

Ana Sofia Meneses Oliveira

Fitoterapia Chinesa

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

Faculdade de Ciências da Saúde

Porto, 2016

Ana Sofia Meneses Oliveira

Fitoterapia Chinesa

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

Faculdade de Ciências da Saúde

Porto, 2016

Título da dissertação: Fitoterapia Chinesa

Nome do Autor: Ana Sofia Meneses Oliveira

Nº de Aluna: 22131

Curso: Mestrado Integrado de Ciências Farmacêuticas

Data: setembro 2016

Docente Orientador: Prof.^a Doutora Cristina Abreu

(Ana Sofia Meneses Oliveira)

Dissertação apresentada à Universidade Fernando Pessoa como requisito para
obtenção do grau de Mestre em Ciências Farmacêuticas.

Porto, 2016

Resumo

A Medicina Tradicional Chinesa utiliza uma série de técnicas no tratamento de diversas patologias. Esta medicina utiliza várias técnicas como: *Tui Na* ou *Tuina*; acupuntura; moxabustão; ventosaterapia; fitoterapia chinesa; dietética chinesa; exercícios energéticos. Este trabalho tem como objetivo explicar o que é a fitoterapia chinesa e as teorias envolventes.

A fitoterapia chinesa é uma vertente da Medicina Tradicional Chinesa que estuda plantas medicinais, as suas propriedades, os seus benefícios, a sua toxicidade e o seu modo de atuação. Tem como base a teoria de *Yin Yang*, a teoria dos 5 elementos, o sistema de meridianos, a farmacopeia, os métodos de tratamento baseado na utilização das plantas medicinais, catalogação das plantas utilizadas no tratamento e a organização das fórmulas herbáceas.

Palavras-Chave: Medicina Tradicional Chinesa, Fitoterapia Chinesa, *Yin Yang*, *Qi*.

Abstract

The Traditional Chinese Medicine or Chinese Medicine uses several techniques in the treatment of many pathologies. This science has several complementary techniques, which are, *Tui Na* or *Tuina* ; acupuncture; moxibustion ; cupping therapy ; chinese herbal medicine; chinese food therapy; energy exercises. The objective of this work is to understand one particular technique, the Chinese herbal medicine.

Chinese Herbal Medicine is science that studies medicinal plants, their properties, their benefits, their toxicity, their functions. It is based on some theories, such as the *Yin Yang* theory, the theory of five elements, the meridian system, pharmacopoeia, the therapeutic treatment methods based on the use of medicinal plants, cataloging of herbs used in the treatment, organization of herbal formulas and finally some syndromes (symptoms, the treatment and some examples of plants / herbs to use).

Keywords: Traditional Chinese Medicine, Chinese Herbal Medicine, *Yin Yang*, *Qi*.

Dedicatórias

A minha formação não seria possível sem a ajuda preciosa dos meus avós, Abílio e Fernanda. Agradeço-lhes o carinho, o afeto e os ensinamentos que me transmitiram ao longo destes anos.

Dedico à minha mãe pela paciência, apoio e confiança, pelo incentivo que me transmitiu ao longo destes anos para nunca desistir e por sempre acreditar em mim.

À minha irmã pelo o amor, pelas brincadeiras e pela paciência em aturar todas as minhas incertezas, pois sem ela não era capaz de terminar o curso.

À minha tia Eduarda pelo amor, carinho, compreensão, apoio e pela ajuda ao longo dos meus anos de formação.

Aos meus primos (Filipa, José, João) e ao meu tio Rufino, pelo carinho e por todo o apoio ao longo desta vida de estudante.

Aos meus amigos que por várias situações estiveram lá para me apoiar, em especial:

À Isabel Correia que me acompanhou ao longo destes anos, quer no curso de Análises Clínicas, quer no curso de Ciências Farmacêuticas. Agradeço todos os momentos que partilhamos juntas, a amizade, a paciência com que sempre me ouviu, o companheirismo.

Ao João Rebelo, que me acompanhou durante estes últimos anos, pelo amor, pela amizade, pelo companheirismo, pela paciência e pelo apoio incondicional que teve principalmente no período de estágio curricular.

Ao Pedro Bacelar, pela amizade única que recebi, pela força transmitida principalmente nos últimos anos para terminar o curso e nunca desistir;

À Mariana Gonçalves e à Marisa Cunha, pela amizade sincera. Duas amigas que tiveram paciência para me aturar nos últimos meses de entrega da tese.

À Tatiana André, pela verdadeira e sincera amizade. Por todos os momentos que passamos juntas e aturar todas as minhas maluqueiras.

À Daniela Aguiar, à Joana Freitas e à Isabel Rebelo que sempre me apoiaram, pela amizade, pelos bons momentos que passamos juntas. Mesmo estando grande parte do tempo distante, sei que posso sempre contar com a sua amizade.

Ao Pedro Cordeiro, ao André Cunha, ao Rui Nogueira, ao João Rito, ao Ricardo Lopes e por fim à Marisa Almeida, pelo apoio, pela amizade, e pelo companheirismo dos últimos anos.

Agradecimentos

À minha orientadora, Professora Doutora Cristina Abreu pela ajuda, por todos os conhecimentos transmitidos ao longo desta jornada, pela preocupação e incentivo na conclusão deste projeto bem como na conclusão do mestrado.

A todos os professores com quem tive o privilégio de aprender e sem eles era impossível terminar o mestrado.

Às Professoras, Ana Veloso e Diana Pinho do Instituto Português de Naturologia do Porto pela paciência, pela total disponibilidade e pela atenção.

Agradeço à “tia” Ema, pela paciência, pela disponibilidade e pelo auxílio que me prestou na elaboração desta monografia.

Agradeço à equipa da Farmácia Cristo Rei, por me terem acolhido como um membro da equipa, pela paciência, pela amizade. Foi graças a esta equipa que consegui ultrapassar a fase de estágio.

Agradeço à minha mãe, irmã, avós, tios e restante família, por me terem acompanhado e apoiado ao longo da minha vida.

Aos meus amigos e colegas de curso que me acompanharam ao longo destes 5 anos, e me apoiaram na minha vida de estudante.

À Universidade Fernando Pessoa, por me ter acolhido como estudante e contribuir para a minha formação pessoal e profissional.

Índice

I. Introdução.....	1
II. Definição de <i>Qi</i>	3
III. Teoria de <i>Yin Yang</i>.....	5
1. <i>Yin Yang</i> opostos	9
2. Interdependência <i>Yin Yang</i>	9
3. Consumo mútuo entre <i>Yin Yang</i>	10
4. Transformação entre <i>Yin Yang</i>	11
IV. Teoria dos cinco elementos / Teoria <i>Wu Xing</i>	12
1. Madeira	12
2. Fogo.....	13
3. Metal	14
4. Água	15

5. Terra	16
6. Os cinco elementos e as suas interações com a Medicina Tradicional Chinesa. 18	
V. Sistema de Meridianos	22
VI. Farmacopeia Chinesa	27
1. Sabor	27
2. Propriedades Térmicas	28
3. Direção da ação energética ou tendência.....	30
4. Meridianos e Zang-Fu Associados	31
5. Forma.....	31
6. Cor	32
7. Toxicidade ou Inocuidade	33
8. Nível de Ação.....	33
VII. As 8 Regras ou Métodos Terapêuticos	34
VIII. Categoria de Plantas.....	36

1. Plantas Quentes e Plantas Frescas que libertam o exterior	36
2. Plantas que drenam o Fogo	36
3. Purgantes.....	37
4. Plantas que regulam a Água e drenam a humidade.....	37
5. Plantas que dissipam o vento e a humidade	37
6. Plantas que transformam a fleuma e travam a tosse	38
7. Plantas aromáticas que transformam e dissolvem a humidade	39
8. Plantas que aliviam a estagnação dos alimentos, promovendo a digestão;..	40
9. Plantas que regulam o <i>Qi</i>	40
10. Plantas que regulam o sangue.....	40
11. Plantas que aquecem o interior e expõem o frio	41
12. Plantas Tónicas	42
13. Plantas adstringentes, estabilizantes, substâncias âncora, escudo e acalmam o espírito	43
14. Plantas que nutrem o Coração e acalmam o espírito	44

15.	Substâncias aromáticas que abrem os orifícios.....	44
16.	Substâncias que extinguem o vento e param os tremores.....	45
17.	Plantas que expõem os parasitas	45
18.	Substâncias de aplicação externa	45
IX.	Organização das Fórmulas	46
1.	Imperador (<i>Jun Yao</i>) ou Monarca.	46
2.	Ministro (<i>Chao Yao</i>) ou deputado.	46
3.	Assessor (<i>Zuo Yao</i>) ou Adjuvante	46
4.	Coordenador (<i>Shi Yao</i>) ou Condutor.....	47
X.	Síndromes mais comuns	48
XI.	Conclusão.....	53
XII.	Referências Bibliográficas	55
XIII.	Anexos	60

Índice de Ilustrações

Figura 1 - Yin	6
Figura 2 – Yang	6
Figura 3 - Representação em Chinês de montanha ou colina.	6
Figura 4 - Representação em Chinês de Nuvem.....	6
Figura 5 - Representação em Chinês de Sol no horizonte.	6
Figura 6 - Representação em Chinês de Sol.	6
Figura 7 - Yin Yang	8
Figura 8 - Domínios e Défices Yin Yang.	10
Figura 9 - Madeira em Chinês.	12
Figura 10 - Fogo em Chinês.	13
Figura 11 - Metal em Chinês.	14
Figura 12 - Água em Chinês.....	15
Figura 13 - Terra em Chinês.	16

Figura 14 - Ciclo de Exploração.....	18
Figura 15 - Ciclo de Controlo.....	18
Figura 16 - Ciclo de Domínio ou Oposição.....	19
Figura 17 - Ciclo de Geração, Ciclo de Controlo e Ciclo de Oposição.....	19
Figura 18 - Divisão dos 12 Meridianos do corpo	22
Figura 19 - Propriedades Térmicas das plantas.....	29

Índice de tabelas

Tabela 1- Qualidades Yin Yang	8
Tabela 2 - Principais correspondências dos 5 elementos	17
Tabela 3- Plantas Quentes e Plantas Frescas que libertam o exterior	60
Tabela 4 - Plantas que drenam o fogo	61
Tabela 5 - Purgantes; Laxantes e Catárticos	62
Tabela 6 - Plantas que regulam a água e drenam a humidade	63
Tabela 7 - Plantas que dissipam o vento e a humidade	64
Tabela 8 - Plantas que transformam a fleuma e travam a tosse	65
Tabela 9 - Plantas aromáticas que transformam e dissolvem a humidade	66
Tabela 10 - Plantas que aliviam a estagnação dos alimentos, promovendo a digestão..	67
Tabela 11 - Plantas que regulam o Qi	68
Tabela 12 - Plantas que regulam o sangue.	69
Tabela 13 - Plantas que aquecem o interior e expõem o frio.....	70

Tabela 14 - Plantas Tónicas.....	71
Tabela 15 - Plantas Adstringentes, estabilizantes, substâncias âncora, escudo que acalmam o espírito.....	72
Tabela 16 - Plantas que nutrem o coração e acalmam o espírito.....	73
Tabela 17 - Substâncias aromáticas que abrem os orifícios	74
Tabela 18 - Substâncias que extinguem o vento e param tremores	75
Tabela 19 - Plantas que expelem os parasitas	76
Tabela 20 - Substâncias de Aplicação externa	77

Índice de abreviaturas

AVC- Acidente Vascular Cerebral

B- Baço

Be – Bexiga

C – Coração

Co- Cólon

E - Estômago

F- Fígado

ID - Intestino Delgado

MTC - Medicina Tradicional Chinesa

P- Pulmão

R - Rins

SNC- Sistema Nervoso Central

I. Introdução

Antigamente eram utilizadas plantas e seus extratos como base medicinal no tratamento e cura de doenças. Os extratos das plantas eram e continuam a ser importantes para o ser humano, sendo a sua utilidade preferencialmente medicinal. Contudo, ao longo dos anos algumas plantas medicinais foram extintas, observando-se o aparecimento de novos géneros (Jr e Lien, 2013).

Na sociedade moderna, a Medicina Ocidental recorre a técnicas inovadoras, aparelhos sofisticados, e diversos medicamentos com a finalidade de diagnóstico, no tratamento e na prevenção das diversas doenças. A Medicina Tradicional Chinesa considera que a natureza tem influência direta e natural no corpo humano (Yuan, *et al.*, 2011).

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é uma ciência muito antiga e dotada de conhecimento fundamentado na experiência empírica acumulada. A MTC tem uma visão da prevenção, do diagnóstico e do tratamento, baseada em várias teorias relacionadas com a natureza e o corpo humano (Yuan, *et al.*, 2011).

No entanto, existem algumas divergências nessas teorias, e entre autores.

James (2013) e Tierra (1998) citam que a MTC foca-se essencialmente na teoria de *Yin Yang* e na teoria de *Qi*, que são amplamente conhecidas (Jr e Lien, 2013; Tierra, 1998).

Yuan (2011) menciona que na prevenção, no diagnóstico e no tratamento das doenças devem ser aplicadas 8 teorias: teoria de *Yin Yang*, teoria dos movimentos /mudanças entre os cinco elementos; teoria de *Qi/Xie* e *Jinze*; teoria de canais e colaterais, teoria da causa e ocorrência de doenças; teoria da patogenicidade, teoria de princípios de

prevenção e tratamento de doenças. Irá sempre haver pessoas com opiniões divergentes (Yuan, *et al.*, 2011).

Hui (2001) relaciona Medicina Tradicional Chinesa com a cultura / filosofia chinesa. Utiliza conceitos e teorias como por exemplo o Holismo, o método de identificação e a teoria dos cinco elementos (Hui, 2001).

Zhang e colaboradores (2014) refere que a Medicina Traditional Chinesa têm teorias orginais com base na etologia, no diagnóstico e no tratamento, com base no conceito antigo: o holismo. É um processo continuo hierárquico, que resulta em sinais e sintomas de todo o corpo humano. Inclui assim os órgãos, os canais e colaterais, o *Qi*, o sangue, o *Yin Yang* (Zhang, *et al.*, 2014).

Este trabalho tem o intuito de aprofundar o conhecimento sobre fitoterapia chinesa, principiando por uma breve explicação sobre a MTC e o seu mecanismo. A Medicina Tradicional Chinesa tem várias áreas de estudo e de tratamentos, são elas: *Tui Na* ou *Tuina*; acupuntura; moxabustão; ventosaterapia; fitoterapia chinesa; dietética chinesa; exercícios energéticos (Keji e Hao, 2003).

Atualmente a fitoterapia chinesa começa a ser mais divulgada e, por consequência, mais utilizada, por todos os que procuram uma terapêutica alternativa ou complementar à Medicina Convencional (Keji e Hao, 2003).

II. Definição de *Qi*

“*Qi* é a raiz do ser Humano” (Yuan, *et al.*, 2011)

Qi é o conceito mais básico e ao mesmo tempo mais complexo de descrever na Medicina Tradicional Chinesa. Tanto pode ser material como imaterial, auxiliando a relação entre o universo e o ser humano. *Qi* é a uma energia que se vai manifestar simultaneamente a nível físico e espiritual, podendo sofrer vários estados de agregação (Maciocia, 2001).

