

Thomas Avery Garran

---

# FITOTERAPIA

COM ERVAS OCIDENTAIS DE  
ACORDO COM OS PRINCÍPIOS DA  
MEDICINA TRADICIONAL  
CHINESA



Pensamento

UM GUIA ABRANGENTE PARA TERAPEUTAS,  
ESTUDIOSOS E INTERESSADOS NO ASSUNTO

**FITOTERAPIA  
COM ERVAS OCIDENTAIS DE  
ACORDO COM OS PRINCÍPIOS DA  
MEDICINA TRADICIONAL  
CHINESA**



Que este livro sirva de ponte entre as culturas do Oriente e do Ocidente

THOMAS AVERY GARRAN

**FITOTERAPIA  
COM ERVAS OCIDENTAIS DE  
ACORDO COM OS PRINCÍPIOS DA  
MEDICINA TRADICIONAL  
CHINESA**

**Um guia abrangente para terapeutas,  
estudiosos e interessados no assunto**

*Tradução:*

EIDI BALTRUSIS C. GOMES



Título do original: *Western Herbs According to Traditional Chinese Medicine*.

Copyright © 2008 Thomas Avery Garran

Fotos © 2008 Thomas Avery Garran

Publicado pela primeira vez nos EUA por Healing Arts Press, uma divisão da Inner Traditions International, Rochester, Vermont.

Publicado mediante acordo com a Inner Traditions International.

Copyright da edição brasileira © 2013 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

Texto de acordo com as novas regras ortográficas da língua portuguesa.

1ª edição 2013.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revistas.

A Editora Pensamento não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

**Editor:** Adilson Silva Ramachandra

**Coordenação editorial:** Denise de C. Rocha Delela e Roseli de S. Ferraz

**Preparação de originais:** Beatriz Bellucci

**Produção editorial:** Indiara Faria Kayo

**Assistente de produção editorial:** Estela A. Minas

**Editoração Eletrônica:** Join Bureau

**Revisores:** Claudete Agua de Melo e Vivian Miwa Matsushita

As fotografias da planta damiana (*Turnera diffusa*), nas páginas 262 e 263, foram tiradas por Mimi Kamp e usadas com permissão da fotógrafa.

As definições dos termos médicos chineses constantes do glossário foram extraídas do livro de Nigel Wiseman e Feng Ye, *A Practical Dictionary of Chinese Medicine*, tendo sido utilizadas com permissão da Paradigm Publications, Brookline, MA.

**Nota ao leitor:** Este livro foi escrito como um guia de informações. Os remédios, as abordagens e as técnicas nele descritos têm por objetivo complementar e não substituir cuidados ou tratamentos médicos profissionais. Eles não devem ser usados para tratar uma doença grave sem prévia consulta a um profissional qualificado da área da saúde.

Para contatar o autor, acesse o website [www.sourcepointherbs.org](http://www.sourcepointherbs.org) ou escreva aos cuidados da Inner Traditions – Bear & Company, One Park Street, Rochester, VT 05767; a sua correspondência será encaminhada ao autor.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Garran, Thomas Avery

Fitoterapia com ervas ocidentais de acordo com os princípios da medicina tradicional chinesa: um guia abrangente para terapeutas, estudiosos e interessados no assunto / Thomas Avery Garran; tradução: Eidi Baltrusis C. Gomes. – São Paulo: Pensamento, 2013.

Bibliografia.

ISBN 978-85-315-1818-8

1. Ervas – Uso terapêutico 2. Fitoterapia – Métodos 3. Matéria médica 4. Matéria médica vegetal 5. Medicina chinesa 6. Medicina chinesa tradicional – métodos 7. Planta medicinal I. Título.

12-13576

CDD-615.321

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Fitoterapia: Medicina chinesa 615.321

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 2066-9000 – Fax: (11) 2066-9008

<http://www.editorapensamento.com.br>

[atendimento@editorapensamento.com.br](mailto:atendimento@editorapensamento.com.br)

Foi feito o depósito legal.



## SUMÁRIO

PREFÁCIO POR MICHAEL TIERRA, L.Ac., OMD.....	7
PREFÁCIO POR Z'EV ROSENBERG, L.Ac.....	11
PRÓLOGO .....	13
AGRADECIMENTOS.....	15
INTRODUÇÃO .....	17

### PARTE UM MÉTODOS E MEDIDAS

AS ERVAS OCIDENTAIS DA PERSPECTIVA MÉDICA CHINESA.....	28
<i>A Elaboração e o Uso de uma Matéria Médica.....</i>	31
<i>Formas Orientais versus Ocidentais de se Trabalhar com Ervas.....</i>	34
<i>Preparados de Ervas no Ocidente .....</i>	37
<i>Qualidade das Ervas.....</i>	40
<i>Ervas Cultivadas versus Ervas Colhidas em seu Habitat.....</i>	42
O PREPARO DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS.....	45
<i>Infusões e Decocções.....</i>	46

