

As ervas da Tradicional Medicina Chinesa – TCM

Na Medicina Tradicional Chinesa (que vou escrever como TCM, para facilitar), há cerca de 13.000 produtos medicinais. A base da TCM são os elementos de extratos de plantas, que são utilizados em medicamentos. No manual clássico de drogas tradicionais a partir de 1941, 517 medicamentos foram listados – 442 eram partes de plantas, 45 eram partes de animais, e 30 eram minerais.

A fitoterapia, usada na TCM, chamou atenção nos Estados Unidos na década de 1970. Há cerca de 50 faculdades de medicina chinesa nos Estados Unidos. E cada vez está mais popular no mundo ocidental. O Japão, a Coreia e o Vietnã também possuem sua medicina tradicional baseada em ervas, que foram completamente inspiradas na TCM.



No Brasil a TCM ou TMC, também tem seus adeptos e as clínicas especializadas estão se expandindo. Além das ervas, existem as técnicas que compõem os tratamentos (que vou falar no próximo artigo). Aqui, já ouvi de alguns chineses, que as clínicas de TCM são para estrangeiros, que somos nós que acreditamos nisso. Mas o interessante, é que a cultura da medicina chinesa está tão

incorporada nos hábitos cotidianos da vida deles, que acho que muitos nem percebem que praticam isso diariamente, seja pela alimentação (não bebem nada gelado, tem alimentos para verão e inverno e por aí vai), como nas práticas de exercícios (que incluem andar de costas, andar dando tapinhas nas articulações e músculos...). Tudo isso é fundamentado na TCM e se tornaram hábitos que passam de pai para filho há milênios.

Deixando claro, que sou somente uma curiosa, que gosto de ler e dividir com vocês o que acho interessante, vou falar das ervas que são bem conhecidas aqui na China, mais simples de encontrar e reconhecer e podem nos ajudar no dia-a-dia.

Mas como sempre, é bom consultar um especialista, já que muitos dos medicamentos da TCM são misturas de várias ervas, e isso somente um profissional poderá fazer.

Algumas ervas básicas da TCM

Ren Shen - 人參 - Ginseng

É a substância usada para o mais amplo conjunto de curas. Bastante comum aqui, usada não só como medicamento, mas também na culinária exótica. Suas propriedades são indicadas para febres, tosse, articulações doloridas. Pessoas com câncer, diabetes, problemas cardiovasculares e depressão também podem se beneficiar dessa raiz. É uma raiz cara, mesmo aqui na China, e em muitos casos, vem embalada em caixas super luxuosas.



Gǒuqǐ - 枸杞 - Goji Berries -

Ficou super famosa no mundo ocidental há cerca de 3 anos. Pode ser colocada nos chás, sopas e iogurtes. É usada para problemas no sistema imunológico e fortalecer os rins e fígado. Também é conhecido pelas suas propriedades que são ótimas para a pele e anti-envelhecimento, além de eliminar a gordura do fígado. Há quem diga que pode aumentar a libido masculina, mas não há provas concretas disso.



Dangshen - 党参 - (só encontrei o nome em inglês - Codonopsis Root)

Essa raiz pode ser colocada na água quente, sopas e legumes refogados. É usada para prevenir uma série de problemas, entre eles os de circulação, digestivos e disfunções menstruais. Também favorece o sistema imunológico e promove a energia no corpo.



Huanghua – 黄花 – flor amarela (literalmente).

Essa erva pode ajudar no funcionamento do fígado e a pele. É particularmente indicada para mulheres. Segundo especialistas da TCM é uma ótima indicação pós parto, para renovar as energias. Tomar na forma de chá, diariamente.

Lian Zi – 蓮子 – Sementes de lótus

Possui um sabor doce e propriedades neutras. É usada para tratar o coração, rim e baço. Também é conhecida pelos benefícios para a pele. ([já escrevi sobre ela aqui](#)). Come-se a semente como nozes.

