

FITOTERAPIA CHINESA

 Cursoslivres



Introdução à Fitoterapia Chinesa

O que é Fitoterapia Chinesa?

A **fitoterapia chinesa** é uma das principais modalidades terapêuticas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e representa um sistema complexo e milenar de uso de substâncias naturais — predominantemente de origem vegetal — com fins preventivos e curativos. Assim como a acupuntura, a fitoterapia integra a visão holística da MTC, que considera o ser humano como uma unidade corpo-mente inserida em um contexto dinâmico e natural. Mais do que apenas o uso de ervas, a fitoterapia chinesa opera dentro de um sistema teórico específico, fundamentado em conceitos como o **Qi (energia vital)**, **Yin-Yang**, **Cinco Elementos** e os **órgãos Zang-Fu**. Suas formulações buscam não apenas tratar sintomas, mas também restabelecer o equilíbrio interno e fortalecer o organismo como um todo. Este texto abordará a origem histórica da fitoterapia chinesa, suas principais distinções em relação à fitoterapia ocidental e sua função dentro da MTC.

1. Origem e desenvolvimento histórico

A história da fitoterapia chinesa remonta a milhares de anos e está profundamente entrelaçada com o desenvolvimento da civilização chinesa. Registros arqueológicos indicam que práticas rudimentares de uso de plantas medicinais já existiam na China há mais de 5 mil anos.

No entanto, o primeiro tratado formal e sistematizado da fitoterapia chinesa é atribuído ao lendário imperador Shen Nong (o "Divino Lavrador"), que teria vivido por volta de 2800 a.C.

A obra atribuída a ele, o *Shen Nong Ben Cao Jing* (Clássico da Matéria Médica de Shen Nong), é considerada o texto fundacional da farmacologia chinesa. Ela descreve cerca de 365 substâncias medicinais, classificadas segundo sua natureza (quente, morna, neutra, fresca ou fria), sabor (doce, amargo, picante, ácido e salgado) e ações terapêuticas. Outros tratados importantes incluem o *Huang Di Nei Jing* (O Clássico Interno do Imperador Amarelo) e o *Ben Cao Gang Mu* (Grande Compêndio de Matéria Médica), do século XVI, que ampliou o conhecimento para mais de 1.800 substâncias e 11.000 fórmulas.

Ao longo dos séculos, a prática da fitoterapia chinesa evoluiu de forma empírica, acumulando conhecimento por meio da observação, experimentação e transmissão oral e escrita. Hoje, ela é amplamente utilizada na China, em hospitais integrados à medicina moderna, e é reconhecida e praticada em muitos outros países, inclusive no Brasil, como parte das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) do SUS.

2. Diferenças entre fitoterapia chinesa e fitoterapia ocidental

Embora compartilhem o uso de substâncias vegetais, a **fitoterapia chinesa** e a **fitoterapia ocidental** são distintas em suas abordagens teóricas, metodológicas e práticas.

a) Base teórica e diagnóstico

- A fitoterapia chinesa baseia-se nos princípios da MTC: Yin-Yang, Cinco Elementos, Zang-Fu, Qi e Xue. O diagnóstico é energético, e os sintomas são interpretados como manifestações de desequilíbrios no organismo.
- Já a fitoterapia ocidental tende a operar dentro de um paradigma bioquímico, com foco em princípios ativos isolados, diagnósticos clínicos e patologias específicas.

b) Estrutura das fórmulas

- Na MTC, as ervas raramente são utilizadas isoladamente. Elas são combinadas em fórmulas complexas, cujas funções se complementam e equilibram. As ervas são classificadas hierarquicamente como **imperador, ministro, assistente e mensageiro**, com diferentes papéis terapêuticos.
- Na prática ocidental, é comum o uso de extratos padronizados de uma única planta ou de combinações menos sistematizadas, com base na farmacologia.

c) Natureza e sabor

- Cada substância na MTC possui uma natureza (quente, fria etc.) e sabor (amargo, doce etc.) que determina seu efeito no corpo, segundo padrões energéticos.
- Na fitoterapia ocidental, as propriedades das plantas são analisadas com base em sua composição química e ação farmacológica (antioxidante, diurética, anti-inflamatória etc.).

d) Finalidade terapêutica

- A fitoterapia chinesa visa **restaurar o equilíbrio interno** e tratar a raiz do problema (Ben), além dos sintomas (Biao).
- A fitoterapia ocidental foca predominantemente no **alívio de sintomas** específicos ou no combate direto aos agentes causadores de doenças.