<i>Tinturas, Extratos Fluidos e Extratos Líquidos</i> .....	48
<i>Cataplasmas</i> .....	52
<i>Supositórios</i> .....	53
<i>Óleos Infundidos ou Infusão de Ervas em Óleo</i> .....	54
<i>Pomadas ou Unguentos</i> .....	56
<i>Extratos em Pó</i> .....	56
<i>Mistura Fervida ou Tostada com Adjuvantes Sólidos e Líquidos</i> .....	57

## PARTE DOIS MATÉRIA MÉDICA

ERVAS QUE RESOLVEM O EXTERIOR .....	62
ERVAS QUE DISSIPAM O CALOR .....	99
ERVAS QUE PRECIPITAM .....	163
ERVAS QUE DRENAM A UMIDADE .....	168
ERVAS QUE DISPERSAM O VENTO E A UMIDADE .....	180
ERVAS QUE TRANSFORMAM A FLEUGMA E TÊM AÇÃO ANTITUSSÍGENA .....	196
ERVAS QUE TRANSFORMAM AROMATICAMENTE A UMIDADE .....	207
ERVAS QUE RETIFICAM O Qi .....	212
ERVAS QUE REGULAM O SANGUE .....	224
ERVAS QUE AQUECEM O INTERIOR E EXPELEM O FRIO .....	239
ERVAS QUE SUPLEMENTAM .....	243
ERVAS QUE ESTABILIZAM E RESTRINGEM (CONTROLAM O EXCESSO DE SECREÇÃO) .....	265
ERVAS QUE ACALMAM O ESPÍRITO .....	273
ERVAS QUE EXTINGUEM O VENTO .....	303

## APÊNDICES

I. ANÁLOGOS OCIDENTAIS DE ERVAS CHINESAS .....	308
II. LISTA DE ERVAS PELO NOME POPULAR EM PORTUGUÊS .....	314
III. LISTA DE ERVAS PELO NOME EM LATIM .....	322
IV. GLOSSÁRIO DE TERMOS MÉDICOS CHINESES .....	329
NOTAS .....	343
BIBLIOGRAFIA .....	348



## PREFÁCIO

*Por Michael Tierra, L.Ac., OMD*

Um princípio-chave da prática herbórea afirma ser mais importante conhecer a pessoa que apresenta a doença do que meramente saber o nome dessa doença. Por essa razão, os herboristas tradicionais costumam prescrever medicamentos levando em conta uma avaliação energética (diagnóstico) do paciente, a qual se torna a base do tratamento subsequente e indica a seleção de remédios específicos.

Outro princípio essencial, de acordo com o qual eu sempre trabalhei, é o conhecimento de plantas existentes nas proximidades do local de atuação do terapeuta. Alguns livros foram escritos com o propósito de atribuir classificações energéticas – sabor e *qi* – a ervas originárias de diversas partes do mundo. Embora seja notável a semelhança encontrada entre os sistemas médicos tradicionais no mundo todo – da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e ayurvédica até os sistemas egípcio, greco-romano antigo e, ainda, o herbalismo da América Central –, é importante que a energia atribuída a uma erva leve em conta o contexto do sistema médico no qual ela é usada. Por exemplo, uma erva como a bérberis é considerada quente na medicina ayurvédica, mas fria na medicina tradicional chinesa; o mel é visto como lubrificante na MTC, mas como uma substância que resseca no Ayurveda. Assim, um sistema energético, sistematicamente isolado de seu contexto cultural, não terá a precisão e a exatidão terapêutica que se propõe ter.

Com este livro, Thomas Garran faz uma significativa contribuição à MTC e também à nossa compreensão da energética das ervas ocidentais. O compromisso sério de Thomas com o estudo e a prática da MTC – bem como sua familiaridade com plantas nativas de toda a América do Norte – o tornou particularmente qualificado para escrever um livro como este. O sistema de energética herbórea que Thomas usa se baseia na metodologia de avaliação diagnóstica empregada na prática da MTC, o qual, por sua vez, representa os fundamentos daquilo que descrevi como “herbologia planetária” em meu livro homônimo. Thomas estudou e trabalhou em íntimo contato comigo durante muitos anos, aprofundando-se em remédios da terra, por meio da coleta e do preparo de medicamentos e uso de plantas encontradas no Ocidente, como espécies nativas, ervas daninhas, além de espécies cultivadas.

Diante das milhares de ervas conhecidas e utilizadas pelos praticantes de medicina chinesa, poderíamos nos questionar quanto ao valor de conhecer e incorporar ervas ocidentais, sem falar de ervas nativas de um continente distante, na medicina chinesa. Considere o fato de que imigrantes chineses foram os primeiros a reconhecer o valor do ginseng norte-americano (*Panax quinquefolius*), o que resultou num intenso comércio entre os dois continentes, do século XVII até o presente – e esta é apenas uma das muitas integrações de plantas não chinesas na medicina chinesa pelos próprios chineses. Hoje, o ginseng

norte-americano é uma entre cerca de 300 ervas estudadas e empregadas por terapeutas da MTC internacionalmente. Por outro lado, a camomila, uma das ervas ocidentais mais conhecidas, valorizada por suas propriedades calmantes e digestivas, e considerada como “um curativo para o estômago” pelos herboristas do Ocidente, não tem quase nenhuma aplicação na prática da MTC.