Fuling – 茯苓

Um tipo de cogumelo, ajuda na memória e a reduzir ansiedade, além de ter efeito anti-bacteriano, o que pode melhorar o sistema digestivo e os níveis de açúcar no sangue. É muito consumido em Beijing como aperitivo!



Danggui - 当归

Adicionar esta raiz na água quente, como chá. Combater a azia, insônia ou falta de apetite.



Na fitoterapia chinesa encontramos 2 teorias fundamentais; os sabores e a natureza das ervas medicinais:

1 – Os 5 sabores: Estes se relacionam com o tipo de ação nos órgãos internos e com os 5 Movimentos:

A – Acido: ação harmonizante e de transformação, relaciona-se ao Movimento Madeira e ao órgão fígado.

B – Amargo: ação reagrupante com tendência centrípeta, relaciona-se ao Movimento Fogo e órgão coração

C – Adocicado: ação tonificante e suavizante, relaciona-se ao Movimento Terra e órgão baço.

D – Picante: ação dispersante, relaciona-se ao Movimento Metal e órgão pulmão.

E – Salgado: ação mobilizante e tendência ascendente, relaciona-se ao Movimento Água e órgão rim

2 – As 5 Naturezas energéticas:

A- Ervas frias: são de natureza muito Yin com ação fortemente refrigerante

B – Ervas refrescantes: são de natureza moderadamente Yin e pouco refrescantes

C – Ervas neutras: são aquelas que apresentam equilíbrio entre o Yin e Yang. Elas nem aquecem nem resfriam

D – Ervas quentes: são aquelas de natureza muito Yang com ação fortemente calorificante

E – Ervas amornantes: são aquelas moderadamente Yang e pouco calorificante
Na Medicina Oriental existe uma teoria que afirma “semelhante aumenta semelhante”. Logo nas síndromes de calor ou Yang utilizamos plantas frias e frescas, já nas síndromes de frio ou Yin utilizamos plantas quentes ou mornas

A eficácia do tratamento também depende do uso e indicação correta da parte do vegetal:

1. Raiz: absorve os nutrientes e água do meio, tem uma função tônica do baço e rins. Exemplo; a raiz de ginseng que é um tônico do Qi e baço
2. Caule: serve para ascender a seiva e sustentar o vegetal. O caule simbolicamente relaciona-se com o fígado por suas funções ascendentes e carminativas. Exemplo: casca de canela com função amornante, estimula a circulação de Qi e Xue (energia e sangue) e ascendo o Qi do baço
3. Folhas: tem função associada com a respiração do vegetal, por isto estão relacionadas ao pulmão. Exemplo: folhas de capim limão (*Cymbopogon citratus*) são usadas como sudoríficas para retirar fator patogênico (Xie Qi) do exterior e do pulmão
4. Flores: abrem-se para o exterior do vegetal o que é um movimento de expansão e a parte alta relaciona-se com o Yang e por analogia com o órgão coração. Exemplo: camomila que é uma planta que acalma o Shen (espírito) que relaciona-se ao órgão coração
5. Fruto: é o involucre da semente que atua nutrindo-a. Apresenta movimento descendente ao cair no solo. Por este motivo, semelhante a raiz, relaciona-se com o baço e o rim. Exemplo: tamara chinesa (*Ziziphus jujubae*) como tônico do baço e o Fructus Cornii (*Cornus officinalis*) como tônico do rim
6. Semente: contem energia ancestral e o potencial de germinação, crescer e ascender. Por isto simbolizam o rim e sua energia Yang. Exemplo: semente de gergelim preto tonifica o Qi do rim

Abaixo colocamos uma classificação das plantas medicinais segundo sua ação:

1 – Ervas sudorificas que eliminam condições externas: são usadas por invasão de energias perversas (Xie Qi), como frio, calor e umidade

A – Ervas sudorificas amornantes: usadas para síndromes externas por frio, como exemplo podemos citar: gengibre fresco e folhas de canela

B – Ervas sudorificas refrescantes: utilizadas para síndromes de calor externo. Podemos citar como exemplo: a menta e a bardana

2 – Ervas que transformam a fleuma e aliviam tosse e falta de ar: a fleuma é o espessamento dos fluidos corporais com formação de mucosidades.