Zhanwen Liu (2010) cita que no contexto mais básico o *Qi* e o corpo humano são um só. Existem várias formas de *Qi* se manifestar como uma essência vital, poder digestivo, energia reprodutiva, força, crescimento, etc (Tierra, 1998; Liu, 2010).

Tierra (1998) refere que *Qi* é gerado pelo corpo humano por três fontes: essência pré-céu; essência pós-céu, ar expirado e inspirado proveniente dos Pulmões. A essência pré-céu vai representar toda a força hereditária, podendo ter outro nome como *Qi* original, *Qi* pré-natal ou *Qi* inato. A essência pós-céu representa o pós nascimento do ser humano, influenciado pelo ar, comida e Água. Também vai ser influenciado pelo *stress*, emocionalmente e psicologicamente. Este *Qi* pode ser chamado por *Qi* comida ou *Qi* central. O ar expirado e inspirado pode ser chamado de *Qi* ar natural ou *Qi* peitoral (Tierra, 1998).

Yuan e colaboradores (2011) cita que *Qi* pode tanto substancial (*Qi* Fonte, *Qi* Peitoral, *Qi* Nutritivo, *Qi* Defensivo, *Qi* Limpo, *Qi* dissipação) como funcional (*Qi* Coração, *Qi* Fígado, *Qi* Baço, *Qi* Pulmão, *Qi* Rim, *Qi* Estômago) (Yuan, *et al.*, 2011).

No entanto, existe concordância geral que o *Qi* é a substância principal quer do universo quer do corpo humano, que vai fazer com que haja formação do corpo humano, crescimento e ação (Yao, *et al.*, 2013).

As funções básicas de *Qi* são:

- Promover o crescimento e o desenvolvimento do organismo humano e acelerar a formação e circulação de sangue;
- Ativar o aquecimento para aumentar o calor corporal e manter o equilíbrio da temperatura;
- Proteger contra patogénicos;
- Assegurar, controlar e conduzir a secreção de materiais líquidos como o suor, a urina, a saliva;
- Metabolizar as principais substâncias como a energia vital, *Xie* / Sangue e *Jinye*.

III. Teoria de *Yin Yang*

Na China, existem três religiões: o confucionismo, o budismo e o taoísmo. O confucionismo provém de Confúcio que englobou valores sociais, éticos, políticos, morais e religiosos na religião chinesa. O budismo foi a religião que se implementou com maior rapidez na cultura chinesa, pois tem princípios como a reencarnação da vida, altruísmo, bondade, generosidade e compaixão. O taoísmo é a religião mais presente na cultura chinesa, dotada de misticismos e metafísica. Referencia-se o taoísmo como uma corrente de grandes movimentos, empírica (taoísmo filosófico), dotada de passado (influências budistas - taoísmo religioso), dinâmica, uma força vital, inexprimível no que se refere a palavras e atos (Herne, 2001; Weber, 1951).

O Taoísmo age de acordo com a natureza envolvente, entende que as coisas têm um ciclo de vida, um equilíbrio, são interdependentes, dotadas em constante mudança, de dualismo. O seu princípio básico é a teoria de *Yin Yang*, a filosofia básica da Medicina Tradicional Chinesa (Herne, 2001; Weber, 1951).

O *Yin Yang*, é o sinónimo de dualismo, de equilíbrio, de interdependência, de transformação. Quando se remete este equilíbrio para a Medicina Tradicional Chinesa, está associado o equilíbrio do corpo humano e, para que haja esse equilíbrio, tem que ter presente o *Yin Yang* (Guoan Luo, *et al.*, 2012; Legge, 2014).

O *Yin Yang* é uma filosofia chinesa que vai ser o principal auxiliar na ajuda do diagnóstico, tratamento e prevenção em Medicina Tradicional Chinesa. Tem uma conceção de equilíbrio e de harmonia (Maciocia, 2001).

Esta teoria vai provocar mudanças no corpo humano para que se mantenha equilíbrio. Caso este não ocorra, vão-se manifestar sintomas provenientes de doença, sendo que para tratar esse sintoma têm que se estabelecer novamente um equilíbrio (Jr e Lien, 2013; Ko, *et al.*, 2004).

O *Yin* inicialmente significava o lado sombreado da colina (figura 3 e figura 4), *Yang* indicaria o lado ensolarado da colina (figura 3 e figura 5). As figuras 1 e 2 abaixo indicam os símbolos de *Yin Yang*. Encontra-se assim o que representa *Yin* e *Yang* em conjunto e separadamente (Wu, 2005).

Os símbolos abaixo representam o *Yin Yang*:

陰

Figura 1 - Yin (Maciocia, 2001).

陽

Figura 2 – Yang (Maciocia, 2001).

阝

Figura 3 - Representação em Chinês de montanha ou colina. (Maciocia, 2001).

云

Figura 4 - Representação em Chinês de Nuvem. (Maciocia, 2001).

旦

Figura 5 - Representação em Chinês de Sol no horizonte. (Maciocia, 2001)

日

Figura 4 - Representação em Chinês de Sol. (Maciocia, 2001)

Ao desmembrar as figuras verifica-se que no carácter de *Yin* se visualiza uma montanha (figura 3), uma nuvem (figura 4) e sol (figura 6). Carácter de *Yang* vai representar novamente a montanha (figura 3), o sol no horizonte (figura 5). *Yin Yang* em chinês mostra o que realmente representa, pois pode-se assim associar que *Yang* é o ciclo novo, com o aparecimento da luz, da montanha, mesmo do horizonte, enquanto que em *Yin*, está presente a sombra do sol atrás da nuvem, a montanha, podendo também representar a sombra e o desconhecido (Maciocia, 2001 Ping, 2002;).

Por isso, o *Yin Yang* tem, na sua filosofia, uma dualidade no tempo, efetuando movimentos cíclicos com máximos e mínimos entre o universo. Giovanni Maciocia (2001) afirma a existência desses mesmos movimentos cíclicos, com fim no máximo ou em mínimo, dando origem a um novo equilíbrio, a um novo dia, alternando assim entre *Yin* ou *Yang* (Eckman, 2002; Maciocia, 2001;).

Yin representa o início e o fim da noite. Quando *Yin* se encontra no máximo está perante o máximo de noite. Em *Yang* vai acontecer a mesma coisa. *Yang* representa o início do dia e o fim do dia, quando presentes ao máximo do dia, está no máximo de *Yang*. *Yin Yang* é um processo de mudança constante que sequencialmente se encontram em ascensão e outras vezes em declínio (Maciocia, 2001).

A Figura 7 indica que o branco é representando pelo *Yang* e o preto pelo *Yin*. Em ambos existe uma semente. Assim verifica-se que *Yin* se encontra dentro de *Yang* e *Yang* encontra-se dentro de *Yin*. Nenhum fenómeno que ocorra na natureza nem no corpo humano ocorre isoladamente, encontram-se interligados, em mudança, em equilíbrio dinâmico (Liu, 2010; Ko e Leung, 2007; Yuen e Gohel, 2008).



Figura 5 - Yin Yang (Maciocia, 2001).

Tabela 1- Qualidades Yin Yang (Maciocia, 2001).

<i>Yang</i>	<i>Yin</i>
Sol	Lua
Claridade	Escuridão
Esquerda	Direita
Sul	Norte
Tempo	Espaço
Ceu	Terra
Este	Oeste

1. Yin Yang opostos

Yin Yang são opostos, mas nada é totalmente *Yin* nem *Yang*. Estes têm uma interação mútua, onde se verifica movimentos cíclicos com interação com a natureza. Assim pode-se ter fenómenos em *Yin*: o inferior, o frio, a Água, a matéria a contração, e em *Yang*: o superior, o quente, o Fogo, a energia, a expansão e o funcional (Tabela 1). Encontram-se presentes na natureza formando um ciclo fechado (Tabela 1). Esta encontra-se em equilíbrio com o frio e o quente, o dia e a noite, o céu e a Terra, a energia e a matéria, a direita e a esquerda, estão em equilíbrio dinâmico com o corpo humano. O corpo humano encontra-se acordado por parte de *Yang* ao longo do dia, é capaz de trabalhar, estudar. *Yin* vai ser dominante durante a noite, provocando inibição no corpo humano e este vai ter vontade de dormir (Maciocia, 2001; Ping, 2002).

Com *Yin Yang* em sintonia as atividades do corpo humano e da natureza estão interrelacionadas e são mantidas em normal funcionalidade. Este ciclo não se encontra em estado estático, mas está em equilíbrio dinâmico. Vão aumentando assim uns aspetos e diminuindo outros (Liu, 2010; Ko e Leung, 2007).

2. Interdependência Yin Yang

Há interdependência entre *Yin* e *Yang* pois um não existe sem o outro, um não é totalmente *Yin* nem o outro é totalmente *Yang*. Quando o ciclo de *Yin* está a terminar o *Yang* está já a começar e vice-versa, e no *Yang* vai conter uma semente de *Yin*, no *Yin* vai conter uma semente de *Yang* (Law e Kesti, 2014).

Por exemplo, nas estações do ano verifica-se a presença de *Yin* e *Yang*. Iniciando os últimos dias de inverno começa-se a sentir e a ver fatores da nova estação que vai iniciar, a primavera. Quando termina o verão começa-se a ter indícios do outono a chegar com a queda das folhas das árvores. Da mesma forma a noite não existe sem o dia, o frio e o quente transformam-se um no outro e vice-versa (Law e Kesti, 2014; Liu, 2010).

Juizham cita “*Yi Guan Bian · Yin Yang Lun* - “*Yin não pode ser produzido sem Yang, e Yang não pode ser gerado sem Yin.*”. O *Yin* e *Yang* são interdependentes e inseparáveis. Mas como em tudo, vão existir desequilíbrios que vão provocar o consumo de um e a deficiência de outro causando danos (no caso do corpo humano causa doença) (Liu, 2010).

3. Consumo mútuo entre Yin Yang

A existência de *Yin* só é possível com a existência de *Yang*, assim sem *Yin* não haveria *Yang*. Este consumo mútuo é interrompido quando existem alterações patológicas (Liu, 2010).

O seu consumo é mútuo pois os níveis de *Yin* e *Yang* vão se encontrar sempre em movimento sendo este harmonioso. Pode haver também desequilíbrios nesses movimentos dando origem a 4 estados diferentes: Domínio de *Yin* (figura 8), Domínio de *Yang* (figura 8), Déficit de *Yin* (figura 8) e Déficit de *Yang* (figura 8) (Law e Kesti, 2014).

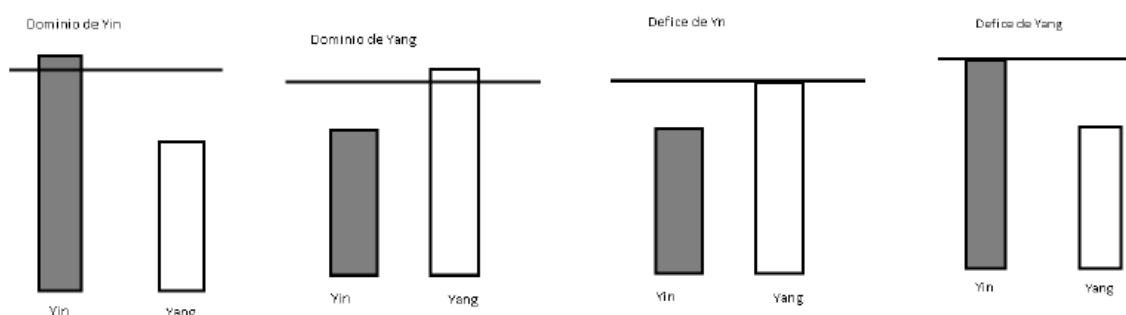


Figura 6 - Domínios e Défices *Yin Yang*. (Maciocia, 2001).

Quando se refere o excesso de *Yin* e a deficiência de *Yang* não se está a falar no mesmo estado, pois quando tem o predomínio de *Yin* refere-se a um estado primário, o

seu excesso consegue consumir o *Yang*. A deficiência de *Yang* representa um excesso aparente de *Yin* pois refere-se a um estado secundário (Maciocia, 2001).

Liu (2010) cita “*quando é extremo, o reversível é inevitável*”, isto indica que quando um chega ao seu ponto máximo de *Yin* ou *Yang*, esta é uma condição para que haja a transformação entre eles (Liu, 2010).

4. Transformação entre Yin Yang

Yin Yang não são estáticos, encontram-se em equilíbrio dinâmico, então o *Yin* consegue-se transformar em *Yang* e *Yang* transforma-se em *Yin*. Este fenómeno não acontece ao acaso (Liu, 2010).

Quando o dia caminha em direção à noite pode-se afirmar que *Yang* caminha para ser *Yin*. Mas isso só acontece quando as condições são as adequadas para tal mudança (Liu, 2010).

Maciocia (2001), Tierra (1998), Lui (2010) citam que existem condicionantes para que tal aconteça como por exemplo Maciocia (2001) coloca duas condições para que o *Yin* se transforme em *Yang*, “*As coisas só se podem transformar por causas internas e secundariamente por causas externas. A transformação só tem lugar quando as condições internas estão maduras. Por exemplo um ovo só se transforma em frango por aplicação de calor porque o ovo contém dentro a capacidade de se produzir em frango.*” (Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

Yin Yang regem -se por um ciclo, necessitam de tempo para se produzirem um no outro. Só quando as condições se encontram maduras é que se podem transformar (Maciocia, 2001).

IV. Teoria dos cinco elementos / Teoria *Wu Xing*

Na Medicina Tradicional Chinesa a teoria dos cinco elementos é de difícil compreensão. Esta teoria engloba interações dos diversos elementos, e a sua aplicação vai dar início a uma nova era da Medicina Tradicional Chinesa. A aplicação dessa teoria em MTC vem da altura do período do reino dos combatentes. Os Filósofos e os Anciões utilizavam o seu mundo intuitivo e dedutivo para conseguir extrair conclusões políticas. Os curandeiros usavam as suas técnicas intuitivas em conjunto com a natureza para o tratamento das pessoas. Neste período, a teoria dos 5 elementos e a sua aplicação em Medicina Tradicional Chinesa esteve em uso, excluindo assim a teoria do Xamanismo (manifestações de mediunidade, utilizado em práticas religiosas e mágicas, com intuito de cura, transe e transmutação) (Maciocia, 2001; Mollier, 2008; Stern, 2014).

A teoria dos 5 elementos concentra-se nas relações interpessoais com a natureza, com o universo, relações intrapessoais, existindo assim ligações energéticas entre eles. Estes são representados por: Fogo, a Água, Madeira, Terra, e o Metal. (Chia, 1989).

Consiste nas relações entre as quatro estações e a Terra, com os planetas do sistema solar. Estão relacionados com os pontos cardiais, interrelacionam -se com a teoria de *Yin* e *Yang* e principalmente estão relacionados com os cinco órgãos principais para MTC (Chia, 1989).