A seguir, cito algumas das muitas e boas razões para que os herboristas da MTC integrem e apliquem ervas ocidentais, sobretudo as nativas da região em que atuam:

1. Algumas espécies nativas da América do Norte ou outras plantas ocidentais podem ser mais eficazes no tratamento de determinadas doenças do que suas contrapartes chinesas.
2. Os herboristas deveriam aprender a prescrever e usar ervas que já são conhecidas da população local, e não utilizar exclusivamente plantas exóticas, vindas de um continente distante.
3. Caso uma erva específica, originária de uma fonte distante, não esteja disponível, é prudente conhecer as aplicações de plantas locais. Como um subproduto, isso também vai estimular o respeito pelos nossos recursos locais, podendo encorajar o uso sustentável de populações botânicas tanto locais quanto remotas.

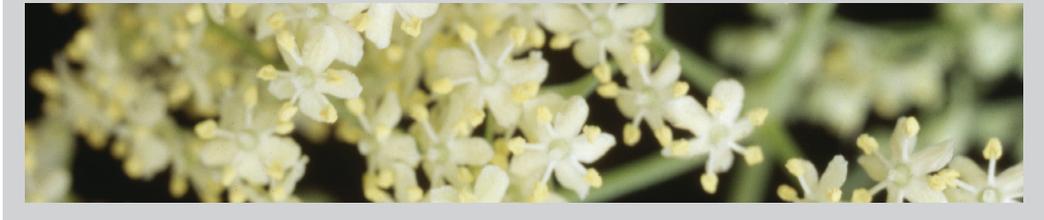
4. O organismo pode tender a reagir melhor a ervas locais. Embora isso não seja sempre verdadeiro, a identificação de recursos de saúde (e, eu poderia acrescentar, alimentos) mais próximos de onde residimos é uma prática favorável a ser cultivada de maneira geral.

Existem numerosas outras razões positivas para se usar plantas locais, incluindo o que para muitos de nós são razões puramente estéticas. A questão, do meu ponto de vista, é a importância vital de os herboristas conhecerem e utilizarem as plantas

de suas próprias regiões; o presente livro foi elaborado para incentivar tais metas. Com grande afeição, e um certo orgulho, eu recomendo entusiasticamente o livro de Thomas Garran a todos os herboristas dedicados, que buscam compreender como utilizar ervas norte-americanas ou outras ervas que não as chinesas na prática clínica.

Michael Tierra, L.Ac., OMD  
 Membro-Fundador do  
 American Herbalists Guild (AHG)  
 Autor de *The Way of Herbs*,  
*Planetary Herbology* e  
*East-West Herb Course*





## PREFÁCIO

*Por Z'ev Rosenberg, L.Ac.*

Nos anos 1990, Thomas Garran chegou inesperadamente à cidade, logo depois de terminar seus estudos sobre medicina herbórea ocidental e chinesa com Michael Tierra; ele tinha por objetivo obter o grau de mestre em medicina oriental na faculdade onde leciono, a Pacific College of Oriental Medicine. Garran logo se tornou uma lenda em San Diego; levava grupos de estudantes ao deserto e às montanhas em busca de ervas. Garran treinava esses grupos, instruindo-os sobre a colheita e o armazenamento das ervas, assim como sobre sua preparação e transformação em medicamentos. Ele tinha o brilho e o ar de desafio de um pirata (alguém pensou em Johnny Depp?), mas seu conhecimento estava lá para apoiar a impetuosidade.

Séculos sucessivos e tradições textuais da medicina herbórea chinesa se desenvolveram em numerosas culturas nativas do subcontinente chinês, das regiões montanhosas tibetanas até as planícies costeiras quentes e úmidas do sul e do leste. As ervas eram encontradas na natureza, cultivadas nos jardins das casas, saboreadas, adicionadas aos alimentos enquanto estes eram cozidos, e usadas como remédios tanto pelas pessoas comuns quanto pelos médicos. Nas “novas terras” das Américas, a medicina chinesa criou raízes como um poderoso complemento e alternativa para a biomedicina e para as drogas farmacêuticas. Contudo, ainda dependemos em grande escala de ervas importadas da China e não descobrimos uma maneira efetiva de acessar o vasto celeiro de medicamen-

tos que crescem como plantas silvestres ou são cultivadas em áreas específicas do maço continente americano. Por isso, qualquer pessoa que queira estudar a venerada tradição herbórea chinesa é basicamente impedida de ver as plantas crescerem em seu *habitat*. Da mesma forma, terapeutas e estudantes não conseguem vivenciar o crescimento, a colheita e a preparação de ervas locais frescas como medicamentos; isso elimina um nível completo de experiência que não pode ser substituído pela memorização das aplicações de ervas desidratadas, acondicionadas em recipientes de vidro. Do mesmo modo, não podemos considerar como certo que o suprimento de medicamentos fitoterápicos chineses não será interrompido por sanções comerciais, pela poluição ou pela perda do *habitat* para a urbanização.