A – Ervas que transformam a fleuma-frio: quando a mucosidade está associada ao frio. Como exemplo citamos: mostarda branca e nabo selvagem

B – Ervas que transformam a fleuma-calor: usadas quando há associação e mucosidades com quadro de calor. Podemos citar: raspa de caule de bambu e alga kombu.

C – Ervas que aliviam a tosse e a falta de ar: no caso de mais tosse e falta de ar e menos mucosidades estas ervas são utilizadas. Citamos como exemplo: semente de damasco e folha de nespereira

3 – Ervas que eliminam calor: são purificadores do calor, ou seja, quadros onde há febre e sinais de aquecimento do corpo com vermelhidão.

A – Ervas que eliminam o calor interno: são plantas refrescantes, utilizadas nas síndromes de calor interno por excesso de Yang. Como exemplo citamos jasmim-do-cabo (Gardenia jasminoide) e mata-pasto (Cassia tora)

B – Ervas que tiram calor do sangue: são plantas com atividade refrescante que beneficiam o sangue (Xue) e sua circulação. Como no exemplo citamos a casca da raiz da paeonia arbórea (Paeonia suffruticosa)

C – Ervas que clareia calor e umidade: são plantas que refrescam com o calor mas também drenam umidade com uma ação diurética. Como exemplo citamos a pulsatila chinesa (Pulsatila chinensis)

D – Ervas que tiram calor e eliminam toxinas: são plantas refrescantes e anti-toxicas. As toxinas são substancias deletérias produzidas pela ação do calor. Como exemplo citamos o dente de leão (Taraxacum officinale)

E - Ervas que drenam o calor de verão: são plantas que tem indicação no caso de exposição ao calor de verão que pode ter relação com umidade. Como exemplo citamos a folha do lótus (Nelumbu nucifera)

4 – Ervas anti-reumáticas que eliminam vento e umidade (Xie Qi): São plantas que desbloqueiam os canais. Como exemplo citamos a amoreira branca (*Morus alba*)

5 – Ervas que aquecem o interior e expulsam o frio: são plantas indicadas nos quadros de frio interno (Yin). Citamos o gengibre seco (*Zingiber officinale*) e a casca da canela (*Cinnamomum cassia*)

6 – Ervas que drenam umidade: são plantas com ação diurética usadas no caso de edemas. Como exemplo temos o cabelo de milho (*Zea mays*)

7 – Ervas aromáticas que transformam a umidade: estas plantas promovem a transformação do líquido acumulado que é reincorporado pelo corpo. Como exemplo temos o cardamomo (*Amomum cardamomum*)

8 – Ervas que aliviam a estagnação alimentar: estas plantas atuam no sistema baço-pancreas- estomago promovendo o transporte e transformação dos alimentos. Como exemplo citamos a cevada germinada (*Hordeum vulgare*)

9 – Ervas que drenam por via baixa: são plantas que auxiliam na eliminação do “Qi Turbido”, ou seja, as fezes e urina. São de 3 tipos:

A – Laxativos suaves: são plantas que umedecem os intestinos e indicadas nos casos de constipação por deficiência de Qi. Como exemplo temos a ameixeira japonesa (*Prunus japônica*)

B – Ervas que purgam o calor: são plantas indicadas quando a constipação é por excesso com acúmulo de calor e Qi túrbido nas vísceras. Como exemplo citamos a babosa (*Aloe vera*)

C – Purgativos fortes: são plantas usadas em casos graves de excesso com acúmulo do fluido túrbido no corpo sob a forma de água patogênica. Citamos como exemplo a fitolaca (*Phytolaca aciosa*)

