

FITOTERAPIA CHINESA

 Cursoslivres



Ervas Tradicionais e Aplicações Culturais

Plantas Clássicas da MTC

A fitoterapia chinesa é um sistema terapêutico milenar que emprega substâncias naturais com base em princípios energéticos e funcionais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Dentre os milhares de ingredientes utilizados na farmacopeia chinesa, algumas ervas ganharam destaque por sua eficácia, versatilidade e papel fundamental em fórmulas tradicionais. Entre essas, destacam-se quatro plantas amplamente reconhecidas tanto no Oriente quanto no Ocidente: **Ginseng (Ren Shen)**, **Alcaçuz (Gan Cao)**, **Astrágalo (Huang Qi)** e **Angelica Sinensis (Dang Gui)**.

Essas ervas são empregadas há séculos para fortalecer o organismo, harmonizar funções orgânicas, nutrir o sangue e aumentar a resistência a doenças. Sua ação não se limita à farmacologia moderna; elas são classificadas de acordo com propriedades como natureza (fria, morna etc.), sabor (doce, amargo etc.), tropismo por órgãos e função energética. A seguir, exploramos os aspectos terapêuticos tradicionais de cada uma dessas plantas.

1. Ginseng (Ren Shen – 人參)

Nome	botânico:	<i>Panax</i>	<i>ginseng</i>
Família:			Araliaceae
Natureza:			Morna
Sabor:	Doce,	ligeiramente	amargo
Tropismo:	Baço, Pulmões e Coração		

O ginseng é talvez a erva chinesa mais conhecida mundialmente. Em sua tradição original, é valorizado como um poderoso **tônico do Qi**, utilizado para restaurar a energia vital em casos de fadiga extrema, esgotamento físico e mental, dificuldades respiratórias, sudorese espontânea e palidez. Atua reforçando o Qi do Baço e do Pulmão, melhorando a função digestiva e a absorção de nutrientes, além de fortalecer o Qi protetor (Wei Qi), que confere resistência a infecções.

Em nível emocional, o ginseng tonifica o Shen (espírito), sendo usado em casos de insônia, confusão mental e ansiedade devido à deficiência de Qi e Sangue do Coração.

Na MTC, é usado com cautela em casos de excesso de calor ou condições de plenitude, pois sua natureza morna e tonificante pode agravar quadros de calor interno.

2. Alcaçuz (Gan Cao – 甘草)

Nome	botânico:	<i>Glycyrrhiza</i>	<i>uralensis</i>
Família:			Fabaceae
Natureza:	Neutra	ou	morna (dependendo do preparo)
Sabor:			Doce
Tropismo:	Coração, Pulmões, Baço e Estômago		

O Gan Cao é uma das ervas mais versáteis da MTC e aparece em inúmeras fórmulas — estima-se que mais de 50% das fórmulas tradicionais a incluam. Sua função principal é **harmonizar os ingredientes da fórmula**, suavizar a toxicidade de outras ervas, tonificar o Qi e umedecer os Pulmões.

Utiliza-se para aliviar a tosse, dores abdominais, espasmos musculares e palpitações. Seu sabor doce também lhe confere propriedades calmantes, sendo útil em distúrbios emocionais leves. Além disso, é muito eficaz na desintoxicação e neutralização de substâncias tóxicas, o que o torna indicado em casos de envenenamento por outras ervas ou alimentos.

O Gan Cao pode ser usado cru ou preparado (frito com mel), sendo que o preparado é mais eficaz para tonificar e o cru para limpar calor e neutralizar toxinas.

3. Astrágalo (Huang Qi – 黃芪)

Nome	botânico:	<i>Astragalus</i>	<i>membranaceus</i>
Família:			Fabaceae
Natureza:			Morna
Sabor:			Doce
Tropismo:	Baço e Pulmões		

O Huang Qi é um tônico importante do Qi, especialmente do Baço e dos Pulmões. Ele fortalece o sistema imunológico, promove a produção de energia, melhora a digestão e aumenta a resistência a doenças infecciosas. É comumente usados em pacientes com fadiga crônica, baixa imunidade, sudorese espontânea, falta de apetite e prolapso de órgãos (como útero ou estômago) devido à deficiência de Qi.