Felizmente, muitas ervas chinesas já estão crescendo nas Américas, do fruto da forsítia e da flor de madressilva até a trepadeira clêmatis, do fruto da esquisandra à trepadeira kudzu. Aqui em San Diego, eu consegui catalogar 86 ervas chinesas que crescem em meio à flora do jardim zoológico! Muitas outras ervas chinesas serão cultivadas localmente com o passar do

tempo e à medida que a demanda aumentar. Companhias como High Falls Gardens já estão disponibilizando fitoterápicos chineses frescos, vivos e orgânicos; eu espero que essa tendência continue.

Embora outros livros tenham tentado lidar com o assunto das ervas ocidentais de acordo com critérios chineses, o trabalho de Thomas é o mais completo. Como domina as tradições herbóreas ocidental e chinesa, Thomas foi bem-sucedido nas referências cruzadas de ervas ocidentais com fontes chinesas, quando possível; sua terminologia e descrições são claras e concisas, sem pontos vagos desnecessários. Ele inspirou e reacendeu meu próprio interesse pela procura de ervas em Taos, no Novo México, e nas montanhas e desfiladeiros da Califórnia. Espero que este livro atraia um público leitor numeroso e obtenha grande sucesso. Ele é um início necessário para uma jornada que todos devemos realizar, visando ao futuro da medicina chinesa no Ocidente.

Z'ev Rosenberg, L.Ac.  
Chefe do Departamento  
de Medicina Herbórea  
Pacific College of Oriental Medicine,  
San Diego, Califórnia



## PRÓLOGO

A utilização de ervas ocidentais dentro do paradigma da medicina tradicional chinesa é um tema controverso, mas acredito que importante. O caminho que percorri, primeiro como estudante e, mais tarde, como terapeuta e professor, me proporcionou um conhecimento único sobre ervas, o qual me convenceu de que há um grande valor em tentar integrar a percepção e a sabedoria de duas grandes tradições herbóreas. A força motivadora fundamental por trás desse trabalho é, na verdade, um desejo de redefinir o conhecimento de plantas que apresentei aqui. Usei as ideias e o conhecimento sobre as propriedades de cura dessas plantas, obtidos com a tradição herbórea ocidental, para me guiar quanto ao seu uso, e a sabedoria do paradigma médico chinês como a estrutura na qual o conhecimento herbóreo ocidental foi redefinido. Portanto, a expressão do trabalho neste livro é, em parte, uma integração ou fusão de Oriente com Ocidente. Entretanto, eu prefiro considerá-la mais como uma maneira alternativa de ver grande parte das mesmas informações sobre cura pelas ervas. Chamo a atenção do leitor para o fato de que alguns dos dados clínicos provêm de minha própria experiência ou da experiência de meus colegas. Os nossos dados podem diferir, em certo grau, dos da literatura especializada hoje existente.

Durante os meus primeiros anos de estudo com fitoterápicos, ingeri muitas ervas e até mesmo as ofereci a amigos. Lembro-me de uma ocasião em que tentei dar a dois amigos chá de marrúbio. Eles tinham voltado de uma viagem e estavam tossindo muito.

O chá era amargo e eles não queriam tomá-lo, mas eu lhes assegurei (confiando nos resultados) que aquele chá os ajudaria. E, de forma mágica, ajudou!

Quando decidi levar a medicina herbórea mais a sério encontrei essas mesmas ervas novamente, além de muitas outras. Meus principais professores foram Michael Tierra, L.Ac., OMD, e Christopher Hobbs, L.Ac. Com seu grande amor pelas plantas nativas do oeste dos Estados Unidos e pelo restante da matéria médica ocidental, Christopher Hobbs me inspirou a aprender botânica de campo e a estudar ervas ocidentais, sobretudo plantas nativas. Ele instilou em mim o amor pelas plantas, do ponto de vista do botânico médico, e eu não teria como lhe agradecer o suficiente. Essa é uma forma de estar intimamente ligado com as plantas e de compreendê-las de uma maneira que só é possível enquanto elas estão vivas e crescendo na natureza.

Ao mesmo tempo, eu estava aprendendo, pela primeira vez, a teoria médica chinesa. Embora eu tivesse estudado artes marciais e estivesse consciente de algumas das ideias espirituais asiáticas básicas, a nova linguagem da medicina chinesa me intrigava. Meu professor nessa área foi Michael Tierra, o qual inspirou em mim o fascínio pelo herborismo clínico. Feliz-

mente, para mim, ele também tem raízes profundas no herborismo e na matéria médica do Ocidente.