1. Madeira



A Madeira (representada em chinês pela figura 9), vai iniciar o ciclo dos cinco movimentos pois é a energia que aparece em primeiro lugar, é esta que dá origem ao nascimento na etapa de transformação. Ela é o novo estado de *Yang*, é a Madeira que representa a primavera, o nascimento, a floração, cria energia, é expansiva (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

Figura 7 -
Madeira.
(Tierra, 1998).

Representa o Este (nos pontos cardiais), a nível de cores esta associado ao verde, o seu clima é o vento, em *Yin* e *Yang* representa o *Yang* Menor. Em relação aos órgãos internos ou órgãos em *Yin*, a Madeira representa o Fígado. O Fígado é o órgão mais complexo do corpo humano a nível de funções, logo é responsável pela desintoxicação, filtração, alimentação e restauração do sangue, elimina as toxinas que se encontram no sangue e elimina através da bÍlis. Este órgão é um dos mais importantes para a MTC pois tem a capacidade de regular o *Qi*. Nos órgãos de *Yang*, a Madeira representa a Vesícula Biliar, vai ter presente na sua constituição o que é desperdiço da digestão (Óleo e gorduras). A nível de sabor, a Madeira é azeda. No entanto em MTC este sabor não é no sentido literal da palavra, e é utilizado para fermentar a comida e ajudar na digestão (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

2. Fogo



O Fogo (representada em chinês pela figura 10) representa a mobilidade ascendente, luz e calor (clima). Em MTC tem uma função muito importante pois vai representar, nos órgãos internos, o Coração. Este órgão é o principal, pois é o “motor” do corpo humano

Figura 8 - Fogo. (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).
(Tierra, 1998). 1998).

No entanto, o Fogo, nesta teoria, também está representado pelo Sul nos pontos cardiais. Este ponto é o de maior exposição solar, por consequência representa o verão. Está associado à cor vermelha (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

Nos órgãos internos é representado pelo órgão vital, o Coração, o mais importante, é aquele que dá correspondência aos outros órgãos. É o órgão supremo em *Yin*, que controla todos os aspetos do corpo humano, aspetos esses físicos e mentais. O órgão em *Yang* que o Fogo representa é o Intestino Delgado, refletindo uma boa ou má digestão por parte do organismo. Amargo é o sabor que vai representar o Fogo, este é o paradoxo mais

notório na MTC. O elemento Fogo dá a noção de quente, calor, contudo, é utilizado o amargo para desintoxicar e desinflamar o organismo humano (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

3. Metal



Figura 9 -
Metal. (Tierra,
1998).

O Metal (representada em chinês pela figura 11) é uma metáfora na Medicina Tradicional Chinesa, pois na altura dos anciões, o Metal era bem diferente da designação que apresenta atualmente. Na realidade, o nome comum do Metal é manifestado por um material denso, igualmente vai corresponder ao outono (estação do ano), altura de colheita, ao oeste (pontos cardiais) que representa o pôr do sol, está associado ao branco (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010;

Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

O Metal dos cinco elementos é o elemento mais espiritual, correspondendo ao ar inspirado e expirado, representado pelos Pulmões (órgão em *Yin*). Em comparação com os cinco elementos, este é o elemento mais denso que existe, ele está presente no ar que inspirado sendo importante na circulação de oxigénio e de comida, e para nutrir o sangue (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

Nos órgãos de *Yang* o Metal representa o Cólon, procedendo à eliminação das toxinas presentes no organismo humano. O Picante é o sabor que o Metal representa nesta teoria indica os óleos voláteis e a sua eliminação por parte da Bexiga (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

4. Água



A Água (representada em chinês pela figura 12) é a principal fonte do organismo humano, e em MTC vai ser um dos elementos fundamentais. Está presente em todas as formas humanas existentes na Terra. Encontra-se nos oceanos, nos rios, na natureza, na energia circundante. Assim, encontra-se no organismo vai ter a função de

Figura 10 - lubrificar, nutrir, circular, todo o corpo humano. Está também presente no Sangue, linfa e no *Qi* (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

Em MTC a Água vai representar o inverno (estação), é reconhecida por frio (clima). Associa-se o Preto relativamente à cor e também associa-se humidade, movimentos descendentes e vai ser representada pelo Norte (pontos cardiais) (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

A representação nos órgãos internos inclui o Rim, que regula a resposta endócrina, mantendo o equilíbrio dos fluídos intra e extracelular, eliminando fluídos com substâncias tóxicas para o organismo através da urina. O Rim é considerado órgão em *Yin*. Em *Yang* está representada a Bexiga que é responsável pelo mecanismo de eliminação das toxinas através da urina (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

A Água também representa o Salgado(Sabor) na MTC, retendo todos os fluídos para a manutenção e sobrevivência do corpo humano, visto este ser 80% constituído à base de Água (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

5. Terra



Figura 11 -
Terra. (Tierra,
1998).

A Terra (representada em chinês pela figura 13) é o centro dos quatro elementos, como também é o ponto neutro de todos os restantes elementos. É ela que suporta e que promove a transformação das coisas na vida, que ajuda na última fase de transformação e colheita para novamente entrar um novo ciclo. Por este facto pode-se dizer que a Terra está presente no fim de cada estação, ajudando no restabelecimento das energias. O seu clima é representado pela

Humidade (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

O órgão interno em *Yin* é o Baço, sendo ele o elemento chave na transformação de comida e fluídos. O seu órgão em *Yang* é o Estômago, sendo a sua função é receber a comida e fluidos e proceder à digestão com a ajuda de enzimas (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

Em relação ao sabor, este é referido como doce. O nosso organismo quando se encontra desnutrido tem tendência para requerer alimentos doces para que estes consigam restabelecer níveis de açúcar ditos normais para o bom funcionamento do corpo. Por fim, a cor associada é o amarelo. Resumidamente encontra-se as características de cada um dos elementos na tabela 2 (Chia, 1989; Leung e Xue, 2005; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Tierra, 1998).

Tabela 2 - Principais correspondências dos 5 elementos (Adaptada por Maciocia,2001).

	Madeira	Fogo	Metal	Água	Terra
<i>Estações</i>	Primavera	Verão	Outono	Inverno	“Nenhuma”
<i>Pontos Cardiais</i>	Este	Sul	Oeste	Norte	Centro
<i>Cores</i>	Verde	Vermelho	Branco	Preto	Amarelo
<i>Sabores</i>	Ácido	Amargo	Picante	Salgado	Doce
<i>Clima</i>	Vento	Calor	Seco	Frio	Humidade
<i>Etapas de Transformação</i>	Nascimento	Crescimento	Colheira	Armazenamento	Transformação
<i>Planetas</i>	Júpiter	Marte	Vénus	Mercúrio	Saturno
<i>Yin-Yang</i>	Yang Menor	Yang Máximo	Yin Menor	Yin Máximo	Centro
<i>Órgãos em Yin</i>	Fígado	Coração	Pulmão	Rim	Baço
<i>Órgãos em Yang</i>	Vesícula Biliar	Intestino Delgado	Cólon	Bexiga	Estômago
<i>5 Sentidos</i>	Olhos	Língua	Nariz	Ouvidos	Boca
<i>Tecidos</i>	Tendões	Vasos Sanguíneos	Pele	Ossos	Músculos
<i>Emoções</i>	Cólera	Alegria	Preocupação	Tristeza	Medo
<i>Sons</i>	Grito	Riso	Choro		Canto

6. Os cinco elementos e as suas interações com a Medicina Tradicional Chinesa.

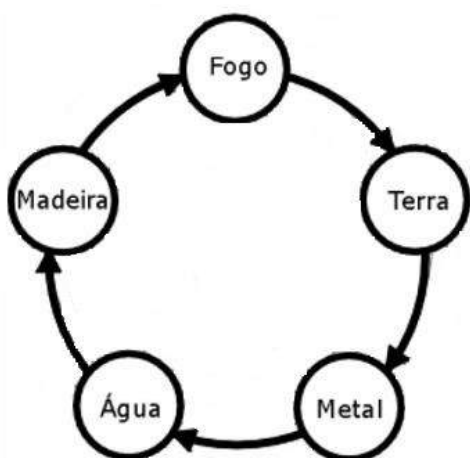


Figura 134 - Ciclo de Controlo. (Maciocia, 2001).

A Terra gera o Metal, o Metal gera a Água, a Água gera a Madeira, a Madeira gera o Fogo e voltando novamente ao início do ciclo na qual o Fogo gera a Terra.

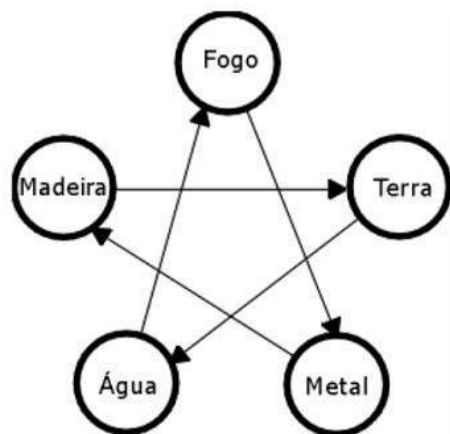
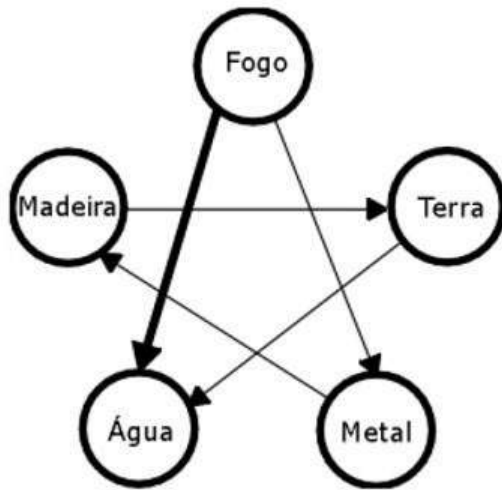


Figura 125 - Ciclo de Exploração (Maciocia, 2001).

Os cinco elementos possuem todos uma característica independente, no entanto estão todos relacionados uns com os outros. Maciocia (2001), cita que os cinco elementos têm presentes seis ciclos: ciclo estacional (primavera, verão, outono, inverno e o “verão tardio”), ciclo cosmológico (os elementos são numerados consoante a sua numerologia (1 - Água; 2 - Fogo; 3 - Madeira; 4 - Metal; 5 - Terra; se somar a cada um, 5 valores, obtêm-se 6 - Água; 7 - Fogo; 8 - Madeira; 9- Metal; 10 - Água). O ciclo de geração (representado pelas figuras 15 e 17) na qual está representado um elemento a gerar outro e assim

O ciclo de controlo no qual (representado pela figura 14 e 17) um elemento vai ter controlo sobre o outro. A Madeira controla Terra, a Terra controla a Água, a Água controla o Fogo, o Fogo controla o Metal, o Metal controla a Madeira. Existe ainda o ciclo de exploração, o elemento encontra-se em excesso sobre o outro, opondo-se. Assim, a Água vai-se opor ao Fogo, o Fogo ao Metal, o Metal opõe-se à Madeira, a Madeira à Terra e a Terra à Água (Maciocia, 2001; Tierra, 1998; Liu, 2010).



Caso os equilíbrios quebrem, vai existir o ciclo da oposição (representado pelas figuras 16 e 17): a Terra vai-se opor à Madeira, a Madeira vai-se opor ao Metal, o Metal vai-se opor ao Fogo, o Fogo vai-se opor à Água e por fim a Água vai-se opor à Terra. Este ciclo só acontece quando existe um desequilíbrio e só é repostado quando volta novamente o equilíbrio a manter-se (Maciocia, 2001; Tierra, 1998; Liu, 2010).

Figura 14 - Ciclo de Domínio ou Oposição (Maciocia, 2001).

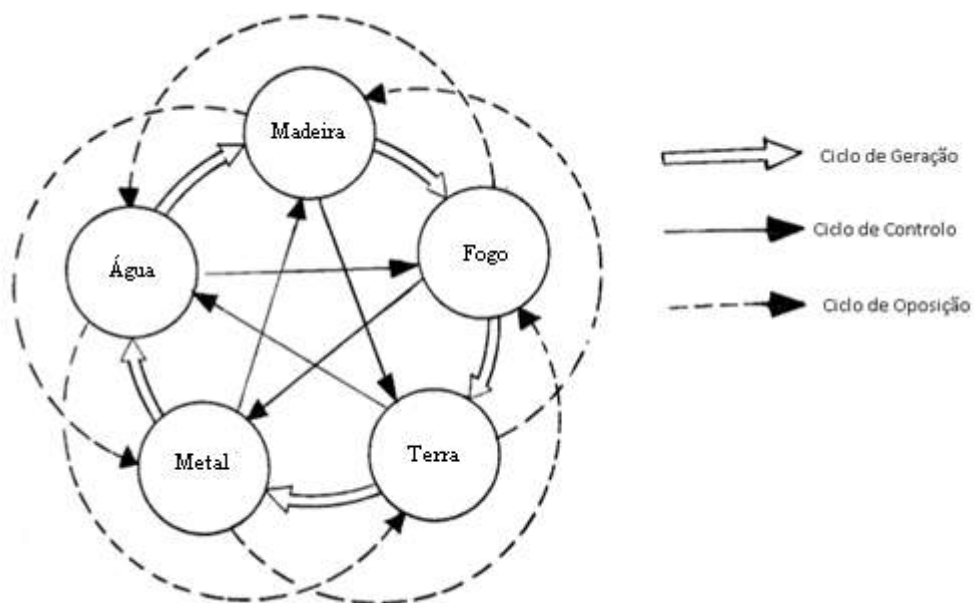


Figura 15 - Ciclo de Geração, Ciclo de Controlo e Ciclo de Oposição (Beijing, 1980).

O Coração (Fogo) é o órgão mais importante quer do corpo humano quer da MTC, é este que produz o sangue e controla a sua circulação. Este gere o Baço (Terra) que tem como função transportar e transformar. Encontra-se na parte superior do corpo ou na parte superior da *Jiao* em conjunto com o Pulmão (Metal). Na MTC, a *Jiao* é a divisão do corpo

em três partes, a parte superior da *Jiao* que engloba o Diafragma o Coração e os Pulmões; a *Jiao* média que vai estar contemplada toda a parte desde o Diafragma até ao Umbigo; e a parte inferior ou baixa da *Jiao* é do Umbigo até ao Útero, englobando o Fígado, os Rins, o Intestino e a Bexiga (Chia, 1989; Maciocia, 2001; Yuan, *et al.*, 2011; Tierra, 1998; Ping, 2002; Clinic, 2013).

O Coração tem a função de controlar o Pulmão e a circulação sanguínea transportando os nutrientes necessários às células, e também de aquecer o corpo. Os dois órgãos vão estar em sintonia ajudando-se mutuamente. O Coração gere a circulação sanguínea, o Pulmão gere a respiração e o oxigénio para nutrir as células. No entanto, quando existe um desequilíbrio no Coração (Deficiência de *Yang* de Coração / Deficiência de *Yin* de Coração), vai ocorrer um desequilíbrio no ciclo dos órgãos. Assim, o Coração vai colocar o Pulmão em esforço, podendo secar os fluídos e sendo este de natureza fria vai provocar a acumulação de mucosidades (Chia, 1989; Maciocia, 2001; Yuan, *et al.*, 2011; Tierra, 1998; Ping, 2002; Clinic, 2013).

