



GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS APLICADAS À MEDICINA TRADICIONAL CHINESA



Camila Silva de Souza, Mariene Zambiasi, Tabatha de Almeida Pradier
e Roberta Adriana De La Verne da Cruz Jorge



UNISUL

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

CAMILA SILVA DE SOUZA

MARIENE ZAMBIASI

TABATHA PRADIER

ROBERTA ADRIANA D.L.V.C. JORGE



**GUIA DE PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS APLICADAS À UTILIZAÇÃO
PELA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA**

Palhoça

2016

CAMILA SILVA DE SOUZA

MARIENE ZAMBIASI

TABATHA PRADIER

ROBERTA ADRIANA D.L.V.C. JORGE



**MANUAL DE PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS APLICADAS À
UTILIZAÇÃO PELA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA.**

"Examinar o padrão, para buscar a causa".
Ditado chinês. Uma frase tão simples em sua
construção gramatical, tão complexa em sua
reflexão dialógica, e tão certa em sua
aplicabilidade durante a prática fitoterápica.

Doutora: Roberta Adriana Jorge.

Palhoça (SC), 28 de outubro de 2016.

Prefácio

A fitoterapia chinesa é um dos recursos mais importantes no tratamento, cuidado e cultivo da saúde na prática da Medicina Tradicional Chinesa. Talvez uma das mais raras, mais fantástica e também alquímica fonte de sabedoria e cura.

A beleza e conservação da vitalidade é algo almejado por todos. Porém, os indivíduos que respeitam a dança dos elementos (madeira, fogo, terra, metal e água), tão apreciados pelos seus significados e seus poderosos movimentos sincronizados para preservar o equilíbrio do *Qi*, são capazes de se encontrar com a farmacologia chinesa.



A explosão de sabores e efeitos terapêuticos que os fitoterápicos podem favorecer em nosso organismo deve ser apreciado, experimentado, para incorporar as mudanças de maneira consciente e infalíveis das ervas, flores, frutos, cascas, sementes e raízes.

Todo o princípio da medicina chinesa visa a harmonia do fluxo do *Qi* na sua distribuição, dispersão, preservação, tonificação e movimento. A interação da respiração, alimentação, do movimento do corpo entre outros contribuintes de preservação do *Qi*, conduz o organismo numa experiência única e subjetiva de experimentar a saúde.

Neste contexto, a fitoterapia chinesa vem em encontro com o movimento da Vida, de contribuir com o corpo na sua missão de assimilar os alimentos materiais e mentais, bem como a digestão, transformação e excretar as impurezas que mantêm um corpo e alma plenos para curtir o momento presente.

Toda arte de saber como manipular cada espécie vegetal, cada compreender de seu valor terapêutico, mergulhar em seus princípios de efeitos provocados pelos sabores, é um conhecimento antigo, milenar e importante para ser explorado em nossa farmácia brasileira.

Nossa farmácia natural brasileira não contempla todas as maravilhas da fitoterapia chinesa, porém temos sabores tão exóticos, terapêuticos e valiosos para contribuir com as condições energéticas e funcionais que o organismo precisa para usufruir de qualidade de vida com longevidade e beleza.

Camila Silva de Souza, Tabatha Pradier e Mariene Zambiasi dedicaram-se ao estudo de fitoterápicos importantes e comuns de nossa flora e apresentam neste livro os resultados de suas pesquisas com o cuidado, respeito e delicadeza que nosso quintal de casa nos oferece diariamente. Neste livro o Café, Anis Estrelado, Gengibre, Laranja Amarga e Alecrim serão apresentados.

A preciosidade das informações vai encantar você para o mundo saudável e integral da sabedoria chinesa. Deixe-se levar por esses prazeres da Essência da fitoterapia chinesa.

(Por Mestre Graciela Mendonça da Silva de Medeiros)

SUMÁRIO

	RESUMO/ABSTRACT/RÉSUMÉ	09
1.	INTRODUÇÃO	11
2.	PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	13
2.1	CAFÉ – <i>Coffea arabica</i> L.	13
2.2	Movimento	13
2.3	Sabor	14
2.4	Nome Popular	14
2.5	Nome científico	14
2.6	Informações botânicas	14
2.7	Informações sistemáticas	14
2.8	Partes usadas	14
2.9	Cultivo/Solo/Aspectos edafoclimáticos	15
2.10	Constituintes químicos	15
2.11	Indicação	15
2.12	Modo de uso	15
2.13	Contra indicações	16
2.14	Interações medicamentosas	16
2.15	Aspectos simbólicos e sutis	16
3.	LARANJA AMARGA – <i>Citrus aurantium</i> L.....	17
3.1	Movimento	17
3.2	Sabor	17
3.3	Nome Popular	17
3.4	Nome científico	17

3.5	Informações botânicas	17
3.6	Informações sistemáticas	17
3.7	Partes usadas	17
3.8	Cultivo/Solo/Aspectos edafoclimáticos	18
3.9	Constituintes químicos	18
3.10	Indicação	18
3.11	Modo de uso	18
3.12	Contra indicações	19
3.13	Interações medicamentosas	19
3.14	Aspectos simbólicos e sutis	19
4	ANIS ESTRELADO - <i>Illicium verum</i>.....	20
4.1	Movimento	20
4.2	Sabor	20
4.3	Nome Popular	20
4.4	Nome científico	20
4.5	Informações botânicas	20
4.6	Informações sistemáticas	20
4.7	Partes usadas	20
4.8	Cultivo/Solo/Aspectos edafoclimáticos	21
4.9	Constituintes químicos	21
4.10	Indicação	21
4.11	Modo de uso	21
4.12	Contra indicações	21
4.13	Interações medicamentosas	22