Além disso, o Huang Qi promove a **formação de tecido novo e regeneração**, sendo indicado em feridas crônicas e úlceras de cicatrização lenta. Em fórmulas modernas, tem sido utilizado como adjuvante no tratamento de doenças autoimunes e imunodeficiências, sempre respeitando o diagnóstico energético do paciente.

Por ser morno e ascendente, deve ser evitado em casos de calor excessivo, estagnação de Qi ou presença de fatores patogênicos externos ativos.

4. Angelica Sinensis (Dang Gui – 当归)

Nome	botânico:	<i>Angelica</i>	<i>sinensis</i>
Família:			Apiaceae
Natureza:			Morna
Sabor:	Doce,	picante	e amargo
Tropismo:	Fígado, Coração e Baço		

O Dang Gui é uma das principais ervas utilizadas para **nutrir e mover o Sangue (Xue)**. É especialmente indicada em casos de deficiência de sangue, frequentemente associada a mulheres com menstruação irregular, cólicas, amenorreia, fadiga e pele seca. Também é usada para aliviar dores devido à estagnação de Sangue e para lubrificar os intestinos em casos de constipação causada por secura.

Além de sua ação hematopoiética, o Dang Gui também tonifica o Qi em nível moderado, promove a circulação do sangue sem causar estagnação e tem efeitos calmantes sobre o sistema nervoso, sendo indicada em síndromes pós-parto ou estados de ansiedade e insônia relacionados à deficiência de sangue.

O Dang Gui é frequentemente usado em conjunto com Huang Qi para tratar deficiência simultânea de Qi e Sangue, como na fórmula clássica Dang Gui Bu Xue Tang.

Considerações finais

As ervas **Ren Shen (ginseng)**, **Gan Cao (alcaçuz)**, **Huang Qi (astrágalo)** e **Dang Gui (angelica sinensis)** são pilares na fitoterapia chinesa. Cada uma delas possui ações específicas e papéis complementares, podendo ser usadas isoladamente ou em fórmulas complexas conforme o padrão energético do paciente. Seu uso tradicional é respaldado por séculos de prática clínica e, em muitos casos, também por pesquisas modernas que confirmam suas propriedades imunomoduladoras, adaptogênicas e antioxidantes.

É fundamental, no entanto, compreender que essas substâncias são utilizadas dentro de um sistema teórico próprio, com critérios energéticos e funcionais que não se limitam à farmacologia ocidental. Seu uso seguro e eficaz depende da análise do quadro energético, da harmonização da fórmula e da adaptação às necessidades individuais.

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.
- CHENG, Xinnong. *Chinese Acupuncture and Moxibustion*. Beijing: Foreign Languages Press, 1999.



Fitoterapia e Alimentação na Medicina Tradicional Chinesa

Na tradição milenar da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a distinção entre alimento e remédio é sutil e, muitas vezes, inexistente. A alimentação é considerada uma das formas mais eficazes e seguras de manter a saúde, prevenir doenças e equilibrar o organismo. O uso de **plantas medicinais** no cotidiano chinês não se limita ao tratamento de enfermidades, mas também está integrado a práticas alimentares, rituais familiares e hábitos sazonais, sendo incorporado em formas como chás, sopas e tônicos.

Essa integração entre fitoterapia e alimentação está fundamentada no princípio de que **a saúde é o resultado do equilíbrio entre o corpo, a mente e o ambiente**. Assim, o alimento é visto não apenas como fonte de nutrição calórica ou de macronutrientes, mas como uma substância dotada de propriedades energéticas específicas, capaz de influenciar o Qi (energia vital), o Yin-Yang e os órgãos Zang-Fu. A seguir, são explorados os fundamentos desse conceito e suas aplicações práticas no cotidiano chinês.

1. O alimento como remédio: fundamentos da dietoterapia chinesa

Na MTC, os alimentos, assim como as ervas medicinais, são classificados conforme sua **natureza térmica** (fria, fresca, neutra, morna, quente), seu **sabor** (doce, ácido, amargo, picante, salgado) e sua **afinidade com determinados órgãos** (tropismo). Essas propriedades determinam os efeitos dos alimentos no organismo e orientam sua escolha de acordo com o estado energético do indivíduo.