O Pulmão (Metal) vai ser controlado pelo Coração, contudo é “mãe” dos Rins (Água). Controla a dispersão e o metabolismo da Água. Como é um dos órgãos que se encontra mais alto (parte superior da *Jiao*) o seu *Qi*, vai comunicar com o *Qi* do Rim, obrigando a Água que se encontra na parte superior a descer até aos Rins e Bexiga. O Rim é o criador do Fígado (Madeira) (Chia, 1989; Maciocia, 2001; Yuan, *et al.*, 2011; Tierra, 1998; Ping, 2002; Clinic, 2013).

O Coração é a “mãe” do Baço, vai transportar o *Qi* do Coração diretamente para o Baço para ajudar na transformação e transporte de nutrientes. O Baço (Terra) controla o Rim (Água). Quer um quer outro têm a capacidade de transformar líquidos orgânicos, pois o Rim vai ter a capacidade de filtrar, transformar e excretar os líquidos, enquanto que o Baço com a ajuda da energia dos Pulmões tem a capacidade de transformar e transportar os líquidos. No caso de haver algum desequilíbrio o Baço vai-se opor ao Fígado quando está sujeito à humidade proveniente dos Pulmões, pois o Baço gere o Pulmão. Com ajuda do *Qi* do Baço proveniente dos nutrientes e o *Qi* do Pulmão oriundo

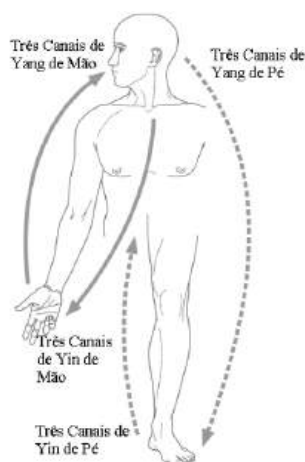
do ar, vai gerar *Qi*/ energia para o corpo (Chia, 1989; Maciocia, 2001; Yuan, *et al.*, 2011; Tierra, 1998; Ping, 2002; Clinic, 2013).

O Pulmão (Metal) controla o Fígado (Madeira). O Pulmão faz com que haja uma normal digestão e absorção dos nutrientes por parte do Fígado. O Fígado é responsável pelo normal fluxo do ar, por regular o normal funcionamento da circulação sanguínea de acordo com o seu desgaste psíquico ou emocional. É o Fígado o órgão que indica que algo está errado ou em desequilíbrio por parte da “dor”. Quando isto acontece, o Fígado vai-se opor ao Pulmão, estagnando a parte superior do corpo humano, obstruindo o peito e a sua respiração (Chia, 1989; Maciocia, 2001; Yuan, *et al.*, 2011; Tierra, 1998; Ping, 2002; Clinic, 2013).

O Fígado é responsável pelo controlo do Estômago (*Yin* Terra) e pelo Baço (*Yang* Terra). Tem a capacidade de regular o *Qi*, de ajudar o Estômago na digestão dos alimentos ajudando na sua decomposição e maturação, e no Baço ajuda a transformar e a transportar os alimentos. Caso ocorra um desequilíbrio no Estômago ou no Baço é provocado pelo Fígado dando origem a uma sensação de fome. Contudo o Fígado vai produzir o Coração (Fogo), vai reservar o sangue e alimentar-se do sangue do Coração. Facto é que se o sangue do Fígado for fraco, o Coração vai ressentir-se. Sendo o Rim que gere o Fígado, vai armazenar a essência do sangue e tem a função de nutrir o sangue como regulação do metabolismo da Água. O Rim vai ter controlo sobre o Coração (Fogo), contudo estes têm que obter uma boa interação em conjunto para obter uma boa saúde (Chia, 1989; Maciocia, 2001; Yuan, *et al.*, 2011; Tierra, 1998; Ping, 2002; Clinic, 2013).

V. Sistema de Meridianos

Na MTC o sistema de meridianos pode ser traduzido de diversas formas. Pode ser por meridianos, por zonas reflexas do corpo ou então por zonas energéticas ou canais de energia. Esses canais de energia ou zonas energéticas são representados por canais / meridianos que ligam as porções superior e inferior, esquerda e direita, internas e externas do corpo humano e que vão dar saída ou entrada de energia e de informação (Beijing, 1980; Stux e Pomeranz, 1998; Jin, *et al.*, 2007).



Existem 12 canais / meridianos que têm a função de transportar o sangue / *Qi* de um determinado órgão e armazenar energia, conseguem nutrir os tecidos e células dos órgãos para manter a integridade do corpo humano. Estes meridianos estão divididos em quatro partes no corpo humano (figura 12): três canais de *Yang* de Pé, três canais de *Yin* de Pé, três canais de *Yin* de mão e três canais de *Yang* de mão. (Hopwood, 2004)

Os 12 meridianos são:

Figura 16 - Divisão dos 12 Meridianos do corpo (Imagem Adaptada de Hopwood, 2004).

- Meridiano do Estômago, é o 3º órgão maior e pertence ao canal de *Yang* de pé, é dos órgãos mais importantes. A sua função é preparar os alimentos para o Baço e o Intestino Delgado receberem, retira assim energia proveniente dos alimentos para distribuir pelos restantes órgãos, músculos e membros. Caso o Estômago se encontre fraco, vai produzir cansaço ao restante organismo. Sendo um órgão que digere e assimila a energia dos alimentos, também vai conseguir assimilar ideias da digestão. Caso haja um desequilíbrio por parte deste meridiano, vai nascer uma sensação de vazio no Estômago provocando um forte desejo de comer. Outros sintomas são a ansiedade, esquecimento, forte desejo de doces. Se o Estômago estiver em plena saúde vai produzir pensamentos e ideias positivas (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano Bexiga, representa-se no canal de *Yang* de pé, vai ter a função de regular a Água do corpo humano. Esta é das funções mais importantes visto que o corpo humano é constituído por cerca de 80% de Água. Quando está em desequilíbrio este meridiano provoca no corpo humano uma falta de força de vontade, de determinação. Relativamente ao nível físico, este meridiano tem a função de armazenar e eliminar o excesso de fluídos (urina) e a nível psicológico tem o papel de reter líquidos. Quando o meridiano da Bexiga se encontra em desequilíbrio manifesta-se através de nervos, timidez, medo ou então falta de confiança (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

-Meridiano da Vesícula Biliar, está localizada no canal de *Yang* de Pé. Tem a responsabilidade de armazenar a bílis e tomar decisões, no entanto, como está ligada ao Fígado, quando existe um desequilíbrio num dos dois órgãos, este vai-se notar quer num quer no outro. Relativamente às emoções ligadas aos órgãos, relaciona-se a ira à Vesícula e a raiva ao Fígado. A ira vai impedir o raciocínio, bloqueando as decisões; a raiva é reservada tomando várias formas de se expressar (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano do Rim, está associado ao canal de *Yin* de pé, sendo a sua função principal armazenar o *Qi* (este governa o desenvolvimento físico e psicológico de cada indivíduo). Existindo um desequilíbrio, vai provocar um envelhecimento prematuro ou um atraso no crescimento. O meridiano do Rim está interligado com o meridiano dos Pulmões. Assim, vai armazenar o *Qi*, envolvendo-se no desenvolvimento dos ossos, cabelos e toda a estrutura óssea do ser humano. No caso de um desequilíbrio as emoções associadas no Rim são o medo, o nervosismo, a relutância em agir (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano Baço / Pâncreas está presente no canal de *Yin* de pé, vai processar os alimentos em energia. Sendo este saudável vai garantir um apetite saudável, uma absorção boa de nutrientes. O Baço é responsável pela concentração, pensamento, análise, boa

memória e raciocínio. Quando existe um desequilíbrio no Baço, ocorre então a falta de concentração do ser humano, como pensamentos confusos, chegando à conclusão que se encontra “a pensar demais”. Ocorrem esses desequilíbrios quando houver exercício em excesso ou excesso de comida. As características expressas por esse meridiano são a teimosia, a lealdade, a rigidez física e mental (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano do Fígado, pertence ao canal de *Yin* de pé, e a sua função principal é o controlo do corpo / Mente, pois este órgão tem a responsabilidade de supervisionar todas as ações do corpo humano. É um órgão que raramente se manifesta através de dor, só o faz por esse processo se o seu “par” a, Vesícula Biliar, se encontrar inflamada. É um órgão “silencioso” que vai garantir a circulação do *Qi* por todo o corpo humano, contribuindo também para a sua desintoxicação. O Fígado / Vesícula Biliar vai ter a capacidade de controlar a paciência. Quando esta se encontra em desequilíbrio o corpo humano vai reagir com gritos, agressão, rebeldia (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano do Pericárdio, pertence ao canal de *Yin* de mão. A sua principal função é guardar e proteger o Coração, pois é este que faz o ponto de ligação do Coração com o restante corpo. Nas emoções corporais, a fala é controlada pelo meridiano do Coração e caso ocorra um desequilíbrio no Coração, provoca um problema na fala. Outro desequilíbrio é rir em demasia. As emoções associadas a este meridiano são conjugadas com o meridiano do Coração e são a alegria (em equilíbrio) e a tristeza (em desequilíbrio) (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano do Coração representa um dos órgãos do canal *Yin* de mão, tem ligação com o Intestino Delgado através do diafragma. Recebe a energia dos nutrientes através do meridiano do Baço, e recebe a energia da inspiração através do meridiano do Pulmão. É o órgão que vai comandar a pressão sanguínea. É um meridiano que se relaciona com o riso e com o prazer, filtrando a angústia, mágoa e amargura (Eckman,

2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano do Pulmão. É um canal de *Yin* da mão, vai controlar os processos de respiração e vai diretamente influenciar o sistema circulatório, e também o Coração. Vai criando resistências contra os fatores patogênicos, com a possibilidade de na inspiração criar resistências. É um órgão que vai ser controlado pela Vontade. No entanto, quando este se encontra em desequilíbrio, pode transmitir diversas emoções: a preocupação, a ansiedade, a tristeza, a melancolia, a nostalgia. Pode contribuir para esse desequilíbrio um olfato bem ou mal desenvolvido, gemidos, choro, tosse, suspiros (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano do Cólon, é canal de *Yang* da mão, é dos meridianos que transborda de energia de *Qi*, e tem a capacidade de emprestar energia. É dos órgãos que possui mais ligações com os restantes, por isso é bastante influente entre eles, como é o exemplo do Pulmão que é responsável pela passagem de *Qi*, caso seja insuficiente, vai provocar obstipação, incapacidade de eliminar toxinas como pensamentos desnecessários ou dispensáveis, provocando problemas de pele, excessiva eliminação de muco pelo nariz e olhos (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano Intestino Delgado, está presente no canal de *Yang* de mão, vai receber o alimento parcialmente digerido, tendo a função de separar os nutrientes. Este processo vai influenciar na clareza do pensamento e no processo de cisão. O Intestino Delgado serve como escudo para o Coração, para o proteger do excesso de calor (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

- Meridiano Jiao, pertence ao canal de *Yang* de mão. Pode também ser chamado por triplo aquecedor, triplo aviso ou triplo queimador. É triplo porque é a combinação de

três meridianos: Pulmão/ Cólon; Baço/ Pâncreas; Fígado/ Vesícula Biliar. Representam um terço de cada área vital do corpo humano. Este meridiano tem três funções distintas: a criação e a manutenção do calor corporal, pois ocorrendo algum desequilíbrio vai descer a temperatura corporal provocando problemas ao corpo humano; regula o sistema endócrino e linfático, e é responsável pela expressão social do ser humano (Eckman, 2002; Hopwood, 2004; Liu, 2010; Maciocia, 2001; Stux e Pomeranz, 1998; Thambirajah, 2009; Zhang, 2002).

VI. Farmacopeia Chinesa

A Farmacopeia Chinesa é a ciência que estuda as propriedades, a composição, as ações das substâncias de origem animal, vegetal, mineral ou químicas (naturais), para ajudar a restabelecer o equilíbrio do corpo humano. Esta farmacopeia vai ao encontro das plantas medicinais que podem ser administradas sozinhas ou em fórmulas fitoterápicas para combater doenças de acordo com o desequilíbrio energético do corpo (Vazios de Energia ou Excessos de Energia). Assim, essas plantas são classificadas.

1. Sabor

Esta característica potencia o efeito desejado no organismo. Cada alimento ou planta vai ter um sabor específico o que não quer dizer que esse sabor é o real na planta, mas sim a ação desejada.

✓ Picante (*Yang*)

As plantas de natureza picante vão atuar no Pulmão com movimento de dentro para fora, vão ter ação de dispersar ou mover. Tem a função de expulsar fatores patogênicos, atuando a nível da sudorese (transpiração). Promovem a circulação sanguínea e a circulação de *Qi*, aliviando a estagnação e a dor (Tierra, 1998; Yuan, *et al.*, 2011; Wang, 2002)

✓ Salgado (*Yin*)

Salgado é o sabor associado ao elemento Água, utiliza movimento para o centro e para baixo, pois este sabor é necessário para a manutenção, suporte e nutrição do corpo humano, regulando assim o equilíbrio hídrico do organismo. Vai ter a ação de amolecer, humedecer e hidratar. É utilizado também para suavizar e resolver. Tem uma ação importante como purgante (poder desintoxicante) (Tierra, 1998; Yuan, *et al.*, 2011; Wang, 2002).

✓ Ácido ou áspero (Yin)

Este sabor é associado à Madeira. As plantas com sabor ácido ou azedo têm propriedades e enzimas que vão ser úteis na digestão. Vai atuar no Fígado, tem a ação absorvente (retêm e prende) e ação adstringente (segura o Yin). Os seus movimentos são para o centro (Tierra, 1998; Yuan, *et al.*, 2011; Wang, 2002).

✓ Amargo (Yin)

Este sabor na MTC é dos mais intrigantes, pois encontra-se associado ao Fogo. Atua no Coração, dispersando o calor pelo seu movimento descendente (diminuído a inflamação). Tem na sua constituição alcaloides e glicosídeos que ajudam a neutralizar e a eliminar os agentes tóxicos presentes no corpo humano, e tem propriedades antibacterianas, antivirais e desintoxicantes. Uma função presente neste sabor é drenar a humidade secando os agentes tóxicos (Tierra, 1998; Yuan, *et al.*, 2011, Wang, 2002).

✓ Doce (Yang)

O doce associa-se ao elemento Terra. O seu movimento é ascendente e para o centro. Vai ter a função de nutrir, reforçando e tonificando. Atua no Baço e regula o Estômago. As suas propriedades são harmonizar, humedecer, aliviar a tensão e a dor (Tierra, 1998; Yuan, *et al.*, 2011, Wang, 2002).

2. Propriedades Térmicas

As propriedades térmicas ou temperatura das plantas, balanço do calor e do frio, são uma das características principais em MTC. A temperatura fala da dinâmica energética das plantas individualmente, sendo classificada a partir das propriedades térmicas em ordem crescente ou decrescente (figura 19), no tratamento dos síndromes (Hempen e Fischer, 2007; Ross, 2003; Tierra, 1998; Yuan, *et al.*, 2011; Wang, 2002).