4.14	Aspectos simbólicos e sutis	22
5.	GENGIBRE – <i>Zingiber officinale</i>	23
5.1	Movimento	23
5.2	Sabor	23
5.3	Nome Popular	23
5.4	Nome científico	23
5.5	Informações botânicas	23
5.6	Informações sistemáticas	23
5.7	Partes usadas	23
5.8	Cultivo/Solo/Aspectos edafoclimáticos	24
5.9	Constituintes químicos	24
5.10	Indicação	24
5.11	Modo de uso	24
5.12	Contra indicações	24
5.13	Interações medicamentosas	24
5.14	Aspectos simbólicos e sutis	24
6	ALECRIM – <i>Rosmarinus officinalis</i>	25
6.1	Movimento	25
6.2	Sabor	25
6.3	Nome Popular	25
6.4	Nome científico	25
6.5	Informações botânicas	25
6.6	Informações sistemáticas	25
6.7	Partes usadas	26

6.8	Cultivo/Solo/Aspectos edafoclimáticos	26
6.9	Constituintes químicos	26
6.10	Indicação	26
6.11	Modo de uso	26
6.12	Contra indicações	26
6.13	Interações medicamentosas	26
6.14	Aspectos simbólicos e sutis	27
7	REFERÊNCIAS	28

RESUMO

A utilização de plantas com fins terapêuticos na prática da Medicina Tradicional Chinesa do ano 200 A.C a 100 D.C, registrado no “Clássico da Medicina Interna do Imperador Amarelo” – Huang Di Nei Jing – fundamenta-se nos fenômenos da natureza, seus movimentos e ciclos como sendo influenciadores cruciais sobre a saúde do ser humano. Logo, tudo no universo é composto de Yin e Yang e também possuem dois aspectos opostos e complementares, como o dia e a noite, o alto e o baixo, o sol e a lua, a escuridão e a luz. Na China hoje, a Medicina Chinesa e Ocidental são praticadas lado a lado sendo que o paciente pode escolher entre os dois tipos de medicina. Entretanto, um paciente cauteloso sempre fará uso de ambos os tipos de medicina para sua vantagem. Lembramos ao leitor que no caso de enfermidade, é sempre sensato consultar um profissional da saúde qualificado para garantir que receba o melhor cuidado médico disponível na sociedade moderna. Sendo assim, dentre as mais de 3.000 espécies de ervas conhecidas, existem as ervas que são tradicionalmente consideradas pela população chinesa como as mais efetivas e úteis nas suas buscas por liberdade de doença e na manutenção da boa saúde. Neste trabalho foram elencadas as plantas mais comuns do uso popular diário no Brasil.

ABSTRACT

The use of plants for therapeutic purposes in the practice of Traditional Chinese Medicine of the year 200 B.C and 100 A.C, recorded in "Classic of Internal Medicine of the Yellow Emperor" - Huang Di Nei Jing -. The chinese philosophy is based on the nature phenomena, it's movements and cycles as being crucial influencers on the health of human being. Soon, everything in the universe is composed of Yin and Yang. All things have two opposite and complementary aspects, such as day and night, high and low, the sun and the moon, the darkness and the light. In China today, the Chinese and Western medicine are practiced side by side, and the patient can choose between these two types of medicine. However, a cautious patient will always make use of both types of medicine to your advantage. And we remind the reader that in the case of illness, it is always wise to consult a qualified health professional to ensure that you receive the best medical care available in modern society. Thus, among the more than 3,000 known species of herbs, there are herbs that are traditionally considered by the Chinese people as the most effective and useful in their search for disease freedom and maintaining good health. In this work we listed the most common plants of the popular daily use in Brazil.

RÉSUMÉ

L'utilisation de plantes avec le but thérapeutique dans la Médecine Traditionnel Chinoise des années 200 av JC à 100 ap JC, enregistrée dans << Le Classique de la Médecine Interne de l'Empereur Jaune >> – Huang Di Nei Jing –. La philosophie chinoise a ses fondements dans la nature, leurs mouvements et cycles comme des influences cruciales sur la santé de l'être humain. Car, tout dans l'univers est composé de Yin et Yang. Toutes les choses ont ces deux aspects opposés et complémentaires, comme le jour et la nuit, le haut et le bas, le soleil et la lune, l'ombre et la lumière. Actuellement, dans la Chine, la Médecine Chinoise et la Médecine Occidentale sont pratiquées toutes les deux, et le patient peut choisir laquelle il veut. Mais un patient prudent utilisera toutes les deux d'avantage. On fait un rappel au lecteur que dans le cas d'une infirmité c'est toujours intelligent de consulter un professionnel qualifié pour assurer qu'il reçoit des meilleurs soins médicaux disponibles dans la société moderne. Ainsi, entre les plus que 3,000 espèces d'herbes connues, il existe d'herbes qui sont traditionnellement considérées par la population chinoise comme des plus effectives et utiles dans leurs recherches pour la liberté de la maladie et dans la maintenance de la bonne santé. Dans ce travail on réunit les plantes les plus communs dans l'utilisation populaire au Brésil.