Por exemplo, alimentos de natureza fria, como pepino e melancia, são indicados para quadros de calor interno, enquanto alimentos de natureza quente, como gengibre e canela, aquecem o organismo em casos de frio interno ou deficiência de Yang. Alimentos doces, como o arroz e a batata-doce, tonificam o Baço e harmonizam a digestão; os picantes, como o alho e a cebola, mobilizam o Qi e dispersam o frio.

Esse princípio é sintetizado na máxima atribuída ao *Huang Di Nei Jing* (Clássico Interno do Imperador Amarelo):
"Coma para prevenir e trate com ervas quando necessário".

2. Chás medicinais (Cha)

Os **chás** são uma das formas mais comuns de incorporar ervas medicinais e alimentos terapêuticos ao cotidiano chinês. Diferentemente do chá ocidental, na China o termo “chá” pode incluir infusões de ervas, raízes, flores e frutas que não pertencem necessariamente à planta *Camellia sinensis*.

Chás tradicionais são utilizados para:

- **Promover a digestão:** como o chá de cravo, hortelã ou casca de tangerina seca (*Chen Pi*).
- **Aliviar calor interno:** como chá de crisântemo (*Ju Hua*), cevada torrada (*Mai Ya*) ou folha de lótus (*He Ye*).
- **Tonificar o Qi ou o Yin:** como infusões com *Huang Qi* (Astragalus) e *Gou Qi Zi* (goji berry).

Esses chás podem ser tomados diariamente, de forma preventiva ou como complemento ao tratamento de desequilíbrios leves. A escolha da combinação leva em conta a estação do ano, o estado emocional e o biotipo energético da pessoa.

3. Sopas terapêuticas

As **sopas** ocupam lugar central na alimentação tradicional chinesa, especialmente como forma de prevenir doenças e fortalecer o organismo em períodos de convalescença, gestação, pós-parto e envelhecimento. Nessas sopas, ingredientes comuns são combinados com ervas medicinais e alimentos tonificantes, criando preparações terapêuticas completas.

Entre os ingredientes frequentes estão:

- **Ginseng (Ren Shen):** para tonificar o Qi e restaurar a energia.
- **Dang Gui (Angelica sinensis):** para nutrir o sangue, especialmente em mulheres.
- **Jujuba vermelha (Da Zao):** fortalece o Baço e harmoniza o estômago.
- **Raiz de astrágalo (Huang Qi):** reforça o sistema imune e combate fadiga.
- **Frango, ossos e cogumelos:** como base proteica e saborosa.

Essas sopas são consumidas como parte da dieta habitual, mas sua formulação pode ser adaptada de acordo com as estações do ano ou condições clínicas específicas. O uso de sopas tônicas, por exemplo, é comum no outono e inverno para proteger o Yang e reforçar a resistência ao frio.

4. Tônicos e vinhos medicinais

Os **tônicos** são preparações fitoterápicas destinadas a reforçar o organismo, principalmente em casos de deficiência de Qi, Sangue, Yin ou Yang. Podem ser líquidos, em forma de xaropes, pastas ou mesmo vinhos medicinais.

Os **vinhos medicinais (Yao Jiu)** consistem na maceração de ervas em vinho de arroz ou outro álcool leve, extraíndo princípios ativos e propriedades energéticas. São usados com moderação para:

- Tonificar o sangue e fortalecer o Jing (essência dos rins).
- Aliviar dores articulares e musculares por frio e umidade.
- Melhorar a digestão e a circulação.

Exemplos incluem o uso de *Du Zhong* (*Eucommia ulmoides*) e *Dang Gui* em vinhos prescritos para idosos com dor lombar e fraqueza muscular.

No uso cotidiano, tônicos também podem vir na forma de **mingau medicinal (congee)**, preparado com arroz, sementes, raízes e ervas tônicas, servindo como café da manhã reforçado ou alimento funcional para pessoas debilitadas.



5. A alimentação como prevenção

A tradição chinesa valoriza o uso de alimentos e ervas com **ação preventiva**, adaptando a dieta às **estações do ano**, às **fases da vida** e ao **clima emocional**. Esse pensamento é ilustrado no conceito de “alimentar o Qi antes de adoecer”.

Durante o **inverno**, recomenda-se o uso de alimentos quentes e tônicos, como sopas com gengibre, canela e carnes vermelhas. No **verão**, privilegiam-se alimentos frios e úmidos, como melancia, pepino e chás refrescantes com crisântemo ou hortelã.