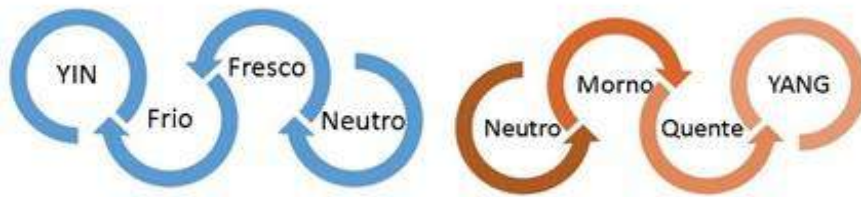


Figura 17 - Propriedades térmicas das plantas (Imagem adaptada de Hempen e Fischer, 2007).

✓ Quente e Morno (Yang)

As plantas podem-se diferenciar entre quente e morno, no entanto estas duas propriedades tem o mesmo princípio de atuação. Elas têm intuito de dispersar o frio, de aquecer o interior sendo estimulantes circulatórios promovendo o movimento e o aquecimento do *Qi* e do Sangue. São estimulantes metabólicos (tonificando e ativando as funções do Rim, do Baço e do Coração), promovem a sudorese (limpando o frio e a humidade), estimulam o movimento, a transformação e secam, e desbloqueiam os meridianos. Exemplo de Plantas Quentes: *Capsicum; Cinnamomum; Zanthoxylum; Zingiber; Exemplo de Plantas Mornas: *Angelica; Citrus; Commiphora; Ephedra* (Hempen e Fischer, 2007; Ross, 2003; Tierra, 1998; Yuan, *et al.*, 2011; Wang, 2002).*

✓ Frio e Fresco (Yin)

Frio e Fresco são duas propriedades térmicas das plantas medicinais que têm como intuito tratar síndromes de calor. Têm a função de dispersar o calor e eliminar o Fogo, hidratando o *Yin* (Sangue e substâncias vitais) e lubrificando. Não ter ação refrescante e de arrefecimento. Têm também ação antimicrobiana, anti-inflamatória, tranquilizante, sedativa, antipirética, inibem atividades dos órgãos. Exemplo de Plantas Frias: *Anemone; Baptisia; Humulus; Pulsatilla; Exemplo de Plantas Frescas: *Calendula; Echinacea; Iris;**

Salvia (Hempen e Fischer, 2007; Ross, 2003; Tierra, 1998; Yuan, *et al.*, 2011; Wang, 2002).

✓ Neutro

As plantas neutras não vão interferir com a temperatura corporal, são usadas para tratamentos neutros, ou então combinadas para o tratamento quente ou frio. Têm a ação de estabilizar (ação adstringente), tonificar, harmonizar (ação antiespasmódica) e equilibrar o *Qi* e o Sangue. Exemplo de Plantas neutras: *Chamaelirium*; *Hypericum*; *Serenoa*; *Urtica* (Hempen e Fischer, 2007; Ross, 2003; Tierra, 1998; Yuan, *et al.*, 2011; Wang, 2002).

3. Direção da ação energética ou tendência

Subida e Flutuação

Na subida e flutuação pode-se associar flores e folhas, estas são as que se encontram mais à superfície. Vão utilizar movimentos para cima e para fora, são associadas ao sabor picante e doce, são de natureza morna ou quente, representam o *Yang*.

Descida e Submersão

Associa-se à descida e à submersão das sementes, frutos e minerais. O seu movimento é para baixo e para dentro, têm sabor amargo, ácido ou salgado, são de natureza fresca e fria, dispersam o calor e representam o *Yin*.

4. Meridianos e *Zang-Fu* Associados

As substâncias presentes nas plantas medicinais têm a capacidade de atuar apenas em meridianos específicos produzindo os efeitos terapêuticos em locais / canais específicos do corpo (Yuan, *et al.*, 2011).

5. Forma

Produtos Vegetais

Raiz/Rizomas – as raízes são partes subterrâneas da planta e servem de âncora; os rizomas são partes subterrâneas na qual são desenvolvidos os sistemas de caule, folhas e flores. Estes, como estão em contacto com a Terra, vão absorver os nutrientes e Água presentes no solo. Simbolizam o Rim, o Baço e a sua principal função é tonificar (Heinrich, *et al.*, 2012).

Caule – é usado para ascender a seiva alimentando as folhas e as flores. Simbolicamente encontra-se relacionado com o Fígado (Heinrich, *et al.*, 2012).

Folhas – As folhas fazem a fotossíntese, “respiram” para nutrir a planta. Estão relacionadas com o Pulmão e com a pele (Heinrich, *et al.*, 2012).

Flores – encontram-se na parte superior da planta (são colhidas antes de abrir). São órgãos reprodutores. As flores são indicativas do início da primavera e associam-se ao Fígado (Heinrich, *et al.*, 2012).

Frutos – são o involucre da semente, que ajudam a nutrição da mesma. Têm movimento descendente, tendência para cair no solo. Estão associados ao Baço e ao Rim (Heinrich, *et al.*, 2012).

Sementes – Têm a capacidade de germinar, crescer e ascender, vão simbolizar os Rins (Heinrich, *et al.*, 2012).

Galhos ou vinha – são associados aos meridianos, membro e /ou vasos sanguíneos. Aliviam a dor eliminando a estagnação (Heinrich, *et al.*, 2012).

Existem, no entanto, formas específicas que vão atuar nessas mesmas formas como, por exemplo, a casca atua na pele, o tubo na uretra, entre outros.

Produtos Animais – normalmente são analisados separadamente (Copasso, *et al.*, 2003).

Produtos Minerais e Químicos – normalmente são metais ou conchas, agindo no Rim e nutrindo o *Yin*; combatem o excesso de *Yang* (Copasso, *et al.*, 2003).

6. Cor

Vermelho – são plantas vermelhas (*Chi*). Associa-se assim ao Fogo, ao verão, ao Coração, ao sangue e aos vasos sanguíneos. Pode-se tratar de inflamação, como também pode ter função secundária (Tierra, 1998).

Branco – Tem o nome de *Bai*, simboliza o Metal, o outono, o Pulmão e o Estômago. Está relacionada com a natureza fria e por vezes com a humidade no Baço (Tierra, 1998).

Amarelo – São plantas amarelas ou com referência ao amarelo, simbolizam a Terra, o Baço, a humidade. O seu nome é *Huang* (Tierra, 1998).

Verde ou Azul – são plantas de cor verde e estão associadas à primavera e à Madeira. Por sua vez estão relacionadas com o Fígado e com os olhos. São tratadas por *Qing* (Tierra, 1998).

Preto – As plantas pretas ou de referência preta simbolizam o Rim, a Água, o inverno, e têm a função de nutrir o Rim. O seu nome é *Qian* (Tierra, 1998).

7. Toxicidade ou Inocuidade

Estas propriedades podem produzir reações sintomáticas que podem provocar danos nos tecidos do corpo. Não é recomendado administrar em doses superiores às aconselhadas (Liu e Liu, 2010).

8. Nível de Ação

As plantas têm um nível onde vão atuar. As plantas que têm sabor salgado vão atuar diretamente no Rim, as com sabor amargo vão atuar no Coração, as com sabor doce vão atuar no Baço, as com sabor picante vão atuar Pulmão e por fim as com sabor ácido vão atuar no Fígado (Hempen e Fischer, 2007).

VII. As 8 Regras ou Métodos Terapêuticos

Os métodos terapêuticos propõem o reforço da energia vital, expulsam a energia perversa, restauram o equilíbrio de *Yin* e *Yang* do organismo, e impedem a evolução da doença.

1. Diaforese ou Sudorificação – estimulação da abertura dos poros e das glândulas sudoríparas provocando a produção de suor, levado à expulsão do fator patogénico através da sudorese. Exemplo: plantas picantes e frias ou plantas picantes e quentes para as síndromes de exterior (vento-frio ou vento-calor) (Liu, 2010).
2. Emese ou Vomificação – expulsão da fleuma, de comida mal ingerida provocando o vomito, provocando assim a eliminação do fator patogénico pela via superior, (existem plantas que ajudam a induzir o vomito, no entanto, este método é utilizado em situação urgente aconselhando a evitar alimentos sólidos, usando) (Liu, 2010).
3. Purgação ou Catarse – é utilizado para promoção da defecação por parte do organismo por movimentos peristálticos do Intestino provocando a eliminação do agente patogénico por via inferior como por exemplo fezes secas, alimentos não digeridos, calor patogénico, utilizando plantas purgantes ou laxantes (Liu, 2010).
4. Calorificação – este método é utilizado para dissipar o frio, expelir o *Yin*, aumentar o *Yang* de *Qi*, tonificar o *Yang*, aquecer a *Jiao* média (Liu, 2010).
5. Purificação – é utilizado no resfriamento do calor, limpando o calor e o Fogo que se encontra em excesso no corpo. São administradas plantas com propriedades refrescantes que ajudam na hidratação, conservando os líquidos orgânicos (Liu, 2010).
6. Tonificação ou restauração – é usada para regular os meridianos e o agente patogénico encontra-se metade no exterior metade no interior. Utiliza-se plantas

para tonificar e nutrir as substâncias vitais restaurando o equilíbrio funcional do organismo (Liu, 2010).

7. Dissipação (redução ou eliminação) – remove as acumulações existentes no organismo humano. É processo lento, eliminando a retenção de líquidos e comida, doenças de humidade – calor / humidade- frio; redução de pedras alocados no sistema urinário (Liu, 2010).

8. Regularização – é usado quando existe um desequilíbrio entre *Yin* e *Yang*, com a presença de um excesso ou de uma deficiência (Liu, 2010).

VIII. Categoria de Plantas

1. Plantas Quentes e Plantas Frescas que libertam o exterior

Estas plantas são utilizadas em MTC para tratar *Wei Qi* (sistema imunitário do ser humano) ou então agentes patogênicos externos (como o frio, o vento, o calor, a humidade ou o calor de verão). As condições externas podem afetar a parte superior do trato respiratório (olhos, ouvidos, nariz, garganta e por vezes pele), enquanto que no sistema imunológico (*Wei Qi*) refere-se ao agente patogénico o “vento”. Este vai atuar nos Pulmões, pele e poros sendo um elemento rápido, de fácil alteração e de rápida proliferação. Existem duas maneiras de utilizar as plantas, uma é usar as plantas quentes que provocam o aumento da circulação da superfície capilar obrigando à transpiração, outra as plantas frescas que aliviam a tensão da superfície, provocando o arrefecimento dilatando os poros (Exemplos no Anexo I – Tabela 3) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

2. Plantas que drenam o Fogo

As plantas que “secam” o Fogo estão associadas a condições inflamatórias e infecciosas, assim vão ter presentes na sua constituição propriedades antibacterianas e antivirais. Estão divididas em 5 categorias: a) plantas que arrefecem o calor, limpando o calor endógeno tendo a capacidade de remover o calor em *Qi*; b) plantas que resfriam o calor exógeno e a humidade (seca); c) plantas que resfriam o calor exógeno e desintoxicam; d) plantas que limpam o calor exógeno e arrefecem o sangue e evitam a possibilidade de expulsar os nutrientes dos vasos sanguíneos; e) plantas que eliminam o calor endógeno provenientes de estados de deficiência de calor de *Yin* ou de *Yang*. São todas de natureza fria ou fresca porque o seu intuito é tratar o excesso de calor (Exemplos no Anexo I – Tabela 4) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

3. Purgantes

Estas plantas nesta categoria estão destinadas a tratar de sintomas de obstipação. A função de estimular o peristaltismo dos Intestinos, de lubrificar os Intestinos, no tratamento da acumulação de Fogo nos Intestinos, deficiência (falta de Água) ou excesso (estagnação de *Qi*), na prisão de ventre. Existem três subcategorias: as purgantes, as laxantes e as catárticas. As purgantes tratam o excesso de calor no interior (estagnação de *Qi*), tratam assim da obstipação, aumentando o peristaltismo nos Intestinos. As laxantes são à base de óleo e são usadas na deficiência de *Yin* (secura nos Intestinos). Com a sua natureza oleosa vão ajudar na lubrificação dos Intestinos para mover as fezes ate ao local de saída. As catárticas ou no ocidente mais conhecidos como as hidragogas eliminam os fluidos sólidos e líquidos, no entanto tem que se ter atenção na administração pois pode provocar bloqueio intestinal (Exemplos no Anexo I – Tabela 5) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

4. Plantas que regulam a Água e drenam a humidade

Nesta categoria as plantas vão drenar a humidade, têm a função de diuréticos. São inúmeras as causas de ocorrer a humidade como, por exemplo, perturbações no metabolismo dos fluídos (Água), infeções urinárias, diarreia, icterícia, perturbações no Baço, Rins, Pulmões. Promovem a diurese, aumentando a urina. As características destas plantas são doces, neutras e frias e ajudam na drenagem dos fluídos desbloqueando os canais (Exemplos no Anexo I – Tabela 6) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

5. Plantas que dissipam o vento e a humidade

A categoria destas plantas tem como fator patogénico o vento e a humidade que vão instalar-se nos ossos, articulações, músculos, tecidos e nervos, provocando dormência, formigueiro e obstrução no sangue e no *Qi*. Atuam em vários síndromes: síndrome do vento (causa formigueiro, dor irradiada nos joelhos, articulações), síndrome

do fresco (é um síndrome severo, dor fixa, contraturas, quebras), síndrome da humidade (dor contínua e fixa, inchaço nas articulações, tecidos, sensações de peso), síndrome do calor (obstrução provocada pelo calor, inchaço nas articulações, sensação de queimar, febre). As características destas plantas é serem picantes e quentes, dispersam o vento e o calor interior e amargo, expõem a dor, e o salgado ou o azedo que vai promover o movimento dos fluídos (Exemplos no Anexo I – Tabela 7) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

6. Plantas que transformam a fleuma e travam a tosse

Nesta categoria as plantas são usadas para situações de catarro. O catarro é a acumulação de fluídos mucosos e espessos, tem incidência nos Pulmões porque estes encontram-se permanentemente expostos a correntes de ar e circulação de ar contínua e no Baço que é a “mãe” do Pulmão e caso o Baço não consiga absorver os nutrientes da comida / líquidos vai se sentir diretamente no Pulmão. Esta categoria está dividida em 4 subgrupos:

- Plantas frias que transformam a fleuma quente e tem na sua constituição função de expetorante, antitússico, anti-inflamatório e sedante (Exemplos no Anexo I – Tabela 8) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

- Plantas quentes que transformam a fleuma fria. Vão atuar contra a tosse, vômitos e náuseas, com as suas propriedades antitússicas, expetorantes, anti-inflamatórias. Têm poder tóxico (Exemplos no Anexo I – Tabela 8) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

- Plantas que travam a tosse e a respiração ofegante. A sua natureza pode ser quente ou fria e são utilizadas como plantas assistentes pelas suas propriedades antitússicas, expetorantes, diuréticas e laxantes (Exemplos no Anexo I – Tabela 8) (Hempen e Fischer,

2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

- Plantas que expulsam a fleuma através do vômito. Estas plantas só são usadas em extrema necessidade, em casos muito graves (Exemplos no Anexo I – Tabela 8) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