1. INTRODUÇÃO

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) estuda o homem integrado a suas raízes (e a natureza) e atrelado à lei universal das mutações. Da mesma forma, a compreensão desta medicina requer conceitos e princípios relativos ao estudo da relação de yin e yang, da teoria dos cinco elementos e do sistema de circulação da energia pelos meridianos do corpo humano; sendo fundamentada numa estrutura teórica sistemática e abrangente de natureza filosófica (BRELET-RUEFF, 1991).

A constituição original de um indivíduo para a Medicina Tradicional Chinesa é de extrema importância e está relacionada à teoria dos cinco elementos, que são: Fogo, Terra, Metal, Água e Madeira.

Existe um fenômeno que se utiliza para o controle biológico do organismo, onde acontece a circulação energética. Embora exista um fluxo energético constante e polarizado em cada meridiano ou canal de energia, sempre haverá, dependendo da hora do dia, uma quantidade maior de energia num dos canais que se mantém de 2h em 2h para cada meridiano, determinando o que se conhece como "relógio cósmico ou orgânico".

A energia vital no Meridiano do Pulmão inicia-se às 3h, passando depois ao Meridiano do Intestino Grosso, em seguida ao do Estômago, do Baço/Pâncreas, do Coração, do Intestino Delgado, da Bexiga, dos Rins, ao Meridiano do Pericárdio, ao Triplo Aquecedor, ao da Vesícula Biliar, e por último ao do Fígado. Então, volta ao Meridiano do Pulmão, fechando o círculo e iniciando outro no mesmo instante. Utilizar também da associação dos horários de maior atividade dos órgãos é uma eficiente forma de verificar o funcionamento do organismo e associar ao tratamento fitoterápico para resultados ainda mais eficazes.

O movimento Madeira, manifesta-se no organismo humano no fígado, na vesícula biliar, nos músculos e nos tendões, nos olhos e nas lágrimas. Considerando as emoções estão associados a raiva ou fúria, a reatividade e a agressividade. Espiritualmente aparece o gosto pelo movimento e pelo crescimento, por planejar e decidir; onde o espírito empreendedor e explorador está sempre presente. A estação do ano relacionada é a primavera, o sabor é o azedo e sua energia tem característica de distribuição (ECKERT, 2011; WEN, 2006).

O movimento Fogo, no organismo humano manifesta-se no coração, no intestino delgado, pericárdio e triplo-aquecedor. Manifesta-se também na língua e nas artérias, veias e capilares. Em todas as épocas de floração, bem como no calor e no verão essa energia está

presente. O amargo é o sabor associado e sua energia tem característica de ascender verticalmente. O Fogo gera alegria, a dança e o riso, a visão global e a consciência (ECKERT, 2011; WEN, 2006).

O terceiro movimento elementar Terra, manifesta-se no organismo humano no baço/pâncreas – considerados de forma conjuntas na MTC – e está relacionado com a época da recordação, com a hora de digerir e integrar tudo o que foi vivido no verão. Relacionado com o período de 18 dias que antecede a transição das estações, conhecido como canícula, são, portanto, os momentos de observação interior e recolhimento para uma nova fase. A busca pela segurança é um aspecto importante e reabastecimento de energias é fundamental para dar consistência a esses movimentos. O sabor associado é o doce e sua energia tem característica de nutrição. Se expressa através do canto e apresenta a reflexão como sentimento de sua natureza (ECKERT, 2011; WEN, 2006).

Por sua vez, o movimento Metal apresenta como características de ser moldado – consequentemente, moldável – e enrijecido, contraído e interior, de natureza centrífuga. O sabor associado é picante. A tristeza e o choro são características de expressão, as características físicas são a pele de cor muito branca, tendo *Zang Fu* relacionados o pulmão e intestino grosso. O movimento da sua energia tem qualidade básica. O sentido mais aguçado é o olfato, assim, o nariz terá tendência a ser mais proeminente em pessoas com esta constituição física. A estação associada é o outono e a colheita (ECKERT, 2011; MACIOCCIA, 1996).

Por fim, o movimento água, que tem o rim como *Zang* e a bexiga como *Fu*, tem também associação com os ouvidos, ossos/medula, o cérebro. Sua emoção principal é o medo. Seu sabor é o salgado, e a estação do ano é o inverno. A essência da água é descender e umidificar, sua força está dirigida verticalmente para baixo. Sentidos da audição, sendo seletivo, abnegado, sonhador e muito cuidadoso. Expressão da emoção através do gemido (ECKERT, 2011; MARTINS, LEONELLI, 2004; WEN, 2006).

2. PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

2.1 CAFÉ – *Coffea arabica* L.

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o principal efeito do café é promover as funções do sistema físico e energético do Fígado. Dentre todas as funções deste sistema fisiológico, a que o café atua mais diretamente é na promoção da circulação do *Qi* do Fígado. Este órgão é responsável pelo direcionamento do fluxo de *Qi* do corpo. Como essa circulação energética é responsável ascensão do Sangue, o Fígado controla, assim, as diferenças de circulação de Sangue que nosso corpo realiza ao longo do dia. Em outras palavras, quando corremos, é esse sistema que envia mais *Qi* e Sangue para as pernas, e quando comemos direciona para o Estômago. Facilmente essa função pode diminuir, o que se deve especialmente aos padrões psíquicos de ansiedade, frustração e irritabilidade.

