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Picante e Quente**

- Tonifica Yang do Baço

Yang do Baço lesado pelo frio, dor com sensação de frio no abdômen, palidez, extremidades frias, diarreia. Pulso vazio, língua pálida com revestimento branco.

Indicação Popular

- Estimulante cardíaco e medular.
- Tem efeito semelhante aos digitálicos.
- Fortalece a musculatura cardíaca e corrige arritmias.
- Pode ser usado no combate a angina e dilatação do Coração.
- Pode ser usado na insuficiência aórtica.
- Ação digestiva.

. GINKO BILOBA – Ginkgo biloba L.

***Parte Usada:* Folhas**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Levemente Tóxica, doce, amarga, refrescante e adstringente**

***Locais de Ação:* Pulmão e Rim**

- Expele Fleuma e pára dispnéia

Usado para dispnéia com tosse e secreção volumosa.

- Calor e Umidade no Aquecedor Inferior

Para eliminar a leucorréia por Umidade e Calor.

- Estabiliza o Aquecedor Inferior

Usado nos casos de polaciuria e poliuria. Incontinência urinária e espermatorréia.

Indicação Popular

- Melhora a circulação periférica.

. GINSENG COREANO – *Panax ginseng*

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, levemente Amarga e Amornante

Locais de Ação: Pulmão, Baço e Coração

- **Tonifica o QI do Pulmão**
QI deficiente dos Pulmões com respiração superficial, dispnéia, fadiga, voz fraca ou rouca. Pulso deficiente e sudorese.
- **Acalma o Shen e tonifica o QI do Coração**
QI do Coração deficiente com extremidades frias, fadiga, palidez, palpitações. Sangue do Coração deficiente com insônia, nervosismo e palpitação. Pulso rápido e fraco.
- **Tonifica o QI do Baço-Pâncreas e pára diarreia**
QI do Estômago e baço deficientes com digestão difícil, cansaço, rosto pálido, ausência de apetite, diarreia crônica, pulso fraco.
- **Reativa o Yang consumido e tonifica o QI**
Deficiência profunda de QI. Extremidades frias, suor frio, cansaço, respiração curta, falta de ar, ausência de pulso. Yang consumido.
- **Tonifica o QI e promove a secreção de fluídos**
Deficiência de QI e fluídos, com prostração intensa, pulso débil, oliguria, sede, febre com sudorese e na síndrome do emagrecimento e da sede (diabetes).

Indicação Popular

- Anti-radicais livres, ação antiinflamatória e de prevenção do envelhecimento.
- Estimulante da circulação sanguínea, atua na circulação arterial, venosa e capilar.
- Diminui a hiperagregação plaquetária. Atua em processos trombóticos.
- Diminui as desordens de memória, distúrbios de atenção.
- Indicado na diminuição da capacidade auditiva e nas vertigens.
- Indicado em micro varizes, sensação de peso nas pernas.
- Indicado na cianose de extremidades com sensação de frio.

. GOIABEIRA – Psidium guajava L.

Parte Usada: Brotos, Folhas Jovens e Frutos

MTC

Propriedade/Sabor: Ácida, Tóxica e Adstringente

- **Tonifica o baço e interrompe sangramento**
Sangramento por deficiência de QI, sangramento escuro, quando o Baço não consegue segurar o sangue nos vasos. Sangramento gengival, metrorragia.
- **Parar diarreia e eliminar fator patogênico**
Ataque de frio-Umidade ou Calor Umidade, gerando diarreia aguda, diarreia líquida e várias evacuações diárias.
- **Recupera o QI do baço e pára diarreia**
Diarreia crônica por deficiência de QI ou do Yang do Baço. Diarreia pastosa com fezes mal digeridas.

Indicação Popular

- Ação antibiótica em Salmonella-serratia, Staphylococcus, Sarcinea lutea, Cândida e Streptococcus.
- Indicado nas diarreias pela sua ação adstringente.
- Hipoglicemiante e digestivo.
- Indicado em lavagem ginecológica em leucorréias.

. GUACO – Mikania glomerata S. Syn

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Amargo, Picante, Refrescante e Neutro

- **Transforma a Fleuma do Aquecedor Superior**
Expectorante para tosse com muco.
- **Retira Fleuma e Calor do Sangue**
Ácido úrico aumentado, gerando dor articular.
- **Calor no Sangue manifestando-se na pele**
Coceiras e eczemas na pele.

Indicação Popular

- Estimula a secreção de exsudatos traqueobrônquicos.
- Normalmente é indicado como antiofídico.
- Expectorante e emoliente de secreções do aparelho respiratório.

• **GUARANÁ – Paulinia Cupana***Parte Usada: Sementes***MTC***Propriedade/Sabor: Doce, Amargo e Amornante*

- **Tonifica o Yang do Coração**
Batimento cardíaco lento, bradicardia, palpitação.
- **Tonifica o Yang do Rim**
Pouca energia física, cansaço, fadiga, pouco desejo sexual, diminuição da libido.
- **Aquece o Estômago**
Estimulante do apetite, nos casos em que há falta de apetite, digestão lenta.

Indicação Popular

- Fonte de energia. Estimulante e regenerador do organismo.
- Regulador do ritmo cardíaco.
- Preventivo da arteriosclerose.
- Promove vasodilatação por ação direta sobre a musculatura lisa vascular.
- Estimula o peristaltismo.
- Refaz a flora intestinal.

• **HABU- CASSIA OBSTUSIFOLIA L.***Parte Usada: Semente tostada***MTC***Propriedade/Sabor: Doce e Salgada, Amarga e Refrescante.**Locais de Ação: Fígado, Rim e Intestino Grosso*

- **Ascensão do Yang do Fígado**
Irritabilidade, mau humor, cefaléia, conjuntivas vermelhas, explosão de raiva.
- **Nutre os fluidos umedecendo as fezes**

Fezes ressecadas, sede, dor abdominal, constipação intestinal.

Indicação Popular

- Estimula o suor, ação digestiva e hepática.
- Elimina gases. Hipercolesterolemia.
- Antibacteriana e depurativa do sangue.

OBS. Não usar na gravidez.

Principais Constituintes: Betacaroteno, Vitamina C, ácidos graxos, rubrofusarina, toracolactona, goma vegetal.

. **HAMAMELIS – Hamamelis virginiana L.**

Parte Usada: Casca e folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Adstringente e Amornante

- **Afundamento do Yang do Baço**
Indicada no tratamento de varizes e hemorróidas, fragilidade capilar.
- **Deficiência do Yang do Baço**
Diarréia com fezes pastosas.
- **Fleuma frio no Aquecedor Inferior**
Corrimento crônico vaginal, leucorréia clara.
- **Dispersa o Calor, baixa o Fogo, seca a Umidade**
Cicatrizante para úlceras venosas, úlceras crônicas, queimaduras na pele e feridas infectadas.

Indicação Popular

- Adstringente, vasoconstritor, anti-hemorrágico.
- Ação hemostática nas hemorragias de origem capilar.
- O uso externo estimula a formação de epitélio, ativando a circulação da pele.
- Indicado nas hemorróidas, flebites, varizes, diarréias, disenterias.
- Usado nos cabelos frágeis e caspas.

. HORTELÃ DE FOLHA MIÚDA - Mentha Crispa, Lineu

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Refrescante e Aromática

As mesmas da planta anterior, retira ainda Calor do Pulmão

Indicação Popular

- Indicada no tratamento das infestações por Giárdias.
- Ajuda a eliminar os gases, produz sensação de frescor.
- Inflamações articulares com Calor e rubor.
- Tosse com secreção amarela.
- Combate a halitose.