O sabor das plantas pode ser: picante e amargo. O picante tem a função de sentido ascendente para dissolver e libertar o catarro e o amargo tem o sentido descendente, para eliminar as secreções. Podem ter natureza salgada que ajuda na dissolução do catarro invisível (Exemplos no Anexo I – Tabela 8) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

7. Plantas aromáticas que transformam e dissolvem a humidade

As plantas aromáticas transformam e dissolvem a humidade, vão atuar principalmente no Baço que é onde aparece a humidade. O Baço está localizado na *jiao* média, provoca o bloqueio da mesma, debilitando as suas funções. Este órgão vai ser responsável pelo movimento de *Qi*, pela transformação e transporte dos nutrientes através de *Qi* e do sangue até aos restantes órgãos do corpo humano. As plantas que transformam e dissolvem a humidade vão desbloquear os caminhos de Água e dissipar a humidade através da diurese aumentando a quantidade de urina de modo a que a Água e a humidade retidas sejam excretadas. Podem ser usadas para tratamento de anorexia, regularização ácida, diarreia, acumulação de fleuma, iterícia, dermatite exsudativa. O sabor e a sua natureza pode ser: doce, amargo e frio que desbloqueia e seca a acumulação de humidade e esfria o calor; doce, neutro e frio que drena os fluidos da acumulação da humidade e da Água (Exemplos no Anexo I – Tabela 9) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

8. Plantas que aliviam a estagnação dos alimentos, promovendo a digestão:

Estas plantas têm como principal função ajudar na digestão e alívio da retenção e dissolução de alimentos. Nesta categoria, as plantas vão ajudar na indução do apetite (no caso das crianças com o Estômago ainda imaturo), na proteção do Estômago (em pacientes geriátricos), nas mudanças da rotina da vida (durante uma viagem). Têm na sua constituição enzimas que vão ajudar na promoção da digestão. Os sintomas que podem ser associados são náuseas, arrotos, mau hálito, dor no abdômen, obstipação, diarreia. A nível de características, estas plantas são mornas e doces e por vezes podem ter um ligeiro picante, amargo ou salgado (Exemplos no Anexo I – Tabela 10) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

9. Plantas que regulam o Qi

Nesta categoria de plantas, está evidenciada a categoria principal das estagnações. Envolve praticamente os órgãos principais como o Estômago, o Fígado, os Pulmões, o Baço ou algum canal bloqueado. São necessárias plantas carminativas com sabor picante ou amargo e natureza quente para ajudar a promover o movimento *Qi* e a sua ativação. Pode-se associar estas plantas ao tratamento de depressão, alterações de humor síndromes de raiva, irritabilidade, sintomas de menopausa. Os sintomas associados são obstruções, dor (por vezes), sensação de enfartamento, sentimento de distensão (Exemplos no Anexo I – Tabela 11) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

10. Plantas que regulam o sangue

As plantas que regulam o sangue, ajudam na estagnação do sangue, a parar uma hemorragia e tonificar a circulação sanguínea. Os fatores que podem contribuir para esse desequilíbrio do sangue são: o calor esgotando os fluídos e por consequência uma diminuição do fluxo sanguíneo de *Qi*; o frio que provoca o congelamento do sangue, originando também a uma diminuição do fluxo sanguíneo; depressão, ansiedade, stress,

que provoca a estagnação de *Qi*; traumas, lesões, fraturas, tumores que provocam o bloqueio tanto dos canais como dos meridianos. Este grupo de plantas ajudam no movimento do sangue a tonificar, o desbloquear de canais e meridianos provenientes da sua acumulação, suavizam a dureza da estagnação e aliviam a dor. Existem autores que integram as plantas que têm ação anti-hemorrágica nesta categoria. Estas plantas tem o intuito de parar o sangramento, são usadas para doenças hemorrágicas, hematúria, epístases, hematémeses, hemorragia traumática, pois têm uma ação adstringente, de dissolução do coágulo, de resfriamento do sangue. Relativamente ao sabor desta categoria de plantas pode-se ter: sabor picante, aromático e relativamente quente pois o sabor picante ajuda no movimento, o aromático ajuda a transformar a fleuma o quente vai ajudar a realçar as propriedades aromáticas; pode ter também o sabor picante, amargo e fresco que ajuda no movimento e limpeza do Fogo, protegendo o sangue de danos provocados por este; o sabor picante, amargo e salgado que movimenta, rompe e dispersa a acumulação do coágulo sanguíneo (Exemplos no Anexo I – Tabela 12) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

11. Plantas que aquecem o interior e expellem o frio

Nesta categoria, as plantas têm como principal função aquecer o interior dissipando o frio, só são necessárias quando a temperatura corporal se encontra abaixo do normal. Existem dois tipos de frio: o frio interno endógeno proveniente da deficiência de *Yang* / deficiência de *Qi* e o frio interno exógeno que invade o *Yang* e suprime-o. Estas plantas aquecem os canais e órgãos e aliviam a dor, têm propriedades picantes e quentes. Assim o sabor picante vai expelir o frio, desbloqueando os canais, movendo o *Qi*, aumentando assim a temperatura (Exemplos no Anexo I – Tabela 13) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

12. Plantas Tônicas

Estas plantas são utilizadas para restabelecer substâncias vitais do corpo e reforçar o organismo, aumentando as resistências do corpo do sistema imunitário para ajudar na eliminação de agentes patogênicos. São divididas em quatro categorias: a deficiência de *Qi*, deficiência de sangue, deficiência de *Yin* e deficiência de *Yang* (Exemplos no Anexo I – Tabela 14) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

Em *Qi*, o intuito é aumentar a quantidade de *Qi*, considerando que é a energia específica e ativa que tem a função de nutrir, mover, fortalecer os órgãos e proteger contra organismos externos. Nesta deficiência estão presentes várias causas/ sintomas para provocar o desequilíbrio tais como: fraco crescimento durante a infância, deficiência de *Qi* no Baço, deficiência de Baço, pacientes idosos, doentes crônicos. Relativamente às características apresentam o sabor doce que tem como função humedecer, nutrir e harmonizar, e neutro (natureza térmica), o que vai tonificar o *Yin*, *Yang*, o *Qi*, o Sangue, o Baço, o Estômago (Exemplos no Anexo I – Tabela 14) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

Na deficiência de sangue, as plantas tônicas têm a função de ajudar a gerar o sangue, pois esta substância é uma das mais importantes do corpo humano, é ela que move e alimenta os órgãos vitais do organismo. O órgão responsável por produzir o sangue é o Fígado. Esta deficiência aparece quando existem desequilíbrios como anemias, diminuição da pressão arterial, doenças crônicas. As plantas que tonificam a deficiência de sangue têm sabor doce para ajudar a nutrir, a humedecer e a harmonizar e são de natureza quente para ajudar o movimento e a estimulação das funções. Por vezes, podem também ter características doces e frias que ajudam a nutrição do *Yin* e fluídos, esfriando o calor e permitindo a produção de fluidos e *Yin* no sangue (Exemplos no Anexo I – Tabela 14) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

Na deficiência de *Yin*, as plantas têm a principal função de tonificar o *Yin*, restaurando-o. Este desequilíbrio pode surgir a partir da diabetes, hipertensão, asma, menopausa, excesso de café ou álcool, excesso de comidas picantes. Estão associadas a síndromes de deficiência do Pulmão, do Coração, do Estômago, do Rim, do Fígado. As plantas que tonificam o *Yin* apresentam sabor doce (tonifica e harmoniza) e frio (esfria o calor e nutre) (Exemplos no Anexo I – Tabela 14) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

Na deficiência de *Yang*, as plantas que tonificam o *Yang* têm o intuito de restaurar, pois é este que ativa a energia dos órgãos. Encontrar-se essa energia no Rim. As deficiências de *yang* de Rim ou de Rim enfraquecido podem aparecer em doentes crônicos ou pessoas idosas. As características destas plantas são doces e quentes e têm o intuito de tonificar o *Yang*, estabilizar e proteger a essência/*Qi* (Exemplos no Anexo I – Tabela 14) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

13. Plantas adstringentes, estabilizantes, substâncias âncora, escudo e acalmam o espírito

Estas plantas têm a função de conter a essência, preservar o *Qi* e o *Yin*. São essenciais para tratar sintomas de transpiração intensa, vômitos, diarreia intensa, entre outros, pelo consumo em excesso de *Qi* e pela perda de líquidos. Estas são características pelo seu sabor azedo e/ou adstringente, têm a função de parar a transpiração, parar a diarreia, reduzir a diurese, parar a tosse, parar uma hemorragia, quando algum doente se encontre enfraquecido por alguma doença crônica ou por perda de *Qi* (Exemplos no Anexo I – Tabela 15) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

14. Plantas que nutrem o Coração e acalmam o espírito

Esta categoria de plantas é conhecida por plantas que nutrem o Coração e acalmam o espírito, no entanto, também são conhecidas por sedativas e tranquilizantes. Estas plantas vão tratar a síndrome do Coração, deficiências de *Yin* de Coração, através de sintomas como hiperatividade, medo, inquietação, irritabilidade, palpitações no Coração, sonhos excessivos. Podem ser divididas: as que se instalam no espírito, sendo as mais sedativas, as mais potentes, no entanto só podem ser utilizados por período limitado; e as que nutrem o Coração e acalmam o espírito que são mais tonificantes do que as anteriores, são calmantes e tranquilizantes. As propriedades destas plantas são de natureza fria / salgada que ajuda a reduzir o calor em excesso preservando o *Yin* e o seu equilíbrio, e doce que ajuda a tonifica, hidratar e secar (Exemplos no Anexo I – Tabela 16) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

15. Substâncias aromáticas que abrem os orifícios

As substâncias aromáticas que abrem os orifícios são usadas para tratar síndromes de bloqueio ou de fecho dos orifícios sensoriais. Esses síndromes podem ser associados a colapso do SNC, AVC's ou então coma. A maioria destas plantas estão em contacto com o meridiano do Coração, são plantas quentes, no entanto são usadas para diferentes situações como orifícios fechados pelo calor ou pelo frio. São usadas nas duas situações, no entanto têm que ser combinadas com plantas de arrefecimento e de aquecimento. A sua utilização é só em caso de urgência para tratar brevemente o *Qi*, pois são capazes de penetrar nos tecidos e quebrar as obstruções (Exemplos no Anexo I – Tabela 17) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

16. Substâncias que extinguem o vento e param os tremores

Estas Plantas ou substâncias estão associadas ao Fígado hiperativo em *Yang*, tem dupla ação pois vão atuar quando existe agitação no Fígado (vento no interior originando convulsões) ou então pela subida anormal do Fígado (*Yang* provoca tonturas e visão turva). As plantas são utilizadas para tratar para tremores, espasmos, tonturas, convulsões, entre outros. São utilizadas pelo efeito antiespasmódico no SNC e também possuem propriedades antitóxicas e anticancerígenas (Exemplos no Anexo I – Tabela 18) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

17. Plantas que expellem os parasitas

Nesta categoria são usadas plantas para o tratamento de parasitas. As suas funções são a morte ou expulsão de parasitas como lombrigas, ténia, ascaris, tricomonas, e outros parasitas intestinais. As plantas vão exercer a sua função no Intestino e são escolhidas consoante o tipo de parasita e a sua constituição. São consideradas tóxicas pois podem ferir o *Qi*, por isso a sua utilização ser em períodos de tempo curtos. Relativamente ao seu sabor, regra geral, são amargas ou picantes, sendo associado o frio e o quente respetivamente (Exemplos no Anexo I – Tabela 19) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

18. Substâncias de aplicação externa

Estas plantas são utilizadas para tratar inflamações, hematomas, inchaços, sangramentos, alívio da dor, eliminar toxinas, cicatrização de feridas, entre outros. No entanto, são consideradas tóxicas e deverão ser usadas com controlo e apenas num breve período de tempo. Pós, pastas e pomadas são algumas das formas farmacêuticas que se podem encontrar sobre estas substâncias (Exemplos no Anexo I – Tabela 20) (Hempen e Fischer, 2007; Liu e Liu, 2010; Lui, *et al.*, 2005; Tierra e Tierra, 1998; Wang, 2002; Yu e Fei, 1993).

IX. Organização das Fórmulas

As fórmulas das plantas chinesas são a junção de várias plantas que se encontram energeticamente equilibradas e têm o intuito de produzir um determinado efeito, sem produzir efeitos secundários. Nessas fórmulas existe uma planta que vai ter a ação principal, no entanto, as restantes não deixam de ter um papel importante na fórmula pois sem elas a planta principal não atua. Na fórmula está presente: o Imperador ou Monarca, o Ministro ou Deputado; o Assessor ou Adjuvante e por fim o Coordenador ou Condutor (Liu e Liu, 2010; Yuan, *et al.*, 2011).

1. Imperador (*Jun Yao*) ou Monarca.

O Imperador é a planta principal, é aquela que tem ação principal na síndrome, a que vai atuar na causa dos sintomas primários. Esta origina o nome da Fórmula (Liu e Liu, 2010; Yuan, *et al.*, 2011).

2. Ministro (*Chao Yao*) ou deputado.

O Ministro ou Deputado, é a planta que ajuda o imperador a produzir o efeito desejado e também ajuda no tratamento dos sintomas e doenças secundárias (Liu e Liu, 2010; Yuan, *et al.*, 2011).

3. Assessor (*Zuo Yao*) ou Adjuvante

O Assessor ou Adjuvante na fórmula tem várias funções: assiste o Imperador e/ou o Ministro na função de tratamento da doença, melhorando assim os seus efeitos; elimina ou restringe a toxicidade ou efeitos tóxicos que o Imperador ou Ministro produza; trata de sintomas dominantes; corrige propriedades opostas produzida pelas restantes plantas (Liu e Liu, 2010; Yuan, *et al.*, 2011).

4. Coordenador (*Shi Yao*) ou Condutor

O Coordenador, como o nome indica, vai conduzir o efeito das outras plantas para o local onde se encontra o desequilíbrio, direcionando para determinado meridiano ou região do corpo específica (Liu e Liu, 2010; Yuan, *et al.*, 2011).

No nome das fórmulas estão presente as plantas e também a forma farmacêutica nesta preparada:

- Wan – pílula ou cápsula

- San – Pó

- Gao – Emplastro

- Dan – Remédio que contém minerais

- Ran – Gotas

- pian ou pien – Comprimidos

X. Síndromes mais comuns

Síndrome é definido como um conjunto de sintomas e sinais clínicos. Podem ser síndromes no *Qi*, no sangue, em *Yin* em *Yang* por excesso, por deficiência ou por estagnação.

- **Fígado:** estagnação de *Qi* de Fígado, estagnação de Sangue, excesso de Fogo no Fígado, vento ascendente em Fígado, bloqueio de Frio do Fígado, deficiência de sangue e *Yin* do Fígado. Os mais frequentes são:

- Estagnação do Qi do Fígado

Sintomas: fadiga, cansaço, nervosismo, eructação, náuseas, falta de motivação, depressão, distensão abdominal.

Tratamento: desfazer as estagnações, acalmar o Fígado, suavizar o Fígado. Exemplos: *Cyperi rhizoma; Aurantii fructus immaturus; Citri reticulatae viride pericarpium* (Hempen e Fischer, 2007).