O café atua na estimulação dessa função e, por isso, seu efeito de ação rápida e gerador de maior vitalidade física e psíquica. Isto acontece pois o *Qi* e Sangue circulam e são direcionados com mais eficácia. Um dos usos mais antigos do café na medicina chinesa é no tratamento para regularizar a menstruação atrasada nos casos em que o sistema do Fígado não é capaz de direcionar com facilidade o Sangue para o útero e nem promover o fluxo da menstruação.

Como efeito secundário, o café também atua no sistema físico e energético do Coração, também aumentando suas funções. Especificamente ele atua no efeito que a MTC chama de “abrir os orifícios do Coração”. Designa a ação deste sistema na manutenção da consciência, especificamente no que diz respeito à atenção e foco psíquico.

O aumento dessas funções, porém, nem sempre é benéfico. Uma pessoa que já apresente uma hiperatividade das funções do Fígado e do Coração rapidamente sentirá os efeitos prejudiciais do café. Como ele intensificará ainda mais o fluxo da circulação em geral, aumentará, por exemplo, a pressão intracraniana, gerando enxaquecas. Outros sintomas comuns são fotofobia, aumento do fluxo menstrual, aftas, acnes, irritabilidade, dentre outros. Como o Estômago receberá um aporte abrupto e exagerado de circulação, aumentando demasiadamente suas funções, o café facilmente causa sintomas gástricos como queimação, refluxo e gastrite.

Por sua ação no Coração, o café pode provocar palpitações, excesso de transpiração, ansiedade e por aumentar as funções psíquicas pode provocar, ainda, insônia, euforia, memória comprometida e irritabilidade.

2.2 Movimento: Fogo.

2.3 Sabor: Amargo e quente.

2.4 Nomes populares: Café.

2.5 Nome científico: *Coffea arabica* L.

2.6 Identificação botânica:



FONTE: GOOGLE IMAGES.



2.7 Identificação sistemática: Reino: Plantae. Filo: Angiospérmicas. Classe: Eudicotiledôneas. Ordem: Gentianales. Família: Rubiaceae. Gênero: *Coffea*. Espécie: *C. arabica*.

2.8 Partes usadas: Folhas e sementes.

2.9 Cultivo/Solo/Aspectos edafoclimáticos: O café precisa de um solo que permita uma boa expansão em volume e profundidade de seu sistema radicular, que ofereça, também, condições hídricas e nutricionais equilibradas. A profundidade efetiva desse solo deve ser de pelo menos 1,2 m não constando afloramento de rocha e nem presença de pedras e cascalhos; a textura deve ser média a argilosa, com bom favorecimento a retenção de umidade e de nutrientes, tendo boa resistência a erosão. O clima tropical e um relevo que de modo geral seja suave ondulado com declividade, apresentando boa drenagem, ausência de camadas adensadas e livre da ação de ventos frios. Localidades e regiões que são favoráveis são aquelas que apresentem uma média de temperatura que fique entre 18 e 22° C. O regime de chuvas ideal para o café é aquele encontrado em regiões com chuvas bem distribuídas durante todo o ano e com uma precipitação entre 600 e 1500 mm/ano.

2.10 Constituintes químicos: O seu principal princípio ativo é a cafeína. Alcalóides, inclusive os alcalóides purínicos ou xantinas (cafeína, paraxantina, teobromina, teofilina), ácidos orgânicos (ácido clorogênico, ácidos cafeico, metilúrico, vanílico, hidroxibenzoico, ferrúlico), flavonóides (caempferol, quercetol), diterpenos (cafestol, caveol), salicilatos (salicilato de metila), EDTA, ácido benzoico, derivados nicotínicos (trigonelina), óleos essenciais, ácido cinâmico, aldeído cinâmico, vitaminas (nicotinamida, ácido ascórbico, tiamina, riboflavina, caroteno), minerais (cálcio, fósforo, ferro).

2.11 Indicação: Aumenta o metabolismo e a lipólise, contribui com a asma, aumenta a secreção de ácido clorídrico. Analgésico, anti-hemorragico, antidiarréico, antiespasmódico, antigripal, anti-inflamatório, broncodilatador, cardiotônico, depurativo, desintoxicante, digestivo, diurético, estimulante, excitante, expectorante, hipoglicemiante, hipotensor, revigorante intelectual, sudorífero e tônico.

2.12 Modo de uso: É interessante observar que, para possuírem efeitos terapêuticos, a dosagem média usada do café deve ser entre 6 a 18 gramas diárias. Uma xícara típica de café é feita com 6 a 9 gramas. Se considerarmos a ingestão de uma a três xícaras de café por dia, ela estará dentre dessa faixa de efeito terapêutico. Tomar à noite ajuda baixar a glicose. O

chá das folhas evita a fadiga, cansaço mental, diarreias, cólicas em geral e é estimulante digestivo e broncodilatador.

2.13 Contraindicações: Crianças e lactantes. Portadores de osteoporose, sendo desaconselhado para pessoas com osteopenia. Em excesso é emético. Insônia, agitação psicomotora, taquicardia e taquiarritmias.