3. Papel da fitoterapia na Medicina Tradicional Chinesa

Na MTC, a fitoterapia ocupa um papel central no tratamento e na prevenção de doenças. Ela é usada tanto em condições agudas quanto crônicas e pode ser combinada com outras modalidades terapêuticas, como acupuntura, dietoterapia, moxabustão e Qi Gong.

Entre suas principais funções estão:

- **Regular o Qi e o Sangue**
- **Eliminar fatores patogênicos (vento, umidade, calor etc.)**
- **Tonificar deficiências (Qi, Sangue, Jing, Yin ou Yang)**
- **Harmonizar os órgãos Zang-Fu**
- **Promover a circulação e eliminar estagnações**

Por exemplo, uma fórmula clássica como **Xiao Yao San** é utilizada para harmonizar o Fígado e tonificar o Baço, sendo indicada para desequilíbrios emocionais, distúrbios menstruais e problemas digestivos — todos considerados manifestações de estagnação do Qi do Fígado e deficiência do Baço.

A prescrição na MTC leva em conta o padrão energético do paciente, não apenas o nome da doença. Assim, duas pessoas com o mesmo diagnóstico ocidental (como gastrite) podem receber fórmulas completamente diferentes, dependendo de seus desequilíbrios específicos.

Além do tratamento, a fitoterapia também é utilizada para **prevenção**. Existem fórmulas tônicas que fortalecem o Zheng Qi (energia correta) e previnem a invasão de fatores patogênicos, sendo especialmente utilizadas nas mudanças de estação e durante períodos de convalescença.

Considerações finais

A fitoterapia chinesa é uma prática terapêutica com raízes milenares, que transcende a simples utilização de plantas medicinais ao integrar um complexo sistema de diagnóstico, classificação e tratamento baseado na visão energética da Medicina Tradicional Chinesa. Diferente da fitoterapia ocidental, sua abordagem não se limita à bioquímica das substâncias, mas busca restabelecer o equilíbrio global do organismo.

Seu papel na MTC é fundamental, sendo empregada tanto na prevenção quanto no tratamento de uma ampla variedade de distúrbios. A sofisticação das fórmulas, a análise cuidadosa dos padrões energéticos e a visão integral do ser humano tornam a fitoterapia chinesa uma ferramenta poderosa e complementar aos sistemas modernos de saúde — desde que utilizada com responsabilidade, por profissionais qualificados e com atenção às regulamentações sanitárias.

Referências Bibliográficas

- MACIOCIA, Giovanni. *Os Fundamentos da Medicina Chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas*. São Paulo: Roca, 2007.
- KAPTCHUK, Ted J. *A Medicina Tradicional Chinesa: uma abordagem compreensiva*. São Paulo: Cultrix, 2000.
- BENSKY, Dan; BAROLET, Randall. *Chinese Herbal Medicine: Formulas and Strategies*. Seattle: Eastland Press, 1990.
- LIU, Yanchi. *Chinese Medicine*. Beijing: Foreign Languages Press, 1988.
- WHO. *WHO International Standard Terminologies on Traditional Medicine in the Western Pacific Region*. Manila: World Health Organization, 2007.



Classificação das Ervas na Medicina Tradicional Chinesa (MTC)

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), as substâncias medicinais — majoritariamente de origem vegetal, mas também mineral e animal — são classificadas segundo um sistema próprio, baseado em aspectos energéticos e funcionais, em vez de apenas compostos bioquímicos. O uso terapêutico das ervas segue uma lógica profundamente ligada à teoria do Yin-Yang, dos Cinco Elementos, do Qi, do Sangue (Xue) e dos órgãos Zang-Fu.

A classificação das ervas obedece a três critérios fundamentais: **natureza**, **sabor** e **tropismo por órgãos**. Esses critérios determinam como a substância interage com o corpo, em que situações pode ser usada e de que forma contribui para o equilíbrio energético do organismo. A seguir, cada um desses aspectos será abordado em detalhe.

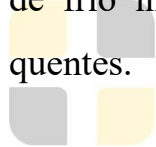
1. Natureza das ervas

A **natureza** de uma erva refere-se à sua ação térmica no organismo e está intimamente ligada ao conceito de Yin e Yang. Existem cinco categorias principais:

- **Fria (Han):** dispersa calor, acalma a energia Yang excessiva e elimina fogo interno. Indicada em casos de febre, inflamação, sede, sudorese excessiva. Exemplo: Huang Qin (*Scutellaria baicalensis*).
- **Fresca (Liang):** semelhante a fria, porém com ação mais suave. É usada em quadros leves de calor ou para prevenção. Exemplo: Ju Hua (*Chrysanthemum morifolium*).