- Fogo do Fígado

Sintomas: tonturas, cefaleias, Xerostomia (boca seca) , garganta ferida, surdez, zumbido.

Tratamento: drenar e desintoxicar o calor tóxico, refrescar o calor excessivo no Fígado. Exemplos: *Gentianae radix; Scutellariae radix; Gardeniae fructus* (Hempen e Fischer, 2007).

- **Coração:** Fogo no Coração, estagnação do Sangue nos canais, deficiência de Coração de *Yin* de Sangue, deficiência de *Yang* de Coração e de *Qi*.

- Deficiência de Yang de Coração e Qi

Sintomas: fadiga, sudorese, palidez, sensação térmica, dispneia, palpitação;

Tratamento: nutrir o *Yin* do Coração, limpar o calor, tonificar o *Qi*, aquecer e transformar a fleuma. Exemplos: *Ginseng radix*; *Codonopsis radix*; *Astragali radix*; *Cinnamomi cassiae ramulus* (Hempen e Fischer, 2007).

- Deficiência de Yin de Coração

Sintomas: Insónias, garganta seca, memória fraca, palpitações, amedrontamento, dissonia, acordar frequentemente, sudorese noturna.

Tratamento: tonificar o *Yin* de Coração. Exemplos: *Angelicae sinensis radix*; *Rehmanniae radix praeparata*; *Paeoniae radix lactiflora* (Hempen e Fischer, 2007).

- **Baço e Estômago:** deficiência de Baço e Estômago com deficiência em *Qi*, deficiência de *Yang* de Baço, humidade de Baço, descida de *Qi* de Baço e Baço não controlado, calor de Estômago, deficiência de *Yin* de Coração, Fogo no Estômago, calor no Estômago. Os são síndromes comuns são: deficiência de Baço, deficiência de *Qi* de Baço e de Estômago, deficiência de *Yin* de Estômago calor de Estômago, Fogo no Estômago.

- Deficiência de Qi de Baço e de Estômago

Sintomas: Fadiga, dilatação do abdómen depois da digestão de alimentos, dispneia, pulso fino, cansaço.

Tratamento: Secar a humidade, tonificar o *Qi* de Baço, regular o *Qi*. Exemplos: *Attractylodis macrocephalae rhizoma*; *Astragali radix*; *Codonopsis radix*; *Ginseng radix*; *Dioscoreae rhizoma* (Hempen e Fischer, 2007).

- Deficiência de Baço

Sintomas: irritabilidade, emese, edemas, diarreia, tonturas, falta de apetite, cefaleias, tosse com expectoração.

Tratamento: drenar a humidade do Baço, nutrir, promover o aquecimento *Yang*.

Exemplos: *alsima plantago aquático; atractiloides macrocephala; poria cocos; poliporus umbelatus; cinnammum cassia* (Hempen e Fischer, 2007).

- Deficiência de Yin de Estômago - Elimina o Fogo no Estômago, alimenta o Yin e harmoniza.

Sintomas: xerostomia e língua seca, desejo de bebidas frescas, náusea moderada, temperaturas subfebris.

Tratamento: expelir o Fogo, nutrindo e gerando fluídos, limpar o calor, desintoxicar.

Exemplos: *Puerariae radix; Ophiopogonis radix; Glehniae radix; Adenophorae radix; Dendrobii caulis* (Hempen e Fischer, 2007).

- Calor no Estômago: reduz o calor no Estômago.

Sintomas: sede; dor epigástrica (sensação de ardume), irritabilidade, halitose, edema gengival, dores de dentes.

Tratamento: expelir o calor e o vento, tonificar o *Qi*, drenar o calor e a humidade.

Exemplos: *Anemarrhenae rhizoma; Imperatae rhizoma; Trichosanthis radix* (Hempen e Fischer, 2007).

- Fogo no Estômago (estagnação do Qi no Estômago, deficiência nos fluídos) – regula o calor e o Fogo no Estômago

Sintomas: sede, desejo de beber Água gelada, xerostomia (boca seca), irritabilidade severa, sangramento gengival, hematemese, regurgitação ácida, obstipação.

Tratamento: diminuir o calor, secando a humidade presente, controlar o *Yang* de Estômago. Exemplos: *Rhei rhizoma*; *Natrii sulfas*; *Anemarrhenae rhizoma* (Hempen e Fischer, 2007).

- **Pulmão:** Deficiência de *Qi* de Pulmão; deficiência de *Yin* e Pulmão, excesso de frio-vento; excesso de calor e vento; inibição do fluxo de *Qi* de Pulmão através da humidade e fleuma. Os mais comuns são: o calor no Pulmão e deficiência de *Yin* de Pulmão.

- Deficiência de Yin de Pulmão

Sintomas: tosse seca, transpiração noturna, Xerostomia (boca seca), insónia, disfonia, calor nas palmas das mãos, planta dos pés e caixa torácica.

Tratamento: Tonificar o *Yin* de Pulmão, nutrir o *Yin* de Pulmão, tonificar o *Qi* de Pulmão, limpar o calor presente. Exemplos: *Ophiopogonis radix*; *Glehniae radix*; *Asparagi radix* (Hempen e Fischer, 2007).

- Calor no Pulmão

Sintomas: tosse asmática rouca, respiração ruidosa, secreções amarelas, garganta inflamada, amígdalas inflamadas, Xerostomia (boca seca), hiperidrose transpiração, inquietação.

Tratamento: expulsar o agente patogénico, regular o calor perverso do organismo, estimular o Pulmão. Exemplos: *Menthae herba*; *Arctii fructus*; *Cicadae periostracum* (Hempen e Fischer, 2007).

- **Rim:** Deficiência de *Yin* de Rim, deficiência de *Yang* de Rim e *Qi*. A mais vulgar é a deficiência de *Yin* de Rim.

- Deficiência de Yin de Rim

Sintomas: Xerostomia (boca seca), fraqueza, insônia, garganta seca, Oligúria (diminuição do volume urinário), constipação.

Tratamento: tonificar o *Yin* de Rim. Exemplos: *Asparagi radix*; *Polygoni multiflori radix*; *Lycii fructus* (Hempen e Fischer, 2007).

XI. Conclusão

A Medicina Tradicional Chinesa, como a Medicina Ocidental, tem interesse no tratamento da doença, no restauro do equilíbrio do corpo humano. A Medicina Tradicional Chinesa compreende a acupuntura (sistema de meridianos, pontos e canais), o diagnóstico empírico (pulso, visão, língua, respiração, sudorese), fitoterapia chinesa (presença de plantas para o tratamento de deficiência em excesso ou em déficit), moxabustão (meridianos da acupuntura), ventosaterapia (auxílio de ventosas na limpeza de toxinas presentes no sangue); *tuina* (massagens para reabilitação motora, prevenção da saúde); dietética chinesa (utilização de alimentos na presença e cura de doenças).

A fitoterapia sendo uma área da Medicina Tradicional Chinesa, rege-se por várias teorias para efetuar um tratamento eficaz.

A teoria de *Yin Yang*, mostra que *Yin* é oposto de *Yang*, que *Yin* representa o frio, a noite, a Água, enquanto que *Yang* representa o calor, o dia, a Terra. No entanto são ambos interdependentes, existindo *Yin* tem que existir *Yang*.

A teoria dos 5 elementos revela que estes são representados pela Água, a Madeira, o Fogo, o Metal e a Terra. Nesta teoria todos estes elementos encontram-se em contacto uns com os outros, originando ciclos de gerações, de oposição, de controlo, de exploração. Aqui consegue-se ver que o Fogo vai ser o elemento associado ao Coração, que por sua vez gera a Terra e controla o Metal. A Terra por sua vez associada ao Baço, gera o Metal e controla a Água. O Metal associado ao Pulmão, gera a Água e controla a Madeira. A Água associada ao Rim, gera a Madeira e controla o Fogo. A Madeira que está associada ao Fígado, gera o Coração e controla a Terra.

Sistema de meridianos, no qual está presente 12 meridianos principais, são estes que vão ligar os pontos principais do corpo humano no tratamento das doenças.

A farmacopeia chinesa, é um dos pontos principais, pois é aqui que todas as plantas são caracterizadas, com o sabor, propriedades térmicas, ação energética, meridianos e órgãos associados, forma, cor, toxicidade ou inocuidade, e o seu nível de ação. Com ajuda da farmacopeia podem-se catalogar as plantas de acordo com a sua ação. Na medicina ocidental o medicamento é composto por um princípio ativo e os excipientes. Os excipientes, de modo geral, são usados para veicular o princípio ativo e facilitar a sua ação no local alvo de tratamento. Na fitoterapia chinesa observa-se uma organização das fórmulas herbáceas parecida. Existe o Imperador (comparando é o princípio ativo), o responsável pela ação principal; o Ministro, o Assessor e o Coordenador (no medicamento são excipientes) aqui têm várias ações: a potenciação do efeito desejado (o Ministro), diminuição da toxicidade de alguma planta (Assessor), dar as indicações para o local de ação (Coordenador).

Quando se fala de Fitoterapia Chinesa, fala-se de uma das áreas que completam a Medicina Tradicional Chinesa. É um tema ainda pouco comum. Foi por mim escolhido por ser aliciante e ir de encontro com os meus interesses pessoais e profissionais. Apesar do imenso trabalho de pesquisa, de organização, coordenação e finalmente redação, sinto-me realizada neste propósito pois consegui concretizar a elaboração desta tese.

XII. Referências Bibliográficas

Beijing, S. (1980). *Essentials of Chinese Acupuncture*. Beijing, Beijing Foreign Languages Press.

Chia, M., (1989). *Fusion of the Five Elements*. Tailândia, Universal Tao Publications.

Clinic, T., (2013). *Medicina tradicional china: el triple calentador*. [Em Linha] Disponível em: <<http://www.tcmclinic.es/medicina-tradicional-china/medicina-tradicional-china-el-triple-calentador/>> [Consultado em 03/03/2016].

Copasso, F. et al. (2003). *Phytotherapy - A Quick Reference to Herbal Medicine*. Berlin, Springer - Verlag.

Eckman, P., (2002). The theory of Oriental Medicine. Em: C. M. Cassidy e M. Micozzi, (Eds.). *Contemporary Chinese Medicine and Acupuncture*. Filadelfia, Churchill Livingstone, pp. 12-41.

Guoan Luo, Y. W., Liang, Q. e Liu, Q., (2012). *Systems Biology for traditional Chinese Medicine*. Nova Jersia, John Wiley e Sons, Inc.

Heinrich, M., et al. (2012). *Fundamentals of pharmacognosy and phytotherapy*. 2ª ed. China, Churchill Livingstone Elsevier.

Hempen, C. H. e Fischer, T., (2007). *A Materia Medica for Chinese Medicine - Plants, minerals and animal products*. 2ªed. Londres, Churchill Livingstone Elsevier.

Herne, R., (2001). *Magick, Shamanism & Taoism - The I Ching in ritual & Meditation*. St Paul, Minnesota, Llewellyn Publications.

Hopwood, V., (2004). *Acupuncture in Physiotherapy- Key Concepts and Evidence-Based Practice*. Londres, Butterworth Heinemann - Elsevier.

Hui, Y., (2001). Approaching Traditional Chinese Medicine: Inheritance and Exploration. Em: Y. Lin, (Eds.). *Drug Discovery and Traditional Chinese Medicine (Science, Regulation and Globalization)*. Nova York, Springer Science + Business Media, LLC, pp. 1-12.

Jin, G.-Y., Jin, J.-J. X. e Jin, L. L., (2007). *Contemporary Medical Acupuncture - A Systems Approach*. China, Higher Education Press- Springer.

Jr, J. D. A. e Lien, E. J., (2013). *Traditional Chinese Medicine*. Cambridge, The Royal Society of Chemistry - RSC Publishing.

Kaptchuk, T. J., (2000). *Chinese Medicine - The web that has no weaver*. 1ª ed. Londres, Sydney, Rider.

Keji, C. e Hao, X., (2003). The integration of traditional Chinese medicine and Western medicine. *European Review*, 11(2), pp. 225-235.

Ko, K. M., Mak, D. H., Chiu, P-Y. e Poon, M. K., (2004). Pharmacological basis of 'Yang-invigoration' in Chinese medicine. *Trends in Pharmacological Sciences*, Volume 25, pp. 3-6.

Ko, K. M. e Leung, H. Y., (2007). Enhancement of ATP generation capacity, antioxidant activity and immunomodulatory activities by Chinese Yang and Yin tonifying herbs. *Chinese Medicine*, 2(1), pp1-10.

Law, K. M. Y. e Kesti, M., (2014). *Yin Yang and Organizational Performance - Five Elements for Improvement and Success*. 1ªed. Londres Springer - Verlag .

Legge, D., (2014). Yin and Yang Surfaces: An Evolutionary Perspective, *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 7(6) pp. 281-290.

Leung, P-C. e Xue, C. C-l., (2005). *Chinese Medicine - Modern Practice*. Singapura, World Scientific Publishing Co.Pte, Ltd..

Liu, Z. e Liu, L., (2010). *Essentials of Chinese Medicine - Vol.2*. Londres, Springer - Verlag.

Liu, Z. e Lui, L., (2010). *Essentials of Chinese Medicine - Vol I*. Londres, Springer-Verlag.

Lotus, S., (2001). *Sacred Lotus - Chinese Medicine*. [Em linha]
Disponível em: <<https://www.sacredlotus.com/go/chinese-herbs>>
[Consultado em 07/04/2016].

Lui, C., Tseng, A. e Yang, S., (2005). *Chinese Herbal Medicine - Modern Applications of traditional formulas*. Nova York, CRC Press LLC.

Maciocia, G., (2001). *Los Fundamentos de la Medicina China*. Cascais, Aneid Press.

Mollier, C., (2008). *Buddism and Taoism, face to face - Scripture, Ritual and Iconographic exchange in Medieval China*. Honolulu, University of Hawai'i Press.

Ping, L., (2002). *El gran libro de la Medicina China*. 2ª ed. Barcelona, Ediciones Martinez Roca, S. A..

Ross, J., (2003). *Combining Western Herbs and Chinese Medicine*. Nova York, Greenfields Press.

Stern, F. L., (2014). Reflexões sobre o uso da Nomenclatura "Medicina Tradicional" pela Naturologia. *Cadernos de naturologia e terapias complementares*, 3(4), pp. 53-63.

Stux, G. e Pomeranz, B., (1998). *Basics of Acupuncture*. 4ª ed. Canada, Springer-Verlag.

Thambirajah, R., (2009). *Cosmetic Acupuncture. A Traditional Chinese Medicine Approach to Cosmetic and Dermatological Problems*. Filadélfia, Churchill Livingstone - Elsevier.

Tierra, M. e Tierra, L., (1998). *Chinese Traditional Herbal Medicine - Materia Medica and Herbal Resource - Vol.1*. USA, Library of Congress.

Tierra, M. e Tierra, L., (1998). *Chinese Tradicional Medicine - Materia Medica and Herbal Resource Vol.2*. Inglaterra, Lotus Press.