. HORTELÃ PIMENTA – Mentha Piperita

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Refrescante e Aromática

Locais de Ação: Fígado e Pulmão

- **Suaviza o fluxo do QI do Fígado**
Irritabilidade, mau humor, desconforto em hipocôndrios, boca amarga.
- **Calor acometendo o alto**
Conjuntivite vista vermelhas, rinite com secreção amarela, faringite amidalites.

Indicação Popular

- Enxaquecas, enjôo. Auxilia a digestão de alimentos protéicos.
- Gases, congestão biliar, antiespasmódica, distensão abdominal.
- Expectoante.

OBS. Contra indicado em crianças podendo causar desordem respiratória e asfixia.

Por ser picante evitar o uso nos casos de ascensão do Fogo do Fígado, pode agravar os sintomas.

. IMBAÚBA, UMBAUBA, EMBAUBA – Cecropia peltata

Parte Usada: Folhas e Brotos

MTC

Propriedade/Sabor: Amargo, Doce e Fresco

- **Fleuma Calor no Aquecedor Superior**
Bronquite, coqueluche, tosse produtiva (Imbaúba da folha prateada).
- **Deficiência de Essência e agitação pelo Vento**
Doença de Parkinson, hipertensão arterial por agitação do Vento do Fígado (imbaúba da folha roxa).

Indicação Popular

- Adstringente, diurética, cardiotônica, antitussígena e expectorante, usado na asma e bronquite.
- Usado na hipertensão, debilidade cardiomuscular e Mal de Parkinson.

. INHAME - Colocasia esculenta

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Ácido, Neutro

- **Tonifica o Rim**
- Nutre o Yang e o Yin do Rim sendo um alimento importante para nutrir a Essência adquirida, cansaço, ausência de desejo sexual.
- **Nutre o Baço Pâncreas**
Fezes Amolecidas, sensação de pernas pesadas, cansaço, memória fraca.
- **Nutre o Xue e elimina o Calor**
Por ser tônico do Rim e do Baço deve ser usado para nutrir o sangue principalmente estados pós-hemorragicos.
Um alimento com forte ação desintoxicante do organismo purificando o sangue, combate radicais livres, promove energia e melhora a qualidade da pele.

Indicação Popular

- É um excelente depurativo do sangue e do organismo como um todo.
- Indicado como coadjuvante no tratamento das anemias e remineralizante.

- Inflamações articulares e musculares, tendinites, dores reumáticas, inflamações articulares que acompanham edemas.
- Auxilia os rins na purificação do sangue.

. IRICO – Peixe barrigudinho seco e salgado

***Parte Usada:* Animal inteiro seco conservado em sal**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Salgado**

- **Nutre o Yang do Rim, recupera a energia**
Fadiga cansaço falta de vontade de realizar devido à deficiência do Yang do Rim. Indiretamente trata o Yang do Baço devido ao fortalecimento do Yang do Rim. Tonifica o QI do Rim, e circula o QI, quando a estagnação é provocada pela deficiência de Yang.

Indicação Popular

- Fonte de proteína e vitamina A.
- É usado na culinária japonesa para realçar o sabor dos alimentos, é tido como alimento energético e afrodisíaco.

OBS. É facilmente encontrado em mercados de comida oriental.

. JAPECANGA – Smilax Japicanga, Grisebach

***Parte Usada:* Raiz**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Doce, Suave, Neutro**

***Locais de Ação:* Fígado, Estômago e Rim**

- **Promove a digestão beneficiando o Estômago**
Deficiência de QI e estase de alimentos do Estômago com plenitude abdominal, regurgitação, halitose, saburra espessa e descascada na língua.
- **Desfaz Umidade Calor do Aquecedor Inferior**
Náusea, plenitude abdominal.
- **Elimina Calor tóxico**
Abscessos cutâneos, acne, eczema, prurido na pele.

- **Retira Umidade e Vento dos canais**

Síndrome de obstrução dolorosa, sensação de peso local, edema, artrite e dor articular.

Indicação Popular

- Depurativa do sangue, diurética.
- Indicado no tratamento da hiperuremia e sua conseqüência como Gota Úrica.
- Excelente no tratamento das artrites, dores reumáticas, eczemas.

OBS. A Japecanga é uma variação da Salsa Parrilha, devendo ser tomadas as mesmas precauções no seu uso.

Principais Constituintes: Amido, taninos, saponinas, resinas e potássio.

. JASMIM CHINÊS – Trachelospermum Jsmioides Lem

Parte Usada: Ramos com flor

MTC

Propriedade/Sabor: Refrescante e Amargo

Locais de Ação: Fígado, Rim, Coração

- **Circula o QI**

Sensação de caroço de ameixa na garganta, tensão muscular, estagnação levando a depressão.

- **Síndrome BI**

Dor articular, artrite, artrose, calor e rubor articular.

Indicação Popular

- Analgésico, digestivo, elimina gases, ação antiinflamatória, relaxa a musculatura.
- Acima de três xícaras provoca euforia.

OBS. Doses excessivas pode causar agitação parada respiratória e convulsões.

. JATOBÁ – Hymenacea Coubaril, Lineu

***Parte Usada:* Seiva e casca do tronco da árvore**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Doce, ligeiramente Salgado, Neutro**

- **Tonifica o Sangue**
Anemia, prostração, cansaço, fraqueza.
- **Tonifica o Sangue e recupera o QI**
Fadiga, cansaço, falta de energia.

Indicação Popular

- Anemia, fraqueza em geral.
- Bronquite, auxiliar no tratamento da tuberculose.
- Asma, cólicas intestinas, gases, diarréias.

. JUCÁ/ PAU FERRO – Caesalpina ferrea L.

***Parte Usada:* Vagem-Casca**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Doce, Amargo e Refrescante**

- **Afundamento do Yang do Baço**
Formação de microvarizes, diarréia crônica.
- **Calor no Estômago associado à deficiência do Baço**
Gastrite e úlcera gástrica.
- **Tônico do Baço e do Sangue**
Planta coadjuvante no tratamento de anemias.
- **Transforma a Fleuma no Aquecedor Superior**
Expectorante para acúmulo de catarro no Pulmão.
- **Na Síndrome do Emagrecimento e da Sede**
Como hipoglicemiante no Diabetes Mellitus.

Indicação Popular

- Antiinflamatório, expectorante, hipoglicemiante.
- Indicado nas úlceras gástricas.
- Indicado nas hemorragias e contusões.

- Indicado nas varizes e má circulação, refaz o tônus dos capilares.

. JURUBEBA - Solanum paniculatum

Parte Usada: Folhas e Frutos

MTC

Propriedade/Sabor: Amargo, Doce, Neutro e Morno

- **Nutre o Sangue do Fígado**
Ausência de menstruação, tendinites, dores articulares.
- **Nutre o Sangue de forma geral**
Fadiga, anemia, cansaço.
- **Tônifica o QI do Estômago**
Digestão difícil, distensão abdominal.
- **Harmoniza o Baço e o Estômago**
Invasão do Baço pelo Fígado, gerando azia, má digestão, enjôo.

Indicação Popular

- É um excelente digestivo favorecendo a digestão, elimina gases, digestão difícil, inapetência.
- O fruto misturado ao vinho é considerado um tônico do sangue, sendo indicado para tratar anemias, menstruação escassa.
- Normalmente é indicada para o tratamento da hepatite aguda e icterícia.
- Cansaço e debilidade orgânica, falta de vontade.

OBS. A planta deve ser usada por curtos períodos ou em dias alternados devido a grande quantidade de alcalóides.