2.14 Interações medicamentosas: Afeta a absorção de medicamentos e aumenta efeitos colaterais de medicamentos antiasmáticos. Causa dependência física e psicológica. Aumenta níveis de glicose: cuidado diabéticos! Na gravidez, aumenta o risco de sangramento nos dois primeiros trimestres. Não deve ser consumido em taquicardia ou por pessoas com sensibilidade no sistema digestório, como úlceras, gastrite, refluxo, síndrome do intestino irritado ou doenças hepáticas. À noite pode causar insônia. Altas doses podem causar palpitação, tremores e irritação do estômago, esôfago e das vias urinárias. Diminui 60% disponibilidade de alendronato por até duas horas após o consumo. Estimula eliminação de cálcio. As xantinas do café podem causar irritação das mucosas do estômago e das vias urinárias, insônia e palpitações.

2.15 Aspectos simbólicos e sutis: Dá lugar nas sociedades a oportunidade para a interação social e a execução de rituais. Ajuda na tomada de decisões, traz firmeza e inspiração. Favorece a rapidez na tomada de decisões. O café permite saber qual caminho seguir. Atua no poder de decisão.

3 LARANJA AMARGA – *Citrus aurantium L.*

Na Medicina Tradicional Chinesa está mais diretamente relacionada ao Movimento Madeira. Suas utilizações na MTC dizem respeito à estagnação do *Qi* do Fígado, desarmonia entre Fígado e Baço, Estagnação do *Qi* do Rim e do Útero, promove o fluxo do *Qi* e alivia estagnação nas vísceras e estagnação de alimentos, promove fluxo do *Qi* no tórax e elimina fleuma, descende o *Qi* turbido, e tonifica o Baço/Pâncreas e trata afundamento. Reguladora do *Qi*. Impede que ervas tonificantes e gordurosas causem náuseas.

3.1 Movimento: Madeira.

3.2 Sabor: Ácido, amargo e refrescante.

3.3 Nome popular: Laranja azeda, laranja-da-terra, pomo de ouro.

3.4 Nome Científico: *Citrus aurantium L.*

3.5 Identificação botânica:



FONTE: GOOGLE IMAGES.

3.6 Identificação Sistêmica: Reino: Plantae. Filo: Magnoliophyta. Classe: Magnoliopsida. Ordem: Sapindales. Família: Rutaceae. Gênero: *Citrus*. Espécie: *Citrus aurantium L.*

3.7 Partes Usadas: Fruto verde e folhas.

3.8 Cultivo/Solo/Aspectos edafoclimáticos: A árvore da laranja azeda permanece sempre verde. Apresenta porte médio a grande, as folhas têm formato de lâmina estreita, pontiaguda, base arredondada. As flores são grandes e completas, e os frutos são ácidos e amargos. O clima influencia na qualidade e composição do fruto – teor de suco, de sólidos, maturação e volume de frutos, por exemplo.

A faixa de temperatura para vegetação está entre 22° C e 33° C (nunca acima de 36° C e nunca abaixo de 12° C) com média anual em torno de 25° C, sendo que, sob altas temperaturas a laranjeira emite ao longo do ano, vários surtos vegetativos seguidos de fluxos florais que possibilitam a maturação de frutos em várias épocas. Embora possa desenvolver-se em vários tipos de solos – de arenosos a argilosos, desde que sejam profundos e permeáveis –, a laranjeira prefere os solos areno-argilosos e até argilosos porosos, profundos e bem drenados. Evite solos rasos e sujeitos a encharcamentos. O pH do solo deve estar na faixa 6,0 a 6,5.

3.9 Constituintes Químicos: acetato de linalina, acetato de geraniol, acetato de geraniolo, ácido ascórbico (vitamina C), ácido cítrico, ácidos graxos, alcanos, borneol, bioflavonóides, carboidratos, caroteno, cirantina, citral, derivados cumáricos, escopuletina, fitosteróis, geraniol, hesperidina, limoneno, linalol, lipídios, metil-anthranilato, naringina, nobeletina, nerol, pectinas, pineno, proteínas, roifolina, rutinose, sais (potássio, cálcio, sódio, fósforo, magnésio, enxofre, cloro, ferro, silício), saponina, sinefrina, substâncias amargas, tangeritina e as amins: sinefrina, N-metiltiamina, hordenina, octopamina e tiamina, vitamina A (retinol), vitamina B (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), niacina.

3.10 Indicações: Cólicas e distensão abdominal. Náuseas, vômitos. Expectorante, laxativa, cardiotônica, acometimentos do trato respiratório e ação anti-histamínica. Insônia, ansiedade, tratamento coadjuvante da obesidade, antibacteriana, fungicida, hipocolesterolêmica, pode diminuir dores musculares e hematomas, distúrbios metabólicos, tem a propriedade de retirar muco do tórax e do diafragma, estimulante vascular e acidez estomacal.

3.11 Modo de uso: Muito utilizada para tratar distúrbios do sistema nervoso, respiratório e digestivo. Utilizando da decocção, 1 a 2 colheres de sobremesa por xícara, uma a três vezes ao dia. A tintura utiliza-se 50 a 100 gotas, uma a três vezes ao dia, e o xarope duas a quatro colheres de sopa ao dia.