Wang, R. R., (2006). *Internet Encyclopedia of Phylosophy - YinYang*. [Em linha] Disponível em: <<http://www.iep.utm.edu/yinyang/>> [Consultado em 03/03/2016].

Wang, T., (2002). Chinese Herbal Medicine. Em: C. M. Cassidy e M. Micozzi, (Eds.). *Contemporary Chinese Medicine*. Filadelfia, Churchill Livinstone, pp. 84-103.

Weber, M., (1951). *The Religion of China - Confucianism and Taoism*. Illinois, The Free Press.

Wu, J.-N., (2005). *An Illustrated Chinese Materia Medica*. Nova York, Oxford University Press.

Yao, W., Yang, H. e Ding, G., (2013). Mechanisms of Qi - blood circulation and Qi deficiency syndrome in view of blood and intersitial fluid circulation. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 33(4), pp. 538-544.

Yuan, C-s., Bieber, E. J. e Bauer, B. A., (2011). *Traditional Chinse Medicine*. Florida, CRC Press - Taylor & Francis Group .

Yu, C. S. e Fei, L., (1993). *A Clinical Guide to Chinese Herbs and Formulae*. Edinburgo, Churchill Livingtone.

Yuen, J. e Gohel, M., (2008). The dual roles of Ganoderma antioxidants on urothelial cell DNA under carcinogenic attack. *Journal of Ethnopharmacology*, 118(2), pp. 324-330.

Zhang, G., (2002). Acupunctur and Moxibustion. Em: C. M. Cassidy e M. Micozzi, (Eds.). *Contemporary Chinese Medicine and Acupucture*. Filadelfia, Churchill Livingstone, pp. 60-83.

Zhang, Y. *et al.*, (2014). Age-related changes in prevalence and symptom characteristics in kidney deficiency syndrome with varied health status: a cross - sectional observational study. *Journal of traditional Chinese medical sciences*, 1(1), pp. 20-27.

XIII. Anexos

Tabela 3- Plantas Quentes e Plantas Frescas que libertam o exterior (Tabela adaptada Lotus, 2001).



Plantas quentes e picantes que libertam o exterior		Fang Feng - Ledebouriella Root		Zi Su Ye - Perilla Leaf		Ju Hua - Chrysanthemum Flower		Sheng Ma - Black Cohosh Rhizome, Bugba
		Cong Bai - Scallion or Green Onion		Xin Yi Hua - Magnolia Flower		Dan Dou Chi - Prepared Soybean		Sang Ye - White Mulberry Leaf
		Bai Zhi - Angelica Root		Sheng Jiang - Fresh Ginger Rhizome		Chan Tui - Cicada Moulting		Niu Bang Zi - Great Burdock Fruit
		Gao Ben - Straw Weed, Chinese Lovage Root		Gui Zhi - Cinnamon Twig, Cassia Twig		Bo He - Field Mint, Mentha		Man Jing Zi - Vitex Fruit
Plantas frescas e picantes que libertam o exterior								

Tabela 4 - Plantas que drenam o fogo (Tabela adaptada Lotus, 2001).








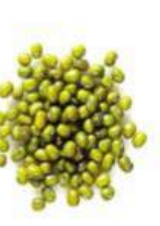








Plantas que drenam o fogo		Ye Ming Sha - Bat Feces		Qin Pi - Korean Ash Branch Bark		Ban Lan Gen - Woad Root or Isatis Root		Qing Hao - Wormwood
		Han Shui Shi - Calcitum		Ku Shen - Sophora Root		Da Qing Ye - Indigo or Woad Leaf		Lu Dou - Mung Bean or Phaseolus
Plantas que resfriam o calor exogeno e a humidade (seca)		Gu Jing Cao - Inflorescence or Pipewort Scapus		Huang Lian - Coptis Rhizome		Hong Teng - Sargentodoxa Vine		He Ye - Lotus Leaf
		Dan Zhu Ye - Lophatherum Stem and Leaves		Huang Bai - Phellodendron or Amur Cork tree Bark		Qing Dai - Indigo		Bai Bian Dou - Hyacinth Bean, Dolichos
Plantas que resfriam o calor endogeno e desintoxicam								
Plantas que eliminam o calor endogeno proveniente do estado de calor								

Tabela 5 - Purgantes; Laxantes e Catárticos (Tabela adaptada Lotus, 2001).











Purgantes		Da Huang - Rhubarb Root and Rhizome		Fan Xie Ye - Senna Leaf		Lu Hui - Aloe Leaf - Dried juice Concentrate		Mang Xiao - Sodium Sulfate, Mirabilite, Glauber's Salt
	Laxantes		Huo Ma Ren - Hemp Seeds or Cannabis Seeds		Yu Li Ren - Bush Cherry Pit			
Catárticos			Ba Dou - Croton Seed		Gran Sui - Kansui Root		Qian Niu Zi - Morning Glory Seeds or Pharbitis	

Tabela 6 - Plantas que regulam a água e drenam a humidade (Tabela adaptada Lotus, 2001).




	Che Qian Zi - Plantain Seed, Plantain Seed		Fu Ling - Sclerotium of Tuckahoe, China Root, Poria, Hoelen		Hai Jin Sha - Spores of Japanese Fern
	Bian Xu - Knotweed, Polygonum		Di Fu Zi - Broom Cypress, Kochia Fruit		Guang Fang Ji - Aristolochia Root, Stephania
	Ban Bian Lian - Chinese Lobelia, Lobelia		Deng Xin Cao - Rush Pith, Juncus		Fu Shen - Poria Spirit
	Ba Yue Zha - Akebia Fruit		Chi Xiao Dou - Aduki Bean, Phaseolus		Fu Ling Pi - Poria Skin

Tabela 7 - Plantas que dissipam o vento e a humidade (Tabela adaptada Lotus, 2001).











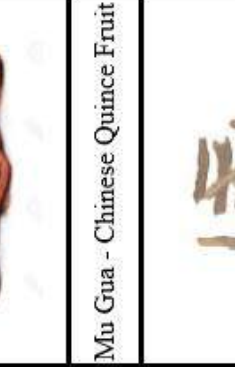

			
Can Sha - Silkworm Feces	Cang Er Zi - Cocklebur Fruit	Du Huo - Pubescent Angelica Root	Hai Feng Teng - Kadsura Stem
			
Hai Tong Pi - Coral Bean Bark	Luo Shi Teng - Star Jasmine Stem	Mu Gua - Chinese Quince Fruit	Qin Jiao - Gentiana Macrophylla Root
			
Sang Zhi - Mulberry Twig	Wei Ling Xian - Chinese Clematis Root	Wu Jia Pi - Acanthopanax Root Bark	Shen Jin Cao - Japanese Club Moss

Tabela 8 - Plantas que transformam a fleuma e travam a tosse (Tabela adaptada Lotus, 2001).















Plantas frias que transformam a fleuma quente		Chuan Bei Mu - Tendrilled Fritillaria Bulb		Fu Hai Shi - Pumice		Gua Lou - Trichosanthes Fruit		Ge Qiao - Clam Shell
	Plantas quentes que transformam a fleuma fria		Bai Fu Zi - Typhonium Rhizome		Jie Geng - Root of the Balloon Flower		Xuan Fu Hua - Inula Flower	
Plantas que travam a tosse e respiração ofegante			Ma Dou Ling - Birthwort Fruit		Zi Wan - Purple Aster Root		Mu Hu Die - Oroxyllum Seeds	
	Plantas que expulsam a fleuma através do vômito		Li Lu - Veratrum Root and Rhizome		Gua Di - Melon Pedicle			

Tabela 9 - Plantas aromáticas que transformam e dissolvem a humidade (Tabela adaptada Lotus, 2001).









	<p>Cang Zhu - Black Atractylodes Rhizome</p>		<p>Cao Dou Kou - Katsumada's Galangal Seeds</p>		<p>Cao Guo - Tsaoko Fruit</p>		<p>Hou Po - Magnolia Bark</p>
	<p>Pei Lan - Eupatorium</p>		<p>Sha Ren - Cardamom (Grains of Paradise Fruit)</p>		<p>Huo Xiang - Patchouli, Agastache</p>		<p>Bai Dou Kou - Round Cardamom Fruit</p>

Tabela 10 - Plantas que aliviam a estagnação dos alimentos, promovendo a digestão (Tabela adaptada Lotus, 2001).







	<p>Mai Ya - Barley Sprout, Malt</p>		<p>Gu Ya - Rice Sprout</p>
	<p>Shen Qu - Medicated Leaven</p>		<p>Ji Nei Jin - Chicken Gizzard's Internal Lining</p>
	<p>Shan Zha - Hawthorn Fruit</p>		<p>Lai Fu Zi - Daikon, Radish Seed</p>

Tabela 11 - Plantas que regulam o Qi (Tabela adaptada Lotus, 2001).









	<p>Wu Yao - Lindera Root</p>		<p>Li Zhi He - Leechee Nut</p>		<p>Da Fu Pi - Betel Husk</p>		<p>Chen Xiang - Aloeswood, Aquilaria</p>
	<p>Mei Gui Hua - Young Flower of Chinese Rose (Bud)</p>		<p>Chuan Lian Zi - Sichuan Pagoda Tree Fruit</p>		<p>Ju Hong - Outermost Citrus Peel, Tangerine Peel, Orange Peel</p>		<p>Ju He - Citrus/Tangerine Seed</p>

Tabela 12 - Plantas que regulam o sangue (Tabela adaptada Lotus, 2001).








Tonificação a circulação Sanguinea		Xi Jiao - Rhinoceros Horn		San Qi - Notoginseng Root, Pseudoginseng Root		Lu Lu Tong - Sweetgum Fruit
		Mu Dan Pi - Cortex of the Peony Tree Root		Bai Mao Gen - Woolly Grass Rhizome		Hong Hua - Safflower Flower
Param hemorragia		Chi Shao - Red Peony Root		Bai Ji - Bletilla Rhizome		Dan Shen - Salvia Root
		Bai Wei - Swallowwort Root		Ai Ye - Mugwort Leaf, Artemisia		Chuan Xiong - Szechuan Lovage Root
Removem a estagnação do sangue						

Tabela 13 - Plantas que aquecem o interior e expelam o frio (Tabela adaptada Lotus, 2001).

	<p>Ding Xiang - Clove Flower Bud</p>		<p>Hu Jiao - Black Pepper</p>
	<p>Gan Jiang - Dried Ginger Rhizome</p>		<p>Rou Gui - Inner Bark of Saigon Cinnamon</p>
	<p>Fu Zi - Processed Aconite</p>		<p>Wu Zhu Yu - Evodia Fruit</p>
	<p>Gao Liang Jiang - Lesser Galangal Rhizome</p>		<p>Xiao Hui Xiang - Fennel Fruit</p>

Tabela 14 - Plantas Tónicas (Tabela adaptada Lotus, 2001).










Tónicas - Deficiência a de Qi		Ren Shen - Ginseng Root		Yi Tang - Barley Malt Sugar, Maltose		Geng Mi - Rice		Feng Mi - Honey
	Tónicas - Deficiência a de Sangue		Long Yan Rou - Flesh of the Longan Fruit		Shu Di Huang Chinese Foxglove Root, Steamed with Water or Alcohol, Rehmannia		Bei Sha Shen - Glehnia Root	
Tónicas - Deficiência a de Yin			Suo Yang - Fleshy Stem of Cynomorium		Yin Yang Huo - Aerial Parts of Epimedium		Hai Long - Pipe Fish	
	Tónicas - Deficiência a de Yang		Bai He - Lily Bulb		Bie Jia - Chinese Soft Shelled Turtle Shell		Luo Han Guo - Momordica Fruit	

Tabela 15 - Plantas Adstringentes, estabilizantes, substâncias âncora, escudo que acalmam o espírito (Tabela adaptada Lotus, 2001).









	Long Chi - Fossilized Mammal Teeth		Zhen Zhu - Pearl
	Hu Po - Amber		Zhen Zhu Mu - Mother of Pearl
	Dai Zhe Shi - Hematite		Mu Li - Oyster Shell
	Ci Shi - Magnetite		Long Gu - Fossilized Mammal Bones

Tabela 16 - Plantas que nutrem o coração e acalmam o espírito (Tabela adaptada Lotus, 2001).









	<p>Bai Zi Ren - Arbor Vitae Seed, Biota Seed</p>		<p>Suan Zao Ren - Sour Jujube Seed, Zizyphus - Raw Herb Shown</p>
	<p>He Huan Hua - Mimosa Tree Flower</p>		<p>Yuan Zhi - Chinese Senega Root</p>
	<p>He Huan Pi - Mimosa Tree Bark</p>		<p>Ye Jiao Teng - Fleecflower Vine, Polygonum Vine</p>
	<p>Sheng Tie Luo - Iron Filings</p>		<p>Ling Zhi - Reishi Mushroom or ganoderri</p>

Tabela 17 - Substâncias aromáticas que abrem os orifícios (Tabela adaptada Lotus, 2001).







	<p>Su He Xiang - Rose Maloes Resi</p>		<p>Shi Chang Pu - Sweet Flag Rhizome</p>		<p>She Xiang - Deer Musk</p>
	<p>Niu Huang - Cattle or Ox Gallstone</p>		<p>Bing Pian - Borneol</p>		<p>An Xi Xiang - Benzoin</p>

Tabela 18 - Substâncias que extinguem o vento e param tremores (Tabela adaptada Lotus, 2001).










	<p>Bai Ji Li - Caltrop Fruit, Tribulus</p>		<p>Ling Yang Jiao - Antelope Horn</p>		<p>Tian Ma - Gastrodia Rhizome</p>
	<p>Di Long - Earthworm</p>		<p>Quan Xie - Scorpion, Buthus</p>		<p>Wu Gong - Centipede</p>
	<p>Gou Teng - Gambir Vine Stems and Thorns</p>		<p>Shi Jue Ming - Abalone Shell</p>		<p>Jiang Can - Body of Sick Silkworm</p>

Tabela 19 - Plantas que expellem os parasitas (Tabela adaptada Lotus, 2001).



















	<p>Bing Lang - Betel Nut</p>		<p>He Shi - Carpesium Fruit</p>
	<p>Da Suan - Garlic Bulb</p>		<p>Lei Wan - Fruiting Body of Omphalia</p>
	<p>Fei Zi - Torreya Seeds</p>		<p>Shi Jun Zi - Rangoon Creeper Fruit with Seeds</p>
	<p>Guan Zhong - Dryopteris Root</p>		<p>Chang Shan - Dichroa Root</p>

Tabela 20 - Substâncias de Aplicação externa (Tabela adaptada Lotus, 2001).

	<p>Peng Sha - Borax</p>		<p>Mu Bie Zi - Momordica Seeds</p>		<p>Liu Huang - Sulphur</p>
	<p>Shan Ci Gu - Bulb of Chinese Tulip</p>		<p>Zhang Nao - Camphor</p>		<p>Feng Fang - Hornet's Nest</p>
	<p>Ming Fan - Alum</p>		<p>Xiong Huang - Realgar</p>		<p>Ban Mao - Cantharides</p>
	<p>Ma Qian Zi - Nux Vomica Seeds</p>		<p>She Chuang Zi - Cnidium Seeds</p>		<p>Da Feng Zi - Chaulmoogra Seeds</p>