. LÁGRIMA DE NOSSA SENHORA – Coix lacRima

Parte Usada: Folhas e semente

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Suave e Refrescante

Locais de Ação: Pulmão, Baço e Rim

- **Elimina a Umidade e Calor no Aquecedor Inferior**

- Diarréia com pús nas fezes, disúria, ardência na urina, urina escura.
- **Drena Umidade e estimula a diurese**
Edema de membro inferior com retenção de líquidos, peso em membros inferiores.
- **Elimina Vento e Umidade**
Artrite reumatóide, artrites crônicas com inflamação articular, dor, rigidez e espasmo.
- **Para tonificar o Baço**
Diarréia com alimentos mal digeridos, cansaço e falta de apetite.

Indicação Popular

- Usado para edema, sensação de peso em membro inferior.
- Diminui a dor e os sinais inflamatórios da artrite reumatóide.
- Ação antitérmica, antiespasmódica sobre o músculo estriado.
- Efeito anti- neoplásico.
- Melhora a filtragem renal.
- Diurética, indicada em cistites e piúria.

. LAVANDA – Lavandula Officinalis

Parte Usada: Flor

MTC

Propriedade /Sabor: Doce, Suave, Refrescante

Locais de Ação: Rim, Fígado

- **Tonifica o Yin**
Dor articular por Deficiência de Sangue nutrindo os tendões.
- **Limpa Calor e abre o caminho das águas**
Urina escassa, ardência na uretra, cistite.

Indicação Popular

- Auxilia a cicatrização, calmante, diurética, antiséptica , refrescante, aromatizante, repelente natural de mosquitos, depurativa, diminui a tosse elimina gases.

Principais Constituintes: Óleo mineral, taninos, aldeídos, cetona.

. LARANJA DA TERRA – Citrus aurantium L.

Parte Usada: Folhas e frutos

MTC

Propriedades/Sabor: Amarga, ácida e refrescante

Locais de Ação: Baço e Estômago

- **Desfaz a estagnação de alimentos e favorece o livre fluxo de QI**
Alimentos parados no Estômago com halitose, eructações, regurgitação de alimentos e plenitude abdominal, trânsito intestinal irregular, língua com saburra espessa.
- **Para afundamento do Yang do Baço**
Existe indicação popular para hérnia umbilical, prolapso de útero e ptose abdominal.
- **Resolve a Fleuma e faz o QI circular**
Tosse com expectoração amarelada, dispnéia, fleuma e estagnação de QI no Pulmão, palpitação, dificuldade respiratória, língua com saburra pegajosa.
- **Descende o QI túrbido**
Constipação intestinal, intestino preso por estagnação de QI com irritabilidade e dor abdominal, gosto amargo na boca.
- **Para aliviar a estagnação visceral e promover a circulação do QI**
Padrões de estagnação nas vísceras com dificuldade de eliminar gases e dor abdominal com sensação de massa móvel no abdômen. Língua com saburra pegajosa e pulso em corda.

Indicação Popular

- Antiinflamatória, ação antihistamínica, antialérgica.
- Dilata as coronárias.
- Analgésico hepato-protetor, antioxidante.
- Usado nas gripes, resfriados, estados febris, flatulências, insônia e nervosismo.

. LIMÃO – Citrus Limon

Parte Usada: Fruto

MTC

Propriedade / Sabor : Refrescante e Ácido

Locais de Ação: Fígado, Estômago, Baço

- **Circula o QI do Fígado**
Dificuldade digestiva, irritabilidade com o Calor, gosto amargo na boca.
- **Estagnação de Alimentação no Estômago**
Alimentos parados no Estômago, halitose, sensação de peso no Estômago.
- **Drena Umidade e plenitude**
Secreção pulmonar, acúmulo de muco nos intestinos, retenção de líquidos.

Indicação Popular

- É um excelente depurativo do sangue, produzindo a alcalinização.
- Rico em vitamina C, é remineralizante, antioxidante, o suco fresco pode ser usado para tratar a gripe melhorando a imunidade.
- É indicado ainda para auxiliar o tratamento da hipercolesterolemia.
- Ação desinfetante, o suco do fruto misturado em água morna é excelente para tratar dor de garganta quando apresenta placas de pus (fazer gargarejo).

. LÍNGUA DE VACA – Chaptalia Nutans**Parte Usada: Folhas****MTC****Propriedade/Sabor: Picante, Amarga e Fria**

- **Afundamento do Baço Pâncreas**
Diarréia, fezes amolecidas e mal formadas.
- **Refresca o Calor e exterioriza o fator patogênico**
Trata a febre e produz suor.
- **Transforma a fleuma Calor**
Litíase renal e biliar.

Indicação Popular

- Expectorante indicada para tratar tosse, cólicas menstruais.
- Pode ser usada como sedativo para tratar insônia.
- Indicada internamente como cicatrizante de úlceras.

. LINHAÇA: *Linum Usitatissimum*

Parte Usada: Semente

MTC

- **Calor no Intestino Grosso**

Fezes ressecadas, fecalomas, constipação crônica.

Indicação Popular

- Rica em óleo essencial, estimula a motilidade intestinas, lubrifica a parede do intestino evitando o ressecamento das fezes.

OBS. A semente deve ser usada junto a suco de frutas, ou deve ser socada na quantidade de uma colher de sopa para 1 litro de água , descansar por três horas depois a água deve ser bebida durante o dia ou misturada com suco de frutas.

. LÓTUS – *Nelumbo Nucifera gaertn*

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Neutra, Adstringente

Locais de Ação: Pulmão, Fígado, Estômago

- **Calor no Pulmão**

Tosse com secreção amarelada ou esverdeada, febre, sensação de Calor.

- **Promove a circulação de Xue (Sangue)**

Coágulos na menstruação, sangramento de coloração escura.

- **Para o sangramento**

Evita sangramento de forma geral, epistáxe, metrorragia.

Indicação Popular

- Planta expectorante, devendo o chá ser adoçado com mel, elimina secreção amarelada e espessa.

. MASTRUZ – *Lepidium bonariense, Lineu*

Parte Usada: Parte aérea

MTC***Propriedade/Sabor: Neutra, Amarga e Aromática******Locais de Ação: Fígado, Baço e Intestino Delgado*****- *Resolve a Fleuma no Aquecedor Superior***

Transforma e elimina a Fleuma do Aquecedor Superior, tosse produtiva, secreção amarela, bronquite com muito catarro, secreção espessa.

Indicação Popular

- Combate a tosse, muito eficaz no tratamento das bronquites, asma, fraqueza pulmonar, tem ação expectorante.

. MALAGUETA PIMENTA – Capsicum Frutescens***Parte Usada: Fruto*****MTC*****Propriedade/Sabor: Quente e Picante*****- *Amorna o interior, aquece o Baço e o Estômago***

Dificuldade digestiva, enjôo, gases, hálito com cheiro de “baba”, frio invadindo o Estômago.

- *Frio Umidade no Intestino Grosso*

Diarréia aquosa, ausência de sede.

Indicação Popular

- Tem função irritante, aquece internamente energizante.
- Normalmente é indicada para expelir parasitas intestinais.
- Tem ação conservante sobre as carnes devido a seu efeito bactericida.

. MALVA - Malva Sylvestrial***Parte Usada: Flor, Folha e Raiz*****MTC*****Propriedade /Sabor: Fria e Doce******Locais de Ação: Bexiga, Intestino Delgado, Intestino Grosso, Estômago***

- **Calor no Estômago gerando gengivas vermelhas**
Periodontite, sangramento gengival, dentes amolecendo por inflamação gengival.
- **Beneficia as mamas**
Deficiência de lactação.
- **Calor no Intestino Grosso**
Constipação com fezes ressecadas, facilita a umidificação.
- **Calor no Pulmão.**
Tosse com secreção amarelada ou esverdeada, febre, sensação de Calor.
- **Promove a circulação de Xue (Sangue)**
Coágulos na menstruação, sangramento de coloração escura.
- **Para o sangramento**
Evita sangramento de forma geral, epistaxe, metrorragia.