10 – Ervas que promovem a circulação de Qi: são as plantas que fazem o Qi circular e aliviam estagnação nos canais. Citamos como exemplos a tiririca (*Cyperus rotundus*) e a laranja da terra verde (*Citrus aurantium*)

11 – Ervas que regulam o sangue (Xue). Aqui temos dois grupos de plantas:

A – Ervas que promovem circulação do sangue (Xue): são plantas que ativam o sangue e previnem estagnação. Citamos como exemplo o açafrão da terra (*Curcuma longa*) semente de pêsego (*Prunus persicae*)

B – Ervas hemoestática: são plantas que param as hemorragias. Citamos os nódulos da raiz do lótus (*Nelumbo nucifera*)

12 – Ervas aromáticas que abrem orifícios: são plantas que atuam transformando a fleuma que obstrui os orifícios da cabeça promovendo uma melhora na função do Shen (espírito). Citamos a canfora (*Cinamomum canfora*) como exemplo

13 – Medicamentos tranquilizantes. Aqui temos 2 grupos de plantas:

A – Medicamentos que acalmam o Shen (espírito): são substâncias ricas em sais minerais. Citamos a perola (*Pteria martensii*)

B – Ervas que nutrem o coração e acalmam a mente: são plantas tônicas do sangue (Xue) do coração e sedativas. Como exemplo citamos a valeriana (*Valeriana officinalis*)

14 – Medicamentos anticonvulsivantes: são remédios de origem animal que são empregados para vento interno (vento do fígado). Citamos o chifre de antílope (*Saiga tartária*) e o escorpião (*Buthus martensii*)

15 – Ervas tônicas do Qi e Xue (sangue). São divididas em 2 grupos:

A – Ervas tônicas do Qi: são plantas que promovem a energia do corpo. Como exemplo citamos o alcaçuz (*Glycyrriza glabra*) e o ginseng (*Panax ginseng*)

B – Ervas tônicas do Xue (sangue): são plantas com qualidades nutritoras que reforçam o Xue (sangue). Como exemplo citamos a peônia branca (*Paeonia albiflora*) e o fruto da amoreira branca (*Morus alba*)

16 – Ervas tônicas do Yin e Yang. Divide-se em 2 grupos:

A – Ervas tônicas do Yin: são plantas nutritoras e refrescantes. Como exemplo citamos a raiz do aspargo chinês (*Asparagus cochinchinensis*) e o selo de Salomao (*Polygonatum odoratum*)

B – Ervas tônicas do Yang: são plantas tônicas e amornantes. Como exemplo citamos o feno grego (*Trigonella foenum graecum*) e a semente de noqueira (*Juglans regia*)

17 – Ervas adstringentes que previnem perdas: as perdas são o excesso de saída de substancias vitais através da sudorese, diarreias, ejaculação no homem e corrimento na mulher. Citamos a noz moscada (*Myristica fragrans*) e capsula do fruto da papoula (*Papaver somniferum*)

18 – Ervas que expellem parasitas: são plantas com propriedades anti-helminticas. São utilizadas nas parasitoses. Citamos o alho (*Allium sativum*), semente de abobora (*Curcubita pepo*) e semente de cenoura selvagem (*Daucus carotae*)

19 – Medicamentos para uso externo: são remédios antissépticos e cicatrizantes. Citamos o ninho de vespa (*Polistes mandarinus*) e o enxofre (*Sulphur*)

A Medicina Interna Chinesa é uma especialidade da Medicina Tradicional Chinesa e atualmente, na China, o profissional estuda pelo menos 5 anos em uma faculdade para se tornar um especialista nesta área. A Fitoterapia Chinesa, como já dissemos, é parte desta racionalidade médica oriental e o leitor que tiver interesse neste tratamento deve buscar um profissional que tenha conhecimento e experiência em plantas medicinais. A auto medicação deve ser evitada pois como todo medicamento as ervas tem indicações, contra-indicações, dose terapêutica e feitos adversos que foram descritos na literatura especializada.