Além disso, alimentos específicos são utilizados tradicionalmente como remédios naturais: nabo para tosse e fleuma, cebola para congestão nasal, abóbora para o Baço e nozes para o Yang dos rins.

Considerações finais

A integração entre **alimentação e fitoterapia** é uma das características mais marcantes da Medicina Tradicional Chinesa. Longe de separar remédio de alimento, a MTC vê ambos como instrumentos de equilíbrio energético e autocuidado. As práticas de preparar chás, sopas e tônicos com propriedades terapêuticas refletem uma cultura que valoriza a **prevenção, a individualidade e a harmonia com a natureza**.

Ao incorporar os princípios da dietoterapia chinesa, é possível não apenas tratar desequilíbrios, mas também cultivar vitalidade, longevidade e qualidade de vida. Com base em séculos de observação clínica e prática popular, esse sistema oferece ao mundo moderno uma visão integrada da saúde que continua atual e relevante.



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.
- LIU, Yanchi. *Chinese Medicine*. Beijing: Foreign Languages Press, 1988.
- YAO, Kevin K.; ZHANG, Lixing. *Chinese Nutrition Therapy: Dietetics in Traditional Chinese Medicine (TCM)*. Seattle: Eastland Press, 2011.
- WHO. *WHO International Standard Terminologies on Traditional Medicine in the Western Pacific Region*. Manila: World Health Organization, 2007.

Limites e Cuidados no Uso Popular da Fitoterapia Chinesa

A fitoterapia chinesa, como parte integrante da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), tem ganhado crescente visibilidade no Brasil e em outros países ocidentais. Embora sua tradição milenar e eficácia empírica sejam reconhecidas, seu uso fora do contexto profissional e sem orientação adequada pode acarretar riscos sérios à saúde. O interesse crescente por práticas naturais e integrativas, somado à ampla oferta de conteúdos em redes sociais e plataformas digitais, favorece a difusão do uso popular de ervas, muitas vezes sem o devido conhecimento sobre **dosagem, interações medicamentosas, contraindicações e limitações terapêuticas**.

Este texto visa discutir os principais cuidados necessários no uso popular da fitoterapia chinesa, alertar sobre os riscos da automedicação, destacar a importância da atuação de profissionais qualificados e apresentar os aspectos legais que regem a utilização dessas práticas no Brasil.

1. Os riscos da automedicação com fitoterápicos

A automedicação com plantas medicinais é um hábito comum em diversas culturas, inclusive no Brasil, onde a tradição do uso popular de chás e remédios naturais é amplamente difundida. No entanto, quando se trata de **fitoterapia chinesa**, o risco é potencializado, pois:

- Muitas fórmulas tradicionais envolvem **combinações complexas** de várias substâncias com propriedades energéticas distintas.
- A escolha das ervas exige um **diagnóstico energético específico**, considerando Yin-Yang, Qi, Xue e os órgãos Zang-Fu.

- Algumas plantas, como *Fu Zi* (*Aconitum carmichaelii*), podem ser tóxicas se mal preparadas ou mal dosadas.

A automedicação pode resultar em efeitos adversos como reações alérgicas, intoxicações, agravamento do quadro clínico e **interações medicamentosas** com fármacos convencionais. Por exemplo, o uso simultâneo de ginseng com anticoagulantes pode alterar o tempo de coagulação sanguínea. Já o uso indiscriminado de ervas “quentes” por indivíduos com excesso de calor pode provocar hipertensão ou inflamações.

O princípio básico da MTC — tratar a raiz (*Ben*) e a manifestação (*Biao*) do desequilíbrio — exige conhecimento técnico que o leigo geralmente não possui. Assim, o uso popular não orientado de fitoterápicos chineses deve ser evitado, especialmente em grupos vulneráveis como idosos, gestantes, lactantes e crianças.



2. Contraindicações e limitações de uso

Assim como os medicamentos convencionais, as ervas utilizadas na MTC também possuem **contraindicações**, ou seja, condições clínicas ou características individuais que impedem ou restringem seu uso. Exemplos comuns incluem:

- **Gravidez:** certas ervas como *Da Huang* (*Rheum palmatum*) ou *Dang Gui* (*Angelica sinensis*) devem ser evitadas por seu potencial de induzir contrações uterinas ou afetar o feto.
- **Doenças hepáticas e renais:** substâncias que sobrecarregam o metabolismo hepático podem ser perigosas para pessoas com disfunções nesses órgãos.