Indicação Popular

- Antiinflamatório das mucosas podendo ser usada em forma de gargarejo para aftas, dor de garganta, inflamações da gengiva.
- Pode ser usada para expelir secreção e eliminar a tosse.
- Irritação gástrica, gastrite e azia.

Principais Constituintes: Flavonoides, taninos, vitaminas C, B12, betacaroteno, resinas, aminoácidos (leucina, lisina) mucilagens.

. MAMÃO – Carica Papaya

Parte Usada: Polpa e fruto

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Refrescante e Neutro

- **Descende o QI**
Constipação intestinal, dificuldade de urinar.
- **Umedece e esfria o Calor**
Melhora o funcionamento intestinal, retira Calor do Estômago.
Indicado para acne.

Indicação Popular

- Rico em fibras, betacaroteno, vitaminas B1, B2, B5, C, sais minerais e mucilagem.
- Um excelente estimulante intestinal purificando o intestino, torna a pele macia e trata a acne.
- Possui enzimas digestivas (papaina) sendo um excelente formador de flora intestinal.

. MARACUJÁ – Passiflora spp

Parte Usada: Polpa do fruto e Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Ácido, Adocicado e Refrescante

Locais de Ação: Coração

- **Acalma o Fígado e assenta o Shen**
Agitação nervosa, impaciência, insônia, cefaléia.
- **Nutrir o Yin do Rim e Coração**
Insônia, palpitação, agitação mental.

Indicação Popular

- Tradicionalmente é usado como sedativo.

. MARAPUAMA – Ptychopetacum olacoides Benth

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Salgado, ligeiramente Doce, Morna

- **Revigora o Yang**
Cansaço, falta de disposição, mãos e pés frios.
- **Revigora o MING MEN**
Ausência de desejo sexual, dificuldade de ereção.

Indicação Popular

- Normalmente é usada como afrodisíaca e estimulante.

- Por ser tônica tem ação antidepressiva.
- Astenia, esgotamento, distensão abdominal, dificuldade digestiva.

Principais Constituintes: Alcalóides, resionas, óleo essencial.

OBS. Usar por curtos períodos.

. MELANCIA – Citrullus Vulgaris, curcubita, citrullus

Parte Usada: Polpa do fruto, Polpa da casca

MTC

Propriedade/Sabor: Doce e Fria

Locais de Ação: Estômago, Coração, Bexiga

- **Refresca o Calor**
Calor com sudorese, desconforto devido ao Calor excessivo do verão.
- **Drena Umidade**
O suco centrifugado, sem resíduos da polpa é fortemente diurético.
- **Nutre os líquidos orgânicos**
Hidrata o organismo, beneficiam a pele, os intestinos e purifica os Rins, sendo indicado durante e após atividade física intensa.

Indicação Popular

- É rica betacaroteno, Vitaminas B1, B2, B5 e vitamina C, tem grande quantidade de frutose, fibras, potássio, fósforo e água.
- Purificador dos Rins e das inflamações articulares que acompanham calor e vermelhidão.
- A polpa verde da casca é rica em sais minerais, devendo ser preparada refogada e usada no tratamento e prevenção da osteoporose.

. MEL – Apis Cerrana Fabricius

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Neutro amornante

Locais de Ação: Intestino Grosso, Pulmão, Estômago e Baço

- **Umedece o Pulmão tonificando os fluidos**
Ressecamento das mucosas respiratórias e pulmonares, deve ser usado com ervas - refrescantes.
- **Deficiência de QI causando constipação**
Vai tonificar o QI do intestino e lubrificar ao mesmo tempo, principalmente se associado com babosa.

Indicação Popular

- Rico em glicose e sais minerais.
- Estimula a função intestinal.
- Por ser um alimento pré-digerido pelas enzimas digestivas das abelhas tem assimilação imediata pelo duodeno sendo excelente para recuperar a hipoglicemia aguda.
- Contem - cálcio, potássio, fósforo, ferro, sódio, vitaminas B1, B2, B5, C, ácidos orgânicos - acético, fórmico, cítrico.
- Normalmente é usado no preparo de xaropes ou como carreador de outros fitoterápicos.

. MELISSA - *Melissa officinalis* L.

***Parte Usada:* Folhas e Flores**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Refrescante, Aromática e Picante**

- **Síndrome BI.**
O óleo pode ser usada em forma de massagem para tratar dores reumáticas.
- **Disfunção do Shem com inquietude e insônia**
Restaura o sono, tranqüiliza a Mente e cessa a agitação.
- **Circula e harmoniza o QI do Fígado**
- Tensão muscular, vesícula congestionada com sensação de enjôo.

Indicação Popular

- Calmante, diurética, colerética, antiinflamatória, antiespasmódica, hipotensora.
- Pode ser usada em palpitação cardíaca, crise nervosa, insônia.
- Melhora a digestão, elimina gases, fluidifica a bÍlis.

Principais Constituintes: Sesquiterpenos, matéria resinosa . Óleo essencial, glicose flavonicos.

. **MULUNGU – Erytrina mulungu M.**

Parte Usada: Casca

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, Amarga e Refrescante

Locais de Ação: Fígado, Baço e Rins

- **Hiperatividade do Yang do Fígado**
Olhos vermelhos, irritação, explosão, impaciência, insônia, cefaléia.
- **Umidade acumulando nos canais**
Umidade em membro inferior manifestando-se em forma de edema.
- **Desobstrui os canais eliminando Vento e Umidade**
Pode ser usado tanto nos padrões de Frio ou nos padrões de Calor. Quando o QI faz estagnação nos canais provocando espasmo. Síndrome BI com manifestações de tendinite e dor articular.

Indicação Popular

- É um excelente sedativo, calmante e tranqüilizante.
- Indicado para acalmar a tosse.
- Indicado como hepato-protetor, usado nas hepatites.
- Indicado também em tendinites, espasmos musculares, artrites e edemas de membros inferiores.

. **NOZ DE COLA – Cola nitida A. Chey Syn – Cola vera R. Schum**

Parte Usada: Amêndoas

MTC

Propriedade/Sabor: Salgado e Amornante

- **Nos casos de deficiência de Yang**
Fraqueza, esgotamento físico e mental, impotência, pouca energia.
- **Deficiência do Yang do Baço**
Anorexia, fraqueza geral, processo digestivo lento, antianêmico.

- **Afundamento do Yang Baço**

Diarréia crônica.

Indicação Popular

- Estimulante, tônica.
- Aumenta a resistência e a permeabilidade dos capilares.
- Tônico cardíaco, estimulante da circulação e do SNC.
- Aumenta a oxigenação cerebral.

. **NOZ MOSCADA – Myristica Fragaus hault**

Parte Usada: Sementes

MTC

Propriedade/Sabor: Morna, Picante e Aromática

Locais de Ação: Baço e Estômago

- **Circula o QI no Aquecedor Médio**
Dificuldade digestiva devido ao frio, facilitando a digestão nos casos de dor abdominal e gases.
- **Deficiência de QI do Baço gerando diarréia**
Intestino solto, fezes mal formadas com restos de alimentos, aversão alimentos a frios, preferência por alimentos quentes.
- Não deve ser usado nos casos de diarréia associado ao Calor e Umidade.

Indicação Popular

- Normalmente é usado como tempero, pode ser usada com efeito sedativo e anti hipertensivo.
- Normalmente é usado no tratamento do reumatismo e como digestivo.

OBS. Usar com moderação. Se usada em grande quantidade apresenta toxicidade.

Não usar durante a gestação pode ser abortivo.

Principais Constituintes: Oleos essenciais, miristicina, trimiristicina, elimicina, linomeno, borneol, felandreno, cimeno.