3.12 Contraindicações: Em casos de diarreia aguda ou intensa. Usar com cuidado na gravidez, mas preferencialmente evitar. Pessoas com deficiência do *Qi* do Baço ou com o *Qi* enfraquecido também devem evitar a laranja. O mesmo vale para aquelas que apresentem deficiência do *Yin* e em padrões de calor no *Xue*. Vários artigos indicam que o uso do extrato de *C. aurantium* acarretou o desenvolvimento de problemas cardíacos. Deve-se ter cuidado com a laranja amarga na presença de padrões de vazio por frio do estômago: vazio de *Qi* ou *Yang*. É fotossensibilizante e deve-se evita-lo em quadros de afecções do sistema digestivo.

3.13 Interações medicamentosas: Pode interagir com várias drogas, pois inibe a enzima CYP3A4 e o processo de eliminação intestinal (pela g-glicoproteína) no intestino delgado. Se for tomado com medicamentos antivirais pode esgotar o efeito. Evitar interação com bloqueadores dos canais de cálcio, dextrometorfano. Com sinefrina pode aumentar significativamente a biodisponibilidade da droga. A laranja amarga pode aumentar os efeitos adversos dos antidepressivos e medicamentos ansiolíticos e atua de forma similar com os inibidores da monoamina oxidase (MAO).

3.14 Aspectos simbólicos: É utilizada em encantamento afrodisíaco atrair o amor. Os antigos chineses consideravam símbolo de sorte e prosperidade. No judaísmo tem um simbolismo que significa perfeição.

5 ANIS ESTRELADO – *Illicium verum*.

Sua ação na Medicina Tradicional Chinesa está fortemente ligada ao Movimento Terra. Utilizações na MTC são para frio no estômago, vazio do Yang do Rim, estagnação do *Qi* do Fígado. Serve para aquecer e dispersar o *Qi*. Encontra-se na categoria de ervas para reduzir sensação de frio de dentro do corpo. Atuação nos Canais: Estômago, Fígado, Baço/Pâncreas e Pulmão.

5.1 Movimento: Terra.

5.2 Sabor: quente e picante. Natureza *Yang*.

5.3 Nomes populares: Anis-verdadeiro, anis-da-sibéria, badiana, badiana-de-cheiro, funcho-da-china, anise star, badiane-anis, étoilé, badiana-da-china; star anise (inglês), anís estrellado (espanhol).

5.4 Nome científico: *Illicium verum*.

5.5 Identificação botânica



GOOGLE IMAGES.

5.6 Identificação sistêmica: Reino: Plantae. Filo: Magnoliophyta. Classe: Magnoliopsida. Ordem: Austrobaileyales. Família: Illiciaceae. Gênero: *Illicium*. Espécie: *I. verum*.

5.7 Partes usadas: frutos e sementes.

5.8 Cultivo/Solo/Aspectos edafoclimáticos: Por ser uma espécie arbórea de grandes raízes, prefere solos bem drenados, ricos em húmus. Toleram temperaturas baixas, entre -5 a -10° C, e em locais de temperatura mais baixa e ventos fortes é necessário paredes de proteção. Preferem ambientes bem iluminados, mas podem ser cultivados em local a meia sombra. Na China o anis é muito cultivado para a obtenção dos seus frutos, muito empregado em sua culinária e para a extração do seu óleo essencial utilizado medicinalmente. No Japão é cultivado ao redor dos templos religiosos e cemitérios. A multiplicação se dá pelas sementes e não requer nenhuma técnica especial para estimular a germinação. Também pode ser multiplicada por estaquia.

5.9 Indicação: Bronquites, cansaço, digestão, doenças da bexiga, inflamação, náuseas, tosses, dores abdominais, reumatismo, dores de dente, diarreias com dor abdominal. Combate H1N1 por ser rico em anetol, atua na fermentação intestinal, cólica biliar, estomacal, uterina e intestinal, no enjoo matinal e na paralisia. Lida com retenção de líquidos e dores de garganta.

5.10 Constituintes Químicos: anetol, trans-anetol, monoterpenos (felandreno, limoneno, alfa-pineno e linalol), aldeídos e cetonas anísicas, cineol, estragol e safrol, mucilagem, saponinas, açúcares, ácidos orgânicos: chiquímico e protocatéquico.

5.11 Modo de uso: Chás, compressas, difusão, incenso, com mel e gel de babosa é indicada para contusões e distensões, licores, aromatizador, massagem com óleo essencial, cataplasmas, tintura, decoctos, gastronomia. Quando utilizado para mascar, colhem-se os frutos verdes. Para o preparo de decoctos e extração de óleo utiliza-se os frutos maduros e secos. Suas folhas também são ricas em óleos essenciais. A casca de seu tronco é utilizada no preparo de incensos. Pode ser consumido através de óleos essenciais, tinturas, chás e cápsulas.

5.12 Contraindicações: Em doses elevadas ou uso prolongado pode ser tóxico; evitar o uso em crianças. Os óleos essenciais em dose elevada podem ser tóxicos, narcóticos, levar ao delírio, convulsão e ter efeito anestésico. Evitar na gravidez, na lactação e no hiperestrogenismo. Pode causar náuseas, vômitos, convulsões, dermatites de contato, delírio e anestesia. É desaconselhado o uso infantil pois se consumido em excesso pode causar choro contínuo; irritabilidade; hipertonia; movimentos oculares atípicos; cianose; agitação e, em alguns casos, vômitos e recusa em se alimentar. Toxicidade: uso seguro nas doses recomendadas. Em doses

elevadas pode ser tóxica. Não indicado para mulheres amamentando, crianças menores de seis anos, pacientes com gastrite e úlceras gastroduodenais, síndrome do intestino irritável, colite ulcerosa, enfermidade de Crohn, hepatopatias, epilepsia, Parkinson e enfermidades neurológicas.