- **Neutra (Ping):** equilibrada, pode ser usada com segurança a longo prazo, sendo comum em fórmulas tônicas. Exemplo: Dang Shen (*Codonopsis pilosula*).
- **Morna (Wen):** aquece o interior, fortalece o Yang, dispersa o frio. Indicada em sintomas como frio nas extremidades, dor abdominal e diarreia. Exemplo: Sheng Jiang (*Zingiber officinale* — gengibre fresco).
- **Quente (Re):** estimula fortemente o Yang, aquece o corpo, remove frio profundo. Utilizada em deficiências severas de Yang. Exemplo: Fu Zi (*Aconitum carmichaelii* — preparado).

A escolha da natureza da erva depende do diagnóstico energético do paciente. Em casos de excesso de calor, utilizam-se ervas frias; para quadros de frio interno ou deficiência de Yang, são indicadas ervas mornas ou quentes.

 Cursos Livres

2. Sabor das ervas

Na MTC, o **sabor (Wei)** vai além da percepção gustativa e expressa as propriedades terapêuticas da erva. São cinco sabores principais (correspondentes aos Cinco Elementos), com dois sabores adicionais considerados variantes.

- **Ácido (Suan):** adstringente, conserva líquidos e energia, utilizado para conter perdas (suor, diarreia, espermatorreia). Associado ao Fígado. Exemplo: Wu Wei Zi (*Schisandra chinensis*).
- **Amargo (Ku):** seca umidade, purga calor, acalma o Qi rebelde. Associado ao Coração. Exemplo: Huang Lian (*Coptis chinensis*).

- **Doce (Gan):** tonifica, harmoniza e alivia a dor. Muito usado em fórmulas tônicas. Associado ao Baço. Exemplo: Gan Cao (Glycyrrhiza uralensis — alcaçuz).
- **Picante (Xin):** dispersa o Qi e o Vento, promove circulação de energia e sangue. Associado ao Pulmão. Exemplo: Zi Su Ye (Perilla frutescens).
- **Salgado (Xian):** amolece massas, dissolve nódulos e purga acúmulos. Associado aos Rins. Exemplo: Hai Zao (Sargassum spp.).

Além desses, incluem-se:

- **Adstringente (Se):** semelhante ao ácido, porém mais associado à contenção e secagem.
- **Insípido (Dan):** atua como diurético e elimina umidade, útil para edemas e retenção de líquidos.

O sabor é crucial para o direcionamento terapêutico. Por exemplo, para um paciente com deficiência de Qi do Baço, ervas doces e mornas são indicadas. Para quadros de calor úmido no Fígado, opta-se por ervas amargas e frias.

3. Tropismo por órgãos

O **tropismo por órgãos** refere-se à tendência da erva de direcionar sua ação terapêutica a um ou mais **órgãos Zang-Fu**. Essa correspondência é determinada por afinidades energéticas observadas empiricamente ao longo de séculos de prática clínica.

Cada erva tem um ou mais órgãos-alvo principais. Esse tropismo influencia sua capacidade de atuar em sistemas específicos:

- **Coração (Xin):** ervas que acalmam o Shen (mente), regulam o Sangue ou dispersam calor.
Exemplo: Dan Shen (*Salvia miltiorrhiza*).
- **Fígado (Gan):** ervas que regulam o fluxo do Qi, nutrem o Sangue ou eliminam calor interno.
Exemplo: Chai Hu (*Bupleurum chinense*).
- **Baço (Pi):** ervas que fortalecem a digestão, secam umidade ou tonificam o Qi.
Exemplo: Bai Zhu (*Atractylodes macrocephala*).
- **Pulmão (Fei):** ervas que aliviam tosse, eliminam fleuma ou fortalecem o Qi defensivo.
Exemplo: Xing Ren (*Prunus armeniaca*).
- **Rins (Shen):** ervas que tonificam o Jing, aquecem o Yang ou promovem a micção.
Exemplo: Du Zhong (*Eucommia ulmoides*).

O tropismo é importante na composição de fórmulas. Em uma condição de deficiência de Yin dos Rins com calor vazio, o terapeuta escolhe ervas frias e doces que tenham tropismo pelos Rins, como Shu Di Huang (*Rehmannia glutinosa* preparada).

4. Integração dos critérios na prática clínica

Os critérios de natureza, sabor e tropismo não atuam isoladamente, mas são combinados na avaliação e seleção das ervas em fórmulas terapêuticas. Por exemplo, uma erva como **Huang Qin** (*Scutellaria baicalensis*) é considerada fria, amarga e com tropismo para Pulmões, Estômago, Fígado e Vesícula Biliar. Por isso, é usada para eliminar calor e secar umidade em quadros infecciosos respiratórios ou hepáticos.