. ORÉGANO - *Origanum vulgare* L.

***Parte Usada:* Folhas e Flores**

MTC

Não foi possível identificar.

Indicação Popular

- Planta muito usada na culinária, principalmente na cobertura de pizzas, sanduíches e molhos para massas.
- É indicada como analgésico, expectorante, facilita a eliminação de gases.
- Relaxante e facilitador da digestão dos carboidratos.

. OSTRA DO MAR

MTC

***Propriedade/Sabor:* Salgada, Adstringente e Refrescante**

- **Controla o Calor Xu (Vazio)**
Calor deficiente com boca seca, nervosismo, insônia, sudorese noturna e pulso flutuante. Nos casos de ascensão de Calor por deficiência de Yin Rim.
- **Indicado para desfazer massas e nodulações**
Indicado na estagnação de Sangue ou em acúmulo de Fleuma. Tanto em nódulos moles ou nódulos e massas endurecidas. Particularmente indicado no bócio.
- **Nos casos de Calor no Estômago**
Queimação no Estômago. Hiperacidez com gosto ruim na boca.
- **Tranqüiliza a Mente**
Ansiedade, insônia, agitação, fala compulsiva, nervosismo. Pode ser usada em condições de excesso ou nas condições de deficiência.
- **Perda de Fluídos, Sangue e Essência**
Sangramento inferior por deficiência de QI, sudorese excessiva noturna, perda de esperma involuntária.

. PARIPAROBA (CAAPEBA) – *Potomorphe umbellata*

***Parte Usada:* Folhas e Casca**

MTC***Propriedade/Sabor: Amargo e Neutro***

- **Limpa Calor e remove toxinas**
Síndrome de excessivo Calor tóxico, com furúnculos, pruridos, espinhas.
- **Estagnação de alimentos no Estômago**
Alimentos parados no Estômago, plenitude abdominal, peso no Estômago, dificuldade de digerir os alimentos.
- **Promove o livre fluxo de QI no Aquecedor Médio**
Má digestão provocada com refluxo e eructação.

Indicação Popular

- *Folhas:* Ação digestiva, tônica, indicada na debilidade orgânica.
- *Casca:* Usado nas tosses e bronquite. Ação diurética, estimulante, emoliente.

. PASTA MIÚDA – lena Minor L***Parte Usada: Toda planta*****MTC*****Propriedade/Sabor: Fria e Picante******Local de Ação: Pulmão***

- **Exterioriza o Vento e produz Calor**
Febre, dor de garganta com ardência, intolerância ao calor , produz suor.
- **Síndrome BI com Calor e Umidade**
Dor músculo esquelética com sinais flogísticos , rubor, calor e edema.

Indicação Popular

- Diurética, antitérmica, anti-hemorragica.
- Pode ser usada localmente para drenar furúnculos.
- Expectorante podendo ser usada na bronquite.

Principais Constituintes: Flavonas, vitamina B1, B2, acetato de potássio, iodo.**OBS.** Por produzir muito suor, durante o seu uso deve ser feita boa hidratação para compensar as perdas de líquidos orgânicos. Usar moderadamente.

. PATA DE VACA – Baunilha forficata

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Azedo e morno

- **Na Síndrome do Emagrecimento e da Sede**
Indicada como hipoglicemiante no Diabetes, diminui a absorção de glicose no tubo intestinal.
- **Afundamento do Baço**
Edema de membro Inferior.

Indicação Popular

- Hipoglicemiante.
- Diurético, usado no edema de membros inferiores.
- Indicado na filariose.

. PAU-D'ARCO/IPÊ ROXO – Tabebuia s.p.

Parte Usada: Casca e Lenho

MTC

Propriedade/Sabor: Ácido, Azedo e Neutro

- **Fleuma obstruindo a Garganta**
Inflamação da Garganta com placa de pús, amigdalite, faringite. Usar o chá ou o extrato em forma de gargarejo.
- **Na Estagnação de Xue (Sangue)**
Estagnação de Sangue com formação de nódulos, massas e tumores.

Indicação Popular

- Contém “antibióticos naturais”.
- Antimicrobiano, antiinflamatório, analgésico e anti-neoplásico.
- Diminui as dores produzidas por tumores.
- Usado na bronquite, asma e infecções.
- Indicado para pacientes com neoplasia submetidos à radioterapia.
- Tem ação na circulação, indicado na arteriosclerose.

• **PFAFIA – *Pfafia paycullata* s.p.**

Parte Usada: Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Doce e Amornante

- **Tônica do QI e do Xue (Sangue)**
Cansaço, palidez, anemia, fraqueza, língua pálida.
- **Estase de alimentos**
Digestão lenta, distensão pós- prandial, sensação de peso abdominal.
- **Na Síndrome do Emagrecimento e da Sede**
Potencializa a função da insulina no diabético.
- **Tônica do QI defensivo**
Imunoestimulante para resfriados, gripes e infecção recorrente.
- **Tonifica o QI do Pulmão**
QI deficiente dos Pulmões com respiração superficial, dispnéia, fadiga, voz fraca ou rouca, pulso deficiente e sudorese.

Indicação Popular

- Considerado o ginseng brasileiro.
- Rico em vitaminas B, C, D, E, F, betacaroteno, sais minerais, fósforo, cálcio, potássio, aminoácidos.
- Tônico para o organismo, cicatrizante.
- Antiinflamatório, imunoestimulante.
- Aumenta o número de glóbulos vermelhos e a taxa de hemoglobina.
- Hipoglicêmico e potencializador da insulina.
- Possui ação antitóxica.
- O seu princípio ativo, ácido fático, tem efeito inibitório sobre o crescimento de células tumorais e efeito analgésico.

• **PICÃO – *Bidens pilosa***

Parte Usada: Toda a planta

MTC

Propriedade/Sabor: Amargo, Doce, Ácido e Refrescante

- **Ascensão do Fogo do Fígado**

Olhos vermelhos, irritabilidade, temperamento explosivo, cefaléia, hepatites. Nesta síndrome esta planta vai apresentar melhor resultado se acompanhada de Mulungu.

- **Calor Xu (Vazio) por deficiência de Yin do Rim**

Sudorese noturna, calor subindo para o rosto, insônia, agitação.

- **Nos casos de Calor no Xue (Sangue)**

Furúnculos, abcessos e externamente para coceiras e micoses. Icterícia.

Indicação Popular

- Antimicrobiano em diarréias bacterianas, leucorréias purulentas, faringites.
- Hepato-protetor e desobstruente do Fígado.
- Indicado nas hepatites virais, crônica e aguda.
- Antiinflamatório e cicatrizante em feridas.
- Picada de insetos, assaduras, conjuntivites, gengivites, aftas, etc.
- Banho de chá da raiz para icterícia.
- Rico em magnésio, fósforo e silício.

. PIMENTA DO REINO – Fructus Piperis Nigri

Parte Usada: Fruto Seco

MTC

Propriedade/Sabor: Picante e Quente

Locais de Ação: Estômago e Intestino Grosso

- **Amorna o Interior aquecendo o Baço e o Estômago**

Dificuldade digestiva, enjôo, gases, halitose, frio invadindo o Estômago.

- **Frio e Umidade no Intestino Grosso**

Diarréia aquosa ausência de sede, diarréia que não cessa.

Indicação Popular

- Promove o suor, auxilia a digestão se usada moderadamente; em grande quantidade ou uso constante irrita a parede intestinal.

Principais Constituintes: Piperina, piperanina, piperilina, criptona, óxido cariofileno, niacina, tiamina, cálcio, fósforo.

. PITANGA – *Stenocalyx michelli*, Berg

***Parte Usada:* Folhas**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Picante e Neutro**

- Nos quadros de Calor

Febre alta com dores pelo corpo, vontade de ficar deitado. Gripes com tosse produtiva e aumento da temperatura corporal.