- **Uso concomitante com medicamentos:** como no caso de *Gan Cao* (alcaçuz), que pode interferir com medicamentos anti-hipertensivos ou causar retenção de sódio.

Além disso, há limitações terapêuticas. A fitoterapia chinesa **não substitui intervenções médicas de urgência** ou tratamentos convencionais necessários em casos graves, como infartos, AVCs, cânceres em estágios avançados ou infecções agudas.

O uso responsável da fitoterapia pressupõe o **reconhecimento de seus limites** e a busca de integração com a medicina convencional, quando necessário.

3. A importância da orientação profissional

A prescrição segura e eficaz da fitoterapia chinesa deve ser feita por **profissionais habilitados**, com formação específica em Medicina Tradicional Chinesa, fitoterapia oriental ou áreas afins. No Brasil, o uso profissional da fitoterapia por categorias regulamentadas está condicionado à legislação de seus respectivos conselhos de classe. Por exemplo:

- **Nutricionistas:** podem prescrever fitoterápicos desde que possuam especialização lato sensu com, no mínimo, 360 horas (Resolução CFN nº 680/2021).
- **Farmacêuticos:** têm atribuições reconhecidas pela Anvisa para manipular e orientar o uso de fitoterápicos registrados.
- **Médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e outros profissionais de saúde:** devem seguir os parâmetros estabelecidos por suas profissões, podendo utilizar práticas integrativas mediante capacitação reconhecida.

Além disso, os **cursos livres** sobre fitoterapia chinesa devem ter caráter **informativo e educativo** , deixando claro que **não conferem habilitação para prescrição clínica** . O papel desses cursos é divulgar o conhecimento teórico, histórico e cultural da MTC, e não formar terapeutas independentes.

4. Aspectos legais no Brasil

No Brasil, a fitoterapia está regulamentada como prática integrativa e complementar no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria GM/MS nº 971/2006 e ampliada posteriormente.

A **Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária)**, por sua vez, regula a produção, comercialização e uso de medicamentos fitoterápicos por meio de resoluções específicas, como a RDC nº 26/2014, que define critérios para registro, rotulagem e prescrição. Segundo essa norma, um **medicamento fitoterápico** é aquele obtido a partir de plantas medicinais, cujos dados de eficácia e segurança sejam comprovados por literatura técnico-científica ou por estudos clínicos.

Para a prescrição de **ervas chinesas importadas** , é necessário que elas estejam registradas ou regulamentadas pela Anvisa, o que nem sempre ocorre. A ausência de padronização, controle de qualidade e procedência pode expor o consumidor a produtos adulterados, contaminados ou ineficazes.

Além disso, a **propaganda de produtos naturais com alegações terapêuticas sem comprovação científica ou sem registro** constitui infração sanitária e pode gerar sanções administrativas e penais, de acordo com a Lei nº 6.437/1977.

Considerações finais

A fitoterapia chinesa é uma prática rica, complexa e eficaz quando aplicada com conhecimento, critério e segurança. Contudo, seu uso popular sem orientação profissional pode colocar em risco a saúde do usuário, gerar efeitos adversos graves e configurar infrações legais. O acesso à informação e a cursos livres deve ser acompanhado de **clareza quanto aos limites legais e éticos**, reforçando que **saber não é o mesmo que poder prescrever**.

A valorização das tradições naturais não exclui a necessidade de responsabilidade, formação técnica e regulação. Cabe ao usuário buscar fontes confiáveis, respeitar seu próprio organismo e compreender que a saúde é um campo que exige cuidado, prudência e diálogo entre saberes.



Referências Bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPIC*. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *RDC nº 26, de 13 de maio de 2014*. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos.
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). *Resolução CFN nº 680, de 18 de outubro de 2021*.
- MACIOCIA, Giovanni. *Os Fundamentos da Medicina Chinesa*. São Paulo: Roca, 2007.
- KAPTCHUK, Ted. *A Medicina Tradicional Chinesa: uma abordagem abrangente*. São Paulo: Cultrix, 2000.
- LIU, Yanchi. *Chinese Medicine*. Beijing: Foreign Languages Press, 1988.