5.13 Interações medicamentosas: Não há relatos nas fontes de pesquisa consultadas.

5.14 Aspectos simbólicos e sutis: Necessidade de aprender a demonstrar o afeto. Ajuda na entrega dos sentimentos e no desprendimento das emoções. Estimula a clarividência e a mente. Usada em banho harmonizador juntamente com louro, erva-doce, cravo, canela e lavanda. Este banho deve ser tomado no dia seguinte a um banho de sal.

6 GENGIBRE – *Zingiber officinale*

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), ela tem utilização para situações agudas de frio no aquecedor médio – usar gengibre seco – e nas situações crônicas – usar gengibre fresco – tem ação mais dispersante. Também é indicado para fleuma ligada a frio nos Pulmões – aquece e dispersa –, no tratamento de orquite aguda – quando não há lesão do escroto –, perda de apetite, membros frios, diarreia, tosse. Aquece o Baço e o Estômago, e expelle o Frio. Aquece e liberta ao exterior, assim como é bom para a invasão de frio externo. Direciona o *Qi* para baixo e regula o *Wei Qi*.

6.1 Movimento: Água e Metal.

6.2 Sabor: Picante e quente.

6.3 Nome popular: Gengibre ou Mangarataia.

6.4 Nome científico: *Zingiber officinale*.

6.5 Identificação botânica:



GOOGLE IMAGES.

6.6 Identificação sistemática: Reino: Plantae. Filo: Anthophyta (angiospérmicas). Classe: Monocotyledonae. Ordem: Zingiberales. Família: Zingiberaceae. Gênero: *Zingiber*. Espécie: *Zingiber officinale*.

6.7 Parte usada: Rizoma.

6.8 Cultivo/Solo/Edafoclimáticas: Solo deve ser fértil, leve, drenado e úmido, com pH 4,3 e 7,5. A reprodução se dá com o plantio de pedaços do rizoma que contenham gema, separados 10 cm um do outro. Depois de 3 meses as mudas devem ser plantadas no local definitivo.

6.9 Constituintes químicos: Gingerol, zingibereno (bactericida), bisaboleno, zingeroma, felandreno, citral, confeno, cinol.

6.10 Indicação: Alterações digestivas associadas com náuseas e vômitos.

6.11 Modo de uso: Decocção, sendo indicado 4 xícaras ao dia. Cataplasma, moído e ralado, amassado em um pano e deixar no local para tratar reumatismo e dores na coluna vertebral e articulações. Pode-se mascar o rizoma fresco para a rouquidão. A tintura pode ser usada para fazer fricções para reumatismo. Xarope pode-se consumir duas colheres de sopa em duas vezes ao dia.

6.12 Contraindicações: Nos casos de calor no pulmão, calor no estômago com vômitos, mulheres grávidas e em fase de amamentação, crianças com menos de 6 anos, pessoas com febre e úlcera gástrica.

6.13 Interações medicamentosas: Há evidências que o gengibre estimula a produção de ácido clorídrico estomacal e como consequência, em teoria, poderá comprometer a ação de medicamentos contendo sucralfato, ranitidina ou lansoprazol; contrariamente ao que foi verificado em animais. Pode aumentar o risco de sangramento quando administrado conjuntamente ao ácido acetilsalicílico, varfarina, heparina, clopidogrel, ibuprofeno, naproxeno ou outros medicamentos que alteram a contração cardíaca incluindo os betabloqueadores, digoxina e outros medicamentos para o coração. Pode diminuir níveis de açúcar no sangue e, portanto, interferir com medicamentos administrados via oral para diabéticos ou com insulina.

6.14 Aspectos simbólicos e sutis: No nível de chakras age no plexo solar ou umbilical.

7 ALECRIM – *Rosmarinus officinalis*

Por fim, o Alecrim, que movimenta o elemento Madeira e é ótimo recurso para auxiliar tratamentos relacionados a problemas do Fígado e Vesícula aliviando congestões. Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) atua eliminando Vento-Frio, tonificando o *Yang* e aquece o Baço/Pâncreas. Atua também no vazio do *Xue*, elimina acúmulo de alimentos no estômago e nas vísceras, elimina frio do canal do Fígado, tonifica o *Qi*. Elimina umidade-frio do Pulmão, remove a estagnação do *Qi* do Rim, tonifica *Yang* do Rim, elimina frio no útero, além de remover invasão de vento externo e vento frio do Pulmão.

7.1 **Movimento:** Água.

7.2 **Sabor:** Amargo, picante, amornante, adstringente e aromático.

7.3 **Nome popular:** Alecrim, flor-do-olimpo, rosmarinho.

7.4 **Nome científico:** *Rosmarinus officinalis*.

7.5 **Identificação Botânica:**



GOOGLE IMAGES.