Indicação Popular

- Excelente para o tratamento da febre, produz sudorese, é adstringente.
- Indicado na gripe e bronquites.
- Indicado contra verminose.
- É calmante e anti-reumática.

. POEJO – *Menta pulegium* Lineu

***Parte Usada:* Folhas**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Picante, Amargo e Quente**

- Invasão de Vento Frio

Coriza, febre, incômodo na garganta, calafrios, sensação de resfriamento do corpo.

- Frio no Aquecedor Inferior

Gases com dificuldade de eliminação, cólica, dor abdominal, distensão do abdômen e sensação de frio no intestino.

. PRÍMULA - *Oenothera biennis* scop.

***Parte Usada:* Toda a planta**

- Desfaz estagnação do fígado.

Displasia mamária , edema de mama, retenção de líquido período pré-menstrual, irritabilidade associado a TPM.

Indicação Popular

- Antiespasmódica, analgésica, antiinflamatória, hepatoprotetor.
- Tensão pré-menstrual.
- Eczemas, acne, psoríase.
- Principais Constituintes: Ácido palmítico, taninos, mucilagem, fitosterol.

OBS. Sua dosagem deve ser de 1,5 a 3,0 g diárias.

. PRÓPOLIS DE ABELHA

Parte Usada: Resina em forma de tintura

MTC

- **Estimula a energia defensiva**
Estimulante do sistema imunológico, quando o organismo está sendo agredido por viroses, gripes, infecções respiratórias com febre.
- **Externamente dispersa o Calor, baixa o Fogo, seca Umidade**
Ferimentos cortantes, feridas infeccionadas, verrugas, lesões ulcerativas, micose entre os dedos dos pés.

Indicação Popular

- Cicatrizante, antibiótico, antiinflamatório.
- Ação antiviral, repelente de mosquito.
- Indicado nas faringites, gripes, amigdalites, viroses e resfriados.
- Uso local como cicatrizante.

É uma substância elaborada pelas abelhas a partir da resina de algumas árvores por enzimização. As abelhas o preparam para proteger suas colméias contra a infestação por microorganismos, devido às suas propriedades antibacterianas e antivirais; serve também para vedar a entrada de luz de ar e frio e garantir a pureza e higiene da colméia.

. QUEBRA-PEDRA RASTEIRA – Família das Euforbiáceas

Parte Usada: Parte aérea

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga e Refrescante

- **Drena Umidade**
Diurética, relaxa o ureter, retenção de líquidos.
- **Elimina Fleuma Calor no Aquecedor Inferior**
Para litíase renal, urina escura, fétida, ardência na urina.

Indicação Popular

- Desfaz os cálculos por oxalato de cálcio.
- Indicado na litíase renal e vesical.

. QUINA – Chinchona officinalis, Lineu

Parte Usada: Casca

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, Amargo e Neutro

- **Estase de alimentos no Estômago**
Alimentos parados no Estômago, aerofagia, regurgitação ácida, plenitude abdominal, náusea.
- **Calor tóxico no Sangue**
Erupções de pele, acne, eczema, furúnculos.

Indicação Popular

- Tônico reconstituente.
- Indicada nas afecções do Estômago e debilidade orgânica.
- Rica em quinino.
- Excelente depurativo, indicada no lúpus.

. RABANETE – Raphanus sativus

Parte Usada: Raiz e Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Picante e Fresco

Locais de Ação: Estômago e Fígado

- **Tonifica o Baço**
Tonifica o Baço ajuda a eliminar Fleuma Calor.
Secreção respiratória com cor escura amarelada, acúmulo de muco no alto.

Indicação Popular

- A raiz crua é excelente para reduzir o colesterol, além de depurativo.
- As folhas em forma de sopa são fonte de vitamina e fibras.
- Auxiliar no tratamento do ácido úrico.
- Indicado no tratamento das dores articulares.

. RAMA DE CENOURA – *Dacus carota*

Parte Usada: Toda a planta

MTC

Propriedade/Sabor: Doce e Morno

Locais de Ação: Baço, Pulmão, Estômago e Rim

- **Drena Umidade e resolve Fleuma no Aquecedor Inferior**
Litíase renal, diurética, retenção de líquidos, edema, cólica nefrítica.
- **Calor no Sangue**
Erupções cutâneas.
- **Tonificar e fazer circular o Sangue**
Anemia, amenorréia (cenoura ralada adoçada com melado).
- **Deficiência do Baço com dificuldade de ascender o QI para o Pulmão**
Laringite, asma, traqueíte, bronquite (fazer xarope da cenoura).

Indicação Popular

Parte Usada: Folhas

- Uso interno: expulsa cálculo dos rins por ser altamente diurético (chá das folhas).

. REPOLHO - *Brassica Ocenadera Ibcaptata*

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Fresco, Ácido e Salgado

- **Nutrir a Essência**
Nutre a medula e o QI do Rim, nutre os órgãos internos e tem função

purificadora das vísceras eliminando toxinas evitando a fermentação, diminuindo a produção de radicais livres e prevenindo o envelhecimento.

- **Evita sangramento**
- O uso do repolho crú, apenas temperado tem a propriedade de evitar sangramentos internos.

Indicação Popular

- Estimulante do peristaltismo intestinal
- Estimula a digestão e tem função depurativa intestinal principalmente quando ingerido crú.
- O repolho crú é auxiliar no tratamento de úlcera .
- Seu uso é eficaz para estimular o apetite.

OBS. O repolho quando ingerido crú, diminui fermentação intestinal, devendo, portanto, ser consumido desta forma com acréscimo de temperos para avivar o seu sabor.

. ROMÃ/ROMÃNZEIRA – *Punica granatum L.*

Parte Usada: Casca do fruto, Sementes e Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Azedo e Neutro

- **Fleuma obstruindo a garganta**
Amigdalite, faringite.
- **Fleuma Umidade no Aquecedor Inferior**
Leucorréia, candidiase, corrimento vaginal.

Indicação Popular

- Ação contra Staphylococcus, Micrococcus, Pseudomonas, Salmonela-shigella e E. coli.
- Atividade hipoglicemiante.
- Indicado em estomatites, amigdalites, faringites.
- Vermífugo para Tênia, Ascaris e Ancylostomo.
- Usado na diarréia.

. **RUIBARNO – Rheum Palmatum, Lineu**

Parte Usada: Rizoma e Raiz

MTC

Propriedade/Sabor: Frio e Amargo

Locais de Ação: Estômago, Intestino Grosso, Baço, Fígado

- **Calor e Umidade no Aquecedor Médio**
Plenitude abdominal, enjôo, vômito esverdeado, muco nas fezes, Calor no Intestino Grosso.
- **Refresca o Calor e descende o QI impuro**
Calor no Intestino Grosso com fezes ressecadas, sede, enjôo, fecalomas.
- **Calor no Fígado**
Face avermelhada, conjuntivas avermelhadas, irritabilidade, mau humor e raiva.

Indicação Popular

- O rizoma é usado para tratar a constipação intestinal.

Principais Constituintes: Taninos, ácidos graxos, tetrarina, frutose, gomas vegetais, oxalato de cálcio.

. **SABUGUEIRO – Sambucus nigral**

Parte Usada: Folhas e Flores

MTC

Propriedade/Sabor: Amargo e frio

- **Drena Umidade**
Retenção de líquido, edema de membro inferior, diurético.
- **Síndrome de obstrução dolorosa**
Anti-reumático e antiinflamatório. Interna e localmente para artralgia, tendinites e trauma.
- **Calor no Sangue**
Sarampo, rubéola, varicela, escarlatina, furúnculos.
- **Exterioriza o Calor interno**
Febre.