As fórmulas tradicionais seguem uma hierarquia funcional, na qual diferentes ervas atuam como:

- **Imperador (Jun):** erva principal, trata a raiz do problema.
- **Ministro (Chen):** reforça o efeito do imperador ou trata sintomas secundários.
- **Assistente (Zuo):** modera os efeitos colaterais ou equilibra a fórmula.
- **Mensageiro (Shi):** harmoniza e conduz as ervas ao meridiano correto.

Essa estrutura garante a eficácia e a segurança da fórmula, respeitando a individualidade do paciente e a complexidade do quadro clínico.

Considerações finais

A classificação das ervas na MTC reflete uma visão sofisticada da natureza e do corpo humano. Ao considerar a **natureza térmica**, o **sabor energético** e o **tropismo orgânico**, os terapeutas chineses conseguem elaborar fórmulas personalizadas que não apenas tratam os sintomas, mas restauram o equilíbrio global do organismo.

Diferente da farmacologia ocidental, que busca compostos isolados e ações específicas, a MTC compreende as ervas como partes vivas de um sistema interativo. O entendimento desses critérios é essencial para a prática segura e eficaz da fitoterapia chinesa, seja no tratamento de doenças, seja na promoção da saúde e prevenção de desequilíbrios.



Referências Bibliográficas

- MACIOCIA, Giovanni. *Os Fundamentos da Medicina Chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas*. São Paulo: Roca, 2007.
- BENSKY, Dan; CLAVEY, Steven; STOGER, Erich. *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica*. 3rd ed. Seattle: Eastland Press, 2004.
- KAPTCHUK, Ted J. *A Medicina Tradicional Chinesa: uma abordagem compreensiva*. São Paulo: Cultrix, 2000.
- LIU, Yanchi. *Chinese Medicine*. Beijing: Foreign Languages Press, 1988.
- WHO. *WHO International Standard Terminologies on Traditional Medicine in the Western Pacific Region*. Manila: World Health Organization, 2007.



Métodos Tradicionais de Preparo na Fitoterapia Chinesa

A fitoterapia chinesa é uma prática milenar que faz uso de plantas, minerais e substâncias de origem animal com finalidades terapêuticas baseadas nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Mais do que o simples uso de ingredientes naturais, ela envolve técnicas refinadas de **preparo e combinação**, que visam maximizar a eficácia terapêutica e minimizar efeitos adversos. As formas tradicionais de preparo — como decocções, infusões, pós e pílulas — são adaptadas às características de cada substância e à condição energética do paciente.

Além disso, a MTC desenvolveu uma estrutura hierárquica para a composição das fórmulas medicinais, conhecida como a organização em **Imperador, Ministro, Assistente e Mensageiro**, que confere equilíbrio funcional e terapêutico às prescrições. Este texto explora essas práticas fundamentais que sustentam a aplicação segura e eficaz da fitoterapia chinesa.

1. Decocções (Tang)

A **decocção** é a forma de preparo mais tradicional e mais empregada na MTC. Consiste em ferver as ervas (geralmente secas) em água durante determinado período para extrair seus princípios ativos e propriedades energéticas.

Características:

- As ervas são colocadas em água fria, que é então aquecida até a fervura.
- O cozimento geralmente dura de 20 a 60 minutos, podendo ser mais longo para raízes densas ou minerais.
- Após o preparo, o líquido é coado e ingerido morno, em uma ou mais doses diárias.

As decocções permitem que as ervas sejam absorvidas rapidamente e com potência terapêutica intensa. No entanto, sua preparação exige tempo e disciplina do paciente, e o sabor pode ser amargo ou desagradável.

2. Infusões (Chá)

As **infusões**, semelhantes ao chá ocidental, são utilizadas principalmente para ervas delicadas como flores, folhas finas e substâncias aromáticas.

Características:

- A erva é colocada em água fervente e deixada em repouso por 5 a 15 minutos.
- O método é mais leve que a decocção, indicado para condições agudas leves ou para uso profilático.

Embora não sejam tão potentes quanto as decocções, as infusões são práticas, de preparo rápido e agradáveis ao paladar, sendo muito usadas na medicina preventiva e em fórmulas destinadas a crianças e idosos.

3. Pós (San)

Os **pós** são obtidos por meio da trituração das ervas secas até que adquiram textura fina. Eles podem ser ingeridos diretamente, misturados à água morna, chá ou mel, ou encapsulados.