7.6 **Identificação sistemática:** Reino: Plantae. Filo: Magnoliophyta (dicotiledôneas). Classe: Magnoliopsida Ordem: Lamiales. Família: Lamiaceae. Gênero: *Rosmarinus*. Espécie: *R. officinalis*.

7.7 Parte Usada: Folhas.

7.8 Cultivo/Solo/Aspectos edafoclimáticos: A melhor forma de propagação do alecrim é por estaca, podendo utilizar um ramo maior ou apenas rebentos novos. Retire as folhas inferiores e enterre, pelo menos, dois gomos para facilitar o enraizamento. Propaga-se por sementes, estaquia e mudas. O plantio deve ser feito em solos secos, leves, porosos, com espaçamento de 0,5m x 1m. Para obter novas mudas, é só lascas um galho e plantar em solo úmido.

7.9 Constituintes químicos: terpenos, diterpenos, triterpenos, flavonoides, luteolol, diosmetol, ácido cafeico: composto fenólico que pode agir como antioxidante e bloquear substâncias carcinogênicas, ácido rosmarínico, óxido terpênico, 5 -borneol, canfeno, geraniol, rosmanol, α -pineno.

7.10 Indicações: Dores de cabeça de origem hepática e afecções do sistema digestivo.

7.11 Modo de uso: Indicado para transtornos do fígado, nesse caso tomar o alecrim em infusão uma xícara de chá, a cada seis horas. Para dor de cabeça de origem digestiva é indicado a infusão na medida de uma xícara de chá antes ou após as principais refeições. No uso como xarope é indicado para problemas respiratórios; nesse caso para cada 500 mL de xarope adicionar o suco de 4 xícaras de cafezinho de folhas frescas e tomar uma colher de sopa a cada três horas. A tintura é feita com 50 gramas de folhas frescas em um litro de álcool, deixando por cinco dias em maceração, depois deve-se coar e guardar em um vidro escuro.

7.12 Contraindicações: o alecrim não é tóxico se utilizado nas doses recomendadas, não deve ser tomado de forma contínua. As cetonas monoterpênicas da planta são potentes convulsionantes com propriedades epileptogênicas conhecidas. Não é recomendado para gestantes, prostáticos e pessoas com diarreia.

7.13 Interações medicamentosas: De acordo com a Universidade de Maryland Medical Center o alecrim pode afetar a atividade de medicamentos anticoagulantes, tais como varfarina, aspirina e clopidogrel. Os inibidores da ECA – medicamentos usados para tratar a pressão arterial elevada, incluindo o lisinopril (Zestril), fosinopril (Monopril), captpril (Capoten), e elaropril (Vasotec), assim como medicamentos diuréticos – que aumentam a passagem da urina,

como a hidroclorotiazida e furosemida (Lasix) – e o Lithium – medicamento usado para tratar os episódios maníacos da psicose maníaco-depressiva – podem alcançar altos níveis tóxicos no organismo em virtude da ação estimulante do SNC que o alecrim possui.

7.14 Aspectos simbólicos e sutis: Lembra-nos do real papel que exercemos na grande rede da vida, nos conferindo um estado de espontaneidade, vigor e criatividade. Vitaliza nossos corpos físicos, mentais e energéticos ao trazer nossa consciência ao presente. Traz-nos a sabedoria de que somos a própria essência da criação, nos lembrando de nossa força interior e nos trazendo foco e coragem.

8. REFERÊNCIAS

BRELET-RUEFF, Claudine. **As medicinas tradicionais sagradas**. Portugal: Edições 70, 1991, 294.

ECKERT, Achim. **O tao da cura: a teoria dos cinco elementos aplicada ao Qi Gong, Tai Chi, Acupuntura e Feng Shui**. São Paulo: Ground, 2011. 142p.

MACIOCCIA, G. **Os fundamentos da medicina chinesa**. São Paulo: Roca, 1996. 659p.

MARTINS, Ednea Iara Souza, LEONELLI, Luiz Bernardo. **Do-in, Shiatsu e Acupuntura: uma visão chinesa do toque terapêutico**. São Paulo: Roca, 2004. 232p.

STERN, Fábio L. **Os aspectos sutis, simbólicos e sagrados das plantas medicinais**. Curitiba: Appris, 2013.

WEN, Tom Sintan. **Acupuntura clássica chinesa**. São Paulo: Cultrix, 2006. 248p.

Disponível em <http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Coffea_arabica.htm>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAARdEAH/cultivo-cafe>>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <<http://revistacafeicultura.com.br/?mat=13626>>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <http://www.gestaonocampo.com.br/biblioteca/agricultura-manejo-geral-cafe/>>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <<http://www.terapiaschinesas.com.br/index.php/2013/04/09/o-cafe-na-visao-da-medicina-chinesa/>>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <www.ervanarium.com.br>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <<http://acuforma.com/laranja-amarga-verde-fitoterapia/>>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Laranja-azeda>>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <<http://www.plantamed.com.br/>>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <<http://ervaseinsumos.blogspot.com/2009/03/anis-estrelado.html>>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <<http://www.kampodeervas.com.br/detalhes-1064-anis-estrelado-30g>>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <http://www.soniaparucker.com.br/content/tips_banhos>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <[yyy](#)>, acessado em 20/Out/2016.

Disponível em <Faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaquas/5D3Iu05EHeEnqPI_2013-5-10-12-17-59.pdf>, acessado em 20/Out/2016.