Indicação Popular

- Diurético, laxativo e emoliente.
- Antiinflamatório.
- Como anti-infeccioso para acelerar a cura de doenças como sarampo, escarlatinina, rubéola, varicela.
- Como diurético para edemas de membros inferiores.
- Usado como febrífugo com excelentes resultados.

. SAIÃO – *Kalanchoe brasiliensis*, Camb.

Parte Usada: Folhas (frescas)

MTC

Propriedade/Sabor: Adocicada, Amarga e Refrescante

- **Tonifica o Qi e o Yin do Pulmão**
Aumenta a energia defensiva para gripes e resfriados. Indicado como coadjuvante no tratamento da tuberculose.
- **Transforma a Fleuma no Aquecedor Superior**
Secreção amarelada, tosse secretiva, bronquite crônica.
- **Síndrome de obstrução dolorosa**
Como anti-reumático, artralgia.
- **Deficiência de Yin e Sangue**
Fraturas repetitivas, debilidade óssea, osteoporose.
- **Calor no Sangue**
Erisipela, picada de inseto, queimaduras.

Indicação Popular

- *Uso local:* frieiras, queimaduras.
- Tônico pulmonar, usado na tosse e tuberculose.
- Usado no edema de membro inferior provocado por erisipela.
- Indicado para traumatismos com formação de eciose.
- Indicado em fraturas e osteoporose.
- Indicado no lúpus.

. SALSAPARRILHA – Smilax s.p.

Parte Usada: Raízes

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Suave e Neutro

Locais de Ação: Fígado, Estômago e Rim

- **Promove a digestão beneficiando o Estômago**
Deficiência de QI e estase de alimentos do Estômago com plenitude abdominal, regurgitação, halitose, saburra espessa e descascada na língua.
- **Desfaz Umidade Calor do Aquecedor Inferior**
Náuseas, plenitude abdominal.
- **Elimina Calor tóxico**
Abscessos cutâneos, acne, eczema, prurido na pele.
- **Retira Umidade e Vento dos canais**
Síndrome de obstrução dolorosa, sensação de peso local, edema, artrite e dor articular.

Indicação Popular

- Aumenta a absorção pelas vilosidades intestinais.
- No século passado era usado para o tratamento da sífilis.
- Depurativo e diurético.
- Facilita a excreção do ácido úrico e uréia.
- Diminui o excesso de colesterol.
- Indicado nas nefrites, artrites, dermatites e distúrbios ligados ao excesso de ácido úrico.

. SÁLVIA – Salvia officinális L.

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, Amarga e ligeiramente refrescante

- **Estagnação de alimentos no Aquecedor Médio**
Sensação de peso no abdome, digestão difícil, plenitude abdominal, falta de apetite.
- **QI preso no Intestino Grosso**
Intestinos distendidos, gases com odores desagradáveis, dificuldade de

eliminação de gases.

- **Calor no Estômago gerando gengivas inflamadas**

Gengivas sangrando com facilidade, piorrécia, dentes amolecidos, inflamação gengival com coloração vermelha.

Indicação Popular

- Usado como tempero para peixe e massas, auxilia a digestão, emoliente, adstringente, normalmente é usada como desodorante pela ação adstringente sobre os poros.
- Diminui a produção de leite nas lactantes, devendo ser usado quando necessário.
- Indicado em cólicas menstruais e intestinais.

Principais constituintes: Flavonóides, taninos, saponinas, mucilagens, resinas, ácido rosmarínico.

. **SENE – Cassia angustifolia**

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Doce e Fria

Locais de Ação: Bexiga, Intestino Grosso e Estômago

- **Elimina Calor e descende o QI turbido**

Calor no Intestino Grosso com constipação, fezes com ressecamento, dor abdominal, sede.

Indicação Popular

- Aumenta o peristaltismo, usado na constipação por inércia intestinal.

. **SERRALHA – Sonchus oleraceus**

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Amarga, Doce e Fria

- **Ascensão do Fogo do Fígado**

Hiperemia de conjuntivas, hepatite crônica.

- **Estase de alimentos no Estômago**
Atonia gástrica com digestão lenta.
- **Afundamento do Yang do Baço**
Diarréia com fezes pastosas e mal digeridas.

Indicação Popular

- Depurativa, adstringente.
- Fortalece a visão.
- Indicada nas hepatites crônicas e infartamento glandular.
- Indicada nas diarréias.
- Indicada, quando associada a *trapoeraba*, para o vitiligo.

. SETE SANGRIAS OU PERNA DE SARACURA – Cuphea ingrata, Chamisso

Parte Usada: Folhas

MTC

Propriedade/Sabor: Doce, Ácido e levemente Amornante

- **Estagnação de Sangue no Aquecedor Superior**
Angina pectoris, dor torácica.
- **Fleuma e Calor no Sangue**
Hipercolesterolemia, eczema, acne.
- **Deficiência de Yin do Coração**
Taquicardia, hipertensão (uso popular para hipertensão).

Indicação Popular

- Vasodilatador, emoliente.
- Rica em saponina.
- Ação hipotensora, indicada na angina pectoris.
- Indicada nas arteriosclerose e palpitações cardíacas.
- Reduz o colesterol do sangue.
- Ação depurativa, febrífuga.
- Indicada em varizes e úlceras varicosas.

. SPIRULINA - Spirulina Máxima

Parte Usada: Alga

MTC

Propriedade/Sabor: Fria e Doce

Locais de Ação: Estômago e Intestino Grosso

- Calor no Estômago

Fome insaciável, desejo de grandes refeições, sede, ação moderadora do apetite, o uso por longos períodos pode lesar o Baço gerando sensação de plenitude e ausência de apetite.

- Calor no Intestino Grosso

Constipação intestinal, fezes ressecadas.

Indicação Popular

- Fonte de minerais e vitaminas, fortalece o organismo.
- Imunoestimulante.
- Pessoas que não se alimentam adequadamente, fazendo refeições fora do horário normal.
- Anemias e carências de vitaminas.
- Coadjuvante em dietas para emagrecer, por ser rica em fibras e melhorar o trânsito intestinal.

Principais Constituintes: minerais: ferro, sódio, iodo, fósforo, potássio, magnésio, vitaminas: betacaroteno, E, B1, B2, B6, B12.

. TABOA – Typha augustifolia L.

Parte Usada: Pólen da flor

MTC

Propriedade/Sabor: Picante, Doce e Neutra

- Hemostática

Serve para sangramento interno como para sangramento externo. Pode ser usada em qualquer tipo de sangramento, com melhor ação em sangramento de orifícios inferiores. Tem ação adstringente e seu uso local pára sangramento externo.

- Diurética

Estagnação de Sangue/QI no Aquecedor Inferior com acúmulo de fluídos, edema, massa pélvica e dificuldade de urinar.

Indicação Popular

- Hemostática, faz parar sangramentos interna e externamente, tem ação adstringente.
- Usada clinicamente na angina pectóris.
- Muito usada no tratamento de hemorróidas.
- É emoliente em constipação intestinal.

. TANGERINA – Citrus Nobilis

Parte Usada: Fruto e Casca do fruto

MTC

Casca- Propriedade/Sabor: Picante, Amarga, Aromática, Amornante

Locais de Ação: Fígado, Pulmão, Baço

- **Ausência de apetite por deficiência do QI do Baço**
Falta de apetite, dificuldade digestiva, peso no Estômago fezes moles e soltas, sensação de corpo pesado.
- **Circula o QI no Aquecedor Superior**
Opressão torácica, displasia mamária, dor nas mamas, secreção pulmonar, tosse.
- **Perversão do QI do Estômago**
Vômitos, soluço, enjôo, regurgitação.