Características:

- Permite a administração rápida e conveniente.
- A absorção é mais lenta do que a de uma decocção.
- Recomendado para fórmulas que exigem uso prolongado ou manutenção.

Fórmulas em pó eram muito utilizadas nas eras clássicas da MTC por sua facilidade de armazenamento e transporte. Um exemplo famoso é o Liu Wei Di Huang San, usado para tonificar o Yin dos Rins.



4. Fórmulas tradicionais e outras formas

Além das formas citadas, outras formas tradicionais incluem:

- **Pílulas (Wan):** misturam pós com mel ou outros ligantes, moldando pequenas esferas fáceis de tomar.
- **Tônicos em vinho (Jiu):** ervas imersas em álcool, utilizado para melhorar circulação ou tonificar.
- **Pastas e xaropes (Gao):** especialmente usadas para problemas respiratórios ou digestivos.

As **fórmulas tradicionais** chinesas são combinações de múltiplas ervas, refinadas por milênios de prática clínica. Elas são estruturadas não apenas com base nas propriedades individuais de cada erva, mas segundo a lógica energética da MTC e o padrão diagnóstico do paciente.

5. Princípios da combinação de ervas

A eficácia da fitoterapia chinesa repousa, em grande parte, na arte de combinar substâncias em fórmulas coesas e harmônicas. Para isso, emprega-se a estrutura hierárquica das funções:

a) Imperador (Jun)

É a erva principal da fórmula. Atua diretamente na raiz do problema (Ben) e trata o padrão principal. Deve ser a substância com a função mais potente ou central no contexto da patologia.

- Exemplo: Huang Lian (*Coptis chinensis*) em casos de calor no Coração.

b) Ministro (Chen)

Auxilia o Imperador em sua função principal ou trata sintomas secundários relacionados. Reforça o efeito terapêutico principal e contribui para o equilíbrio da fórmula.

- Exemplo: Zhi Zi (*Gardenia jasminoides*) para auxiliar na purgação de calor junto com Huang Lian.

c) Assistente (Zuo)

Tem função de moderar os efeitos colaterais das ervas principais, harmonizar as ações e, em alguns casos, combater fatores patogênicos adicionais.

- Pode neutralizar toxidade, tonificar o corpo ou equilibrar efeitos térmicos.
- Exemplo: Gan Cao (*Glycyrrhiza uralensis*) como harmonizador e moderador de toxicidade.

d) Mensageiro (Shi)

Conduz a ação da fórmula a determinados meridianos ou harmoniza todas as ervas da composição. Também pode servir para regular o Qi da digestão e melhorar a assimilação da fórmula.

- Exemplo: Sheng Jiang (*Zingiber officinale*) para mobilizar o Qi e proteger o Baço.

Essa lógica de combinação assegura que a fórmula trate a raiz da doença e seus sintomas, sem causar desequilíbrios colaterais. Ela também garante que as propriedades energéticas de cada erva se equilibrem dentro do contexto clínico do paciente.

Considerações finais

Os métodos tradicionais de preparo e a estrutura hierárquica das fórmulas representam a essência da sofisticação terapêutica da fitoterapia chinesa. Cada forma de preparo — seja decocção, infusão, pó ou pílula — é escolhida com base na natureza da erva, na condição do paciente e na urgência terapêutica. A combinação racional das ervas segundo os papéis de imperador, ministro, assistente e mensageiro garante eficácia, segurança e personalização do tratamento.

Essa abordagem sistêmica e energética diferencia a fitoterapia chinesa de outras práticas herbais e contribui para sua integração, ainda que parcial, em sistemas de saúde contemporâneos. Compreender essas práticas é essencial para quem deseja atuar com responsabilidade na área ou simplesmente aprofundar seu conhecimento na tradição milenar da MTC.

Referências Bibliográficas

- MACIOCIA, Giovanni. *Os Fundamentos da Medicina Chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas*. São Paulo: Roca, 2007.
- BENSKY, Dan; CLAVEY, Steven; STOGER, Erich. *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica*. 3rd ed. Seattle: Eastland Press, 2004.
- KAPTCHUK, Ted J. *A Medicina Tradicional Chinesa: uma abordagem compreensiva*. São Paulo: Cultrix, 2000.
- CHENG, Xinnong. *Chinese Acupuncture and Moxibustion*. Beijing: Foreign Languages Press, 1999.
- WHO. *WHO International Standard Terminologies on Traditional Medicine in the Western Pacific Region*. Manila: World Health Organization, 2007.