Passei os três anos seguintes tentando compreender o que esses dois homens admiráveis ensinavam, enquanto completava o programa sobre ervas na American School of Herbalism. Durante dois anos trabalhei com Michael na East West Clinic, aprendendo a praticar a medicina chinesa de acordo com o seu estilo eclético, o qual inclui o uso de ervas ocidentais. Depois de mais de dois anos de clínica particular, eu continuei os meus estudos para obter o grau de mestre em medicina oriental, nesse meio-tempo, lecionando, desenvolvendo e praticando o material apresentado neste livro.

Espero que, com este livro, eu possa fazer jus aos ensinamentos que recebi de Michael e de Christopher, assim como de muitas outras pessoas ao longo do caminho. Pelo desenvolvimento dessas ideias e ao trazer a você, leitor, a primeira apresentação de ervas ocidentais na linguagem familiar e no formato das matérias médicas chinesas, expressei meu agradecimento a todos que me apoiaram e me ensinaram durante a jornada. Possa cada um dos leitores deste livro encontrar nele uma joia preciosa que lhe permita ajudar a aliviar o sofrimento humano.

---

Para me contatar, pesquisar recursos herbóreos ou ver uma extensa coleção de fotografias de plantas medicinais, por favor visite o meu website:

[www.sourcepointherbs.org](http://www.sourcepointherbs.org)

THOMAS AVERY GARRAN

---



## AGRADECIMENTOS

Muitas pessoas me apoiaram no trabalho rigoroso que foi necessário para a elaboração deste livro, e de muitas maneiras. Todas elas foram mestres para mim, mas eu gostaria de reconhecer a ajuda de algumas, com quem estudei intensivamente. Michael Tierra, Christopher Hobbs, Z'ev Rosenberg e Bob Damone: vocês foram os que mais me influenciaram entre aqueles a quem chamo de mestres. Barbara Nigel, por ser a primeira pessoa a me pôr em contato com as artes marciais e a sabedoria chinesas, bem como por ter me ensinado o valor delas, obrigado.

Fui abençoado com algumas pessoas especiais em minha vida, as quais posso chamar de colegas e amigos. Muitos de vocês me ajudaram em vários estágios deste trabalho, com leituras e sugestões. Ben Zappin, David Winston, Bill Schoenbart e Paul Bergner, tenho uma dívida de gratidão para com vocês. Garth Reynolds e Tommy Lee, agradeço o trabalho que fizeram quanto a uma grande parte da tradução que consta do livro – vocês tornaram a vida um pouco mais fácil. Embora muitos tenham me ajudado ao longo do caminho, todos e quaisquer erros que possam ser encontrados neste texto foram cometidos por mim, e eu assumo inteira responsabilidade por eles.

Agradeço a Richo e Mache Cech da Horizon Herbs pela permissão para tirar muitas das fotografias publicadas no livro.

Sou especialmente grato aos meus pacientes. Foi uma honra caminhar com vocês enquanto trabalhávamos juntos. Agradeço também a todos os alunos que tive no decorrer dos anos, os quais prestavam atenção quando eu divagava e me faziam perguntas para as quais eu não tinha respostas. E *Mahalo* (gradidão no idioma dos havaianos) a La'akea, por toda a ajuda durante as etapas finais de redação deste livro.

Aos bons amigos da Inner Traditions – Bear & Company, um agradecimento muito especial. De Jon Graham, que primeiro percebeu o valor do trabalho e me orientou nos estágios preliminares; a Jeanie Levitan, que lidou com o projeto todo; a Laura Schlivek, cuja capacidade de perceber detalhes colocou em foco todo o meu sangue, suor e lágrimas; a Evelyn Leigh, que se ocupou de parte do trabalho mais

cansativo do projeto e me fez algumas das perguntas mais interessantes; a Peri Champagne, que teve paciência com as minhas dificuldades em relação à arte e, apesar de tudo, criou um excelente produto; a Jon Desautels, que desenhou a parte interna; e a todos os demais heróis não mencionados, minha sincera gradidão. Sem vocês, este livro ainda seria um conjunto de arquivos em meu computador.

Por fim, fora do mundo das plantas e das publicações, agradeço a todos que me ajudaram e me apoiaram de várias maneiras através dos anos: à mãe de minhas lindas filhas, Julie Maloney; ao meu irmão mais novo, Steve Garran; ao meu pai e à minha mãe, Tam e Sheila Garran; e, acima de tudo, às dádivas mais especiais que qualquer pessoa poderia pedir, minhas duas filhas, Aralia e Mara. A todos vocês, obrigado.



## INTRODUÇÃO

*Nos [ou na prescrição de] medicamentos, torna-se vital não a variedade, mas a escolha daquilo que é eficaz.*

*LIU YI-REN,  
THE HEART TRANSMISSION OF MEDICINE*

A classificação de ervas ocidentais dentro do sistema médico chinês não é tarefa fácil, e eu ofereço este livro como ponto de partida para uma compreensão mais clara da maneira pela qual as ervas do Ocidente podem ser classificadas, segundo o paradigma médico chinês. A forma como a medicina chinesa encara as plantas é muito diferente da nossa, sendo, como ocorreria com qualquer outra cultura do mundo, por inteira baseada na visão de mundo da cultura chinesa, a qual, simplesmente, é diferente do modelo ocidental.

Os conceitos básicos de *qi* e *yīn-yáng* são os elementos usados para elaborar um sistema completo de medicina. Esses elementos contêm as ideias fundamentais que governam o modo como os herboristas chineses compreendem as plantas medicinais. Tentei cultivar a compreensão dentro de mim mesmo, para que eu pudesse fazer justiça a um trabalho do tipo apresentado neste livro. Obrigado por se juntarem a mim neste caminho.

Fui motivado a assumir o desafio de criar um trabalho como este porque senti necessidade dele em minha própria prática profissional. Comecei a anotar coisas que me ajudariam a organizar o material para mim mesmo; não passou muito tempo até eu perceber que um livro estava se formando. É claro que também fui significativamente influenciado pelos meus professores, um dos quais é Michael Tierra, autor do livro *Planetary Herbology*, e o primeiro a se dedicar a esse tipo de trabalho. Portanto, o que tentei fazer ao escrever este livro não é algo novo; a medicina chinesa já absorveu muitas ervas, originárias do

mundo todo, em seu próprio sistema. As plantas são criadas da mesma forma aos olhos da natureza. Foi a consciência disso que permitiu aos monges taoistas e aos mestres herboristas a avaliação e a classificação de cada planta, de acordo com os princípios das teorias médicas chinesas.

Escrevi este livro principalmente como um trabalho de referência para os que praticam a medicina chinesa. Aqueles que quiserem incorporar ervas ocidentais em sua prática profissional vão achá-lo útil. O livro também poderá servir como referência para os profissionais da medicina chinesa cujos pacientes estejam ingerindo ervas ocidentais. Explico a expressão “erva ocidental” como ela é usada no livro: trata-se de um conceito amplo que vou discutir com mais detalhes no momento adequado; de um modo geral, uma erva ocidental é qualquer planta medicinal usada na tradição herbórea ocidental que não seja de origem asiática.

As ervas descritas neste texto são as que eu emprego regularmente em minha prática clínica. A maioria delas é usada com frequência e é fácil de encontrar. Entretanto, também incluí no livro plantas medicinais utilizadas com menos frequência, nativas do oeste norte-americano: estas refletem a região na qual trabalho e representam uma importante contribuição ao presente texto. Pesquisas, embora sejam importantes, não conseguem compensar a falta de experiência prática. Por isso, todo o material apresentado neste livro tem por base a minha própria experiência clínica. Em alguns casos, o estímulo para o desen-

volvimento de uma ideia foi fornecido por outro profissional ou professor, mas você não vai encontrar nada dentro das páginas do livro que eu não tenha observado em meu próprio trabalho com os pacientes.

Através da história, a medicina chinesa tem passado por muitas transformações, a maior parte delas reflexo dos tempos. Essas transformações moldaram a medicina tradicional chinesa, tornando-a um dos sistemas mais abrangentes do planeta. O mundo ocidental vem ingerindo pequenas porções da medicina chinesa nas últimas décadas; e só agora começou a digeri-las. O movimento na direção do Ocidente causou uma nova transformação na prática da medicina chinesa. Essa renovação tem grande potencial, mas precisamos ter cautela. Como aqueles que vieram antes de nós, devemos permanecer fiéis às origens da medicina chinesa. A natureza desse sistema em evolução exige uma aguda compreensão dos princípios clássicos e de como estes se relacionam com a medicina atual. Pela primeira vez na história, muitas pessoas estão observando a medicina chinesa de uma perspectiva nova e não convencional, a partir de experiências culturais e pontos de referência diferentes. À medida que o Ocidente passa a adotar a medicina chinesa, torna-se essencial que nós guiemos a transformação da medicina.

Vejo o meu trabalho como uma continuação e evolução das ideias analisadas em *Planetary Herbology*, de Michael Tierra, até certo ponto em *The Energetics of Western Herbs*, de Peter Holmes, e em *Botanical*

*Medicine*, de Dan Kenner e Yves Requena. *Planetary Herbology* nos permitiu ter um vislumbre da classificação chinesa básica de muitas das ervas ocidentais. Acredito que Michael Tierra tenha aberto as portas para aquela que é, possivelmente, a maior transformação dentro da matéria médica da medicina chinesa contemporânea, pelo menos no Ocidente. *The Energetics of Western Herbs*, embora seja, de muitas maneiras, um trabalho erudito, com frequência confunde o leitor, uma vez que Holmes tenta de maneira destemida ressuscitar o sistema energético da Grécia antiga, combinando-o com princípios da medicina chinesa.\* Entretanto, em vez de proporcionar ao leitor uma visão da energética chinesa das ervas ocidentais, a realidade é que Holmes criou um sistema inteiramente novo. *Botanical Medicine* se propõe classificar as ervas ocidentais utilizando um modelo de Cinco Fases; embora seja um excelente livro, não oferece ao profissional envolvido com medicina herbórea chinesa um grande volume de material com o qual trabalhar. Por fim, a mais recente adição à coleção é o tomo de Jeremy Ross, *Combining Western Herbs in Chinese Medicine* – um livro que, no final, faz o terapeuta ficar imaginando como adequar à sua prática profissional os medicamentos apresentados.

---

\* O leitor encontrará no primeiro volume do livro *The Energetics of Western Herbs*, de Peter Holmes, uma excelente descrição do antigo sistema de energia usado por herboristas ocidentais e de como ele se compara ao sistema chinês.

Nenhum desses textos é fiel a qualquer um dos sistemas, e eu acredito que esta seja uma das diferenças pelas quais o meu trabalho se distingue. No livro, eu fiz o máximo que pude para permanecer dentro dos limites do paradigma da medicina chinesa, para explicar tanto as ervas quanto o corpo humano. Você encontrará somente raras menções à biomedicina ocidental. Além disso, tentei seguir a terminologia apresentada por Nigel Wiseman e Feng Ye em seu livro *A Practical Dictionary of Chinese Medicine*. Mas é quase impossível descrever por completo a importância dessa terminologia. Espero que as pessoas que não estiverem familiarizadas com o trabalho de Wiseman e Feng encontrem uma oportunidade de analisar com atenção um vocabulário que, em minha opinião, poderia servir como um padrão muito útil, o qual poderíamos consultar para esclarecer o significado de termos chineses que foram traduzidos para o inglês. As palavras da língua inglesa escolhidas por Wiseman e Feng algumas vezes parecem sucintas ou vagas. Contudo, as palavras foram escolhidas para melhor se aproximar do termo chinês efetivo, uma tarefa de extrema dificuldade.

O tópico é bastante controverso, e uma breve explicação se faz necessária para descrever o raciocínio por trás de minha decisão de usar a terminologia de Wiseman e Feng. A transferência de conhecimento de uma cultura para outra é um processo árduo. Uma compreensão clara dos termos usados pela cultura da qual o material provém é essencial para facilitar esse processo.

Para melhorar a transferência de conhecimento, *A Practical Dictionary of Chinese Medicine* procura definir um conjunto-padrão de termos. Isso não quer dizer que *todos* os médicos chineses usam *todos* os termos exatamente da mesma maneira. Entretanto, quando se tem um padrão, existe um ponto de partida. Se alguém precisar se desviar do padrão ao transferir conhecimento, simplesmente deverá perceber que está fazendo isso e definir a diferença; o leitor, nesse caso, será capaz de compreender com facilidade o material em questão. Quando escrevi este livro, apliquei a terminologia-padrão de Wiseman e Feng, de maneira que não houvesse dúvidas sobre o que eu estava descrevendo. Todos os termos relacionados com a medicina chinesa empregados neste livro podem ser encontrados em *A Practical Dictionary of Chinese Medicine*.

Muitos terapeutas ocidentais participaram de um treinamento sobre as artes da cura antes de iniciarem os estudos no campo da medicina chinesa. Alguns têm em seu currículo estudos biomédicos modernos, enquanto outros se baseiam num estilo de cura tradicional; um grande número desses estilos inclui o uso de ervas. Aqueles que tiveram um treinamento herbóreo ocidental prévio, seja qual for o estilo, acham que usar ervas da China representa, em parte, um distanciamento de suas raízes, como terapeutas tradicionais. Numerosos herboristas ocidentais são ensinados a usar plantas de sua biorregião ou até mesmo de seus próprios jardins. Para praticantes oci-

dentais da medicina herbórea chinesa, as ervas vêm de muito longe; em geral nós não sentimos uma ligação com as plantas como entidades vivas. Embora essa última questão possa não ser particularmente pertinente à prática da medicina herbórea chinesa, em geral ela é importante para o herborista ocidental qualificado.

Como herborista cuja experiência está ligada à prática ocidental tradicional – e que hoje pratica principalmente a medicina chinesa – acredito que a incorporação de ervas ocidentais ao processo será essencial para a evolução da medicina chinesa, em particular no Ocidente (América do Norte e Europa). Para o profissional norte-americano ou europeu, a compreensão de como os remédios ocidentais atuam dentro do paradigma médico chinês é importante por diversas razões. Primeiro, é essencial dispor de um ponto de referência ao avaliar um paciente que possa estar tomando medicamentos ocidentais. Segundo, a expansão da matéria médica, que busca incluir plantas não somente nativas do local, mas que também estão quase sempre disponíveis como matéria-prima limpa e de alta qualidade – com frequência encontradas na natureza ou cultivadas de forma orgânica –, não pode ser negligenciada. O conhecimento de plantas de outras partes do mundo também pode ajudar os terapeutas a atender melhor os pacientes. Mais não significa necessariamente melhor, porém a variedade nos dá a oportunidade de escolher o medicamento mais adequado possível. Em *The Heart Transmission of Medicine*, Liu Yi-ren afirma:

A sutileza ao se prescrever medicamentos é semelhante a de se comandar um exército. O aspecto decisivo não é a quantidade de tropas, mas sim conseguir delas a ação mais eficiente possível. Nos [ou na prescrição de] medicamentos, torna-se vital não a variedade, mas a escolha daquilo que é eficaz.<sup>1</sup>

Ele continua, descrevendo 146 remédios de ervas; e faz uma afirmação a respeito de cada um deles, atribuindo uma qualidade única a cada medicamento. Seu excelente texto, que foi traduzido para o inglês pela Blue Poppy Press, não somente soma variedade à nossa matéria médica, mas também, o que é mais importante, acrescenta plantas que têm empregos muito específicos, o que permite a nós, terapeutas, aplicar ao máximo a afirmação de Liu Yi-ren.

Em geral, os pacientes vêm à clínica para perguntar a respeito de produtos de ervas, com frequência fitoterápicos ocidentais, que eles compraram ou viram anunciados. É imperativo conhecer esses medicamentos de acordo com o paradigma chinês. Como você vai avaliar um paciente que esteja tomando ervas ocidentais? Se ele estiver fazendo uso da fórmula *Jade Windscreen* (*yù píng fēng sǎn*) ou simplesmente de *huang qí* (*Astragalus membranaceus*), você vai compreender como essas ervas podem afetar sua saúde e inserir essa informação no diagnóstico e tratamento. Além disso, você se sentiria à vontade para esclarecer o paciente quanto aos possíveis benefícios ou riscos relacionados ao uso dessas ou de

quaisquer outras ervas ou fórmulas chinesas. Uma das funções deste livro é lhe dar assistência no que se refere a essas importantes questões em sua prática clínica.

Para aqueles que vivem no Ocidente (América do Norte ou Europa), existem muitas outras boas razões para utilizar plantas ocidentais. É provável que o mais importante seja a conservação de recursos. As ervas ocidentais empregadas nos Estados Unidos, em sua maioria, são nativas da América do Norte ou são ervas europeias, agora aclimatadas ou cultivadas aqui. O mesmo é válido para a Europa, onde algumas ervas nativas norte-americanas são cultivadas. Isso não significa que ervas da China ou de qualquer outro lugar sejam inferiores. Entretanto, acredito que a maior parte das ervas ocidentais cultivadas organicamente é superior, em qualidade, à maioria das ervas chinesas. Há uma rica matéria médica em seu quintal. Nem sempre é fácil obter ervas de lugares distantes, e é certo que elas não estão ficando mais acessíveis quanto ao preço. Além disso, é necessária uma enorme quantidade de recursos para transportar ervas ao redor do mundo.

Como praticantes, estamos sempre procurando respostas para questões clínicas. A essência da arte do herborismo clínico é o conhecimento dos remédios a serem utilizados numa determinada situação, e em que combinação. Este livro oferece mais ferramentas para o arsenal do terapeuta. As plantas que escolhi para incluir neste trabalho não foram selecionadas ao acaso. Ao contrário, elas são um grupo de ervas da

matéria médica ocidental que, acredito, acrescentará um significado específico à já ampla matéria médica da medicina chinesa. Espero que meu trabalho represente um impulso para o aprofundamento da tradição da medicina herbórea chinesa.

## COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro foi dividido em duas partes. A primeira explica a metodologia que utilizei para incorporar ervas ocidentais à medicina chinesa. Além disso, faz uma breve introdução a algumas técnicas essenciais de preparação de medicamentos.

Minha metodologia para integrar ervas de fora da matéria médica chinesa é semelhante a um processo em evolução. Fiz o melhor que pude para expor de maneira lógica o método que usei, e o ofereço como modelo para aqueles que queiram se envolver num projeto desse tipo. Embora os meus métodos tenham sido úteis para me orientar, eu não espero necessariamente que outras pessoas os sigam como dogma. Para aqueles que desejarem usar o meu trabalho como modelo (ou não), estou sempre aberto ao diálogo e disposto a considerar maneiras de melhorar o processo.

A seção deste livro dedicada ao preparo dos medicamentos traz informações resumidas e gerais, com o objetivo de familiarizar o leitor com os tipos de produtos mencionados no texto. A descrição do preparo de remédios não tem o propósito de ser exaustiva nem de servir como manual para ensinar as técnicas envolvidas na pro-

dução de remédios de plantas. Meu objetivo fundamental foi proporcionar informações breves, mas úteis, para aqueles profissionais que atuam no campo da medicina chinesa no Ocidente, os quais em geral não são treinados o suficiente nesse aspecto da medicina herbórea.

A segunda parte do livro é composta da matéria médica e foi organizada de acordo com as principais categorias usadas na matéria médica chinesa. Relacionei as plantas na ordem de frequência com a qual as utilizo. Essa ordem é um tanto arbitrária e não estática; portanto, não a considere como definitiva. As minhas escolhas são baseadas sobretudo em minhas