Indicação Popular

- Esta fruta é rica em vitamina C, E, betacaroteno e minerais.
- É uma fruta com característica refrescante, sendo que o gomo do fruto deve ser ingerido com moderação nos resfriados, por apresentar natureza fria.
- É rica em fibras melhorando a função intestinal, funcionando como depurativa.

OBS. O fruto é de característica fria.

Evitar usar a planta se houver sangramento.

. TRANCHAGEM – *Plantago major* L.

***Parte Usada:* Parte aérea e Sementes**

MTC

***Propriedade/Sabor:* Doce, Suave e Refrescante**

***Locais de Ação:* Intestino Delgado, Bexiga e Fígado**

- **Retira Calor do canal do Fígado e clareia os olhos**
Conjuntivite, irritabilidade dos olhos por deficiência do Yin do Fígado ou Yin do Rim, com diminuição da visão, olhos ressecados, cristalino opaco, secreção amarelada nos olhos.
- **Resolve a Fleuma e pára a tosse**
Umidade e Calor penetrando no Pulmão, tosse com secreção amarela, sudorese, febre e saburra amarela e úmida na língua.
- **Drena Umidade e clareia os olhos**
Pela sua ação diurética pode ser indicada para todo tipo de edema nos casos de Umidade e Calor na Bexiga com odor, urina amarela ou Umidade Calor no Intestino com diarréia, muco, pús, cólicas e Calor.
- **Nas síndromes de obstrução dolorosa**
Articulações inflamadas, edemaciadas e doloridas, artrites.

Indicação Popular

- Expectorante, adstringente, emoliente, diurética.
- Antiinflamatória, bactericida, cicatrizante.
- Antidiarreica, depurativa.
- Protetora das mucosas inflamadas e das vias respiratórias.
- Indicada na bronquite, gripe, asma e tosse.
- Indicada na hemorragia pós-parto.
- Indicada nas úlceras varicosas e feridas em geral.
- Indicada nas inflamações da cavidade oral.
- O chá pode ser pingado nos olhos nas conjuntivites.

. URTIGA – *Urtiga dioica* L.

***Parte Usada:* Folhas frescas ou secas**

MTC***Propriedade/Sabor: Ácido, Picante e Neutro*****- Tonifica o Sangue**

Melhora a fixação de ferro no organismo, anemia crônica.

- Retira Fleuma Calor do Sangue

Erisipela, eczema, furúnculos, coceira, acne, reduz o excesso de ácido úrico do Sangue.

Indicação Popular

- Rica em vitaminas C, B₂, B₅, sais minerais (S, Si, K, Fe, Ca, Na), clorofila, ácidos graxos, fitosterol, carotenóides e secretina.
- Tônico, adstringente, depurativa e revitalizante, vasoconstritora e anti-radicaais livres.
- Externamente favorece o crescimento dos cabelos, tratar feridas e úlceras. Usada na acne.
- Fixa o ferro no organismo sendo específica para anemias.
- Anti-reumática, usada na gota, diarréias.

. VALERIANA – Rhizoma valerianae***Parte Usada: Raiz e Rizoma*****MTC*****Propriedade/Sabor: Picante, amargo e morno******Locais de Ação: Baço, Fígado e Coração*****- Nos casos de estagnação do QI**

Gosto amargo na boca, dor abdominal, plenitude abdominal.

- Faz o Sangue e QI circular nos canais

Estagnação de Sangue e QI, causado por trauma.

- Vento e Umidade nos canais

Síndrome de obstrução dolorosa com Vento, dor migratória nas articulações, aversão ao Vento, pulso em corda.

- Acalma o Shen e faz o QI circular

Nervosismo, palpitação, irritabilidade, insônia, suspiros.

Indicação Popular

- Anti hipertensiva.
- Efeito sedativo, hipnótica, aumenta o período de sono.
- Anti-estress, sedativo. Foi demonstrado que esta planta preveniu o aparecimento de ulceração gástrica em ratos submetidos à condição de estresse.
- Pesquisa em laboratório demonstrou ação antineoplásica em células de hepatoma de rato.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, E. R. *Plantas Mediciniais Brasileiras, conhecimento popular e científico*, São Paulo, Hemus, 1993.

ARAÚJO, M. *Das Ervas Mediciniais à Fitoterapia*, São Paulo, Atelier Editorial Fafesp, 2002.

AUTEROCHE, B. & NAVAILH, P. *O Diagnóstico na Medicina Chinesa*. São Paulo, Andrei, 1986.

BASTOS, A. *Plantas Mediciniais Brasileiras Aplicadas à Medicina Tradicional Chinesa suas Indicações Populares e Principais Constituintes Químicos*, apostila do Curso de Plantas Mediciniais Brasileiras.

BENEVIDES, P. *Semiologia da Língua e Tratamento Fitoterápico*, Niterói, 5 Elementos, s/d.

BENEVIDES, P. *Manual de Plantas Mediciniais Brasileiras em Medicina Tradicional Chinesa*, Niterói, Cinco Elementos, 1995.

BENSKY & GAMBLE. *Chinese Herbal Medicine*, Washington, Eastland Press, 1986.

BOLTANSKI, L. *As Classes Sociais e o Corpo*, 3ª ed. Rio de Janeiro, GRAAL, 1989.

BOTSARIS, A. S. *As Fórmulas Mágicas das Plantas*, Rio de Janeiro, Nova era, 1997.

_____ *Fitoterapia Chinesa e Plantas Mediciniais Brasileiras*, Rio de Janeiro, Ícone, 1995.

CAMARGO, M.T.L.A.. *Medicina Popular*, São Paulo, ALMED, 1985.

CAMPOS, J. M. & CARIBE, J. *Plantas que Ajudam o Homem, guia prático para a época atual*, São Paulo, Pensamento, 1991.

CARRARA, D. *Possangaba, o pensamento médico popular*, Marica, Ribro Soft, 1995.

CONCEIÇÃO, M. *As Plantas Mediciniais do Ano 2000*, São Paulo, TAO, 1982.

- CORRÊA, A.D. & BATISTA, R.S. e QUINTAS, L. E. M. *Plantas Mediciniais do Cultivo à Terapêutica*, Petrópolis, Vozes, 1998.
- CRUZ, G. L. *Dicionário das Plantas Úteis do Brasil*, Rio de Janeiro, Bertrand, 1964.
- DALLARMI, M. & GOMES, O.M. *Desenvolvimento de Fitoterápicos*, São Paulo, Robne, 1999.
- GUANG, J.Y. *Farmacoterapia Tradicional Chinesa*, Florianópolis, IPE, 1998.
- JUNYING, G. *et al. Pratical Tradictional Chinese Medicine & Pharmacology, Herbal Formulas*, Beijing, República Popular da China, 1991.
- LOYOLA, M. A.. *Médicos e Curandeiros Conflito Social e Saúde*. São Paulo, Difel, 1984.
- MACIOCIA, Giovane. *Os Fundamentos da Medicina Chinesa*, São Paulo, Roca, 1996
- .
- ROCHA, J.M. *Como se Faz Medicina Popular*, Petrópolis, Vozes, 1987.
- ROSS, J. *Sistemas de Órgãos e Visceras da Medicina Tradicional Chinesa*, São Paulo, Roca, 1994.
- SPENCE, J.D. *Em Busca da China Moderna*, São Paulo, Companhia das letras, 1996.
- STASI, L.C.D. *Plantas Mediciniais Arte e Ciência, um guia interdisciplinar*, São Paulo, UNESP, 1996.
- TRENTINI, A.M.M. *Compêndio de Fitoterapia*, Curitiba, Herbarium Magrid Teske, 1995.
- YAMAMURA ,Y. *Alimentos, Aspectos Energéticos*, São Paulo, Triom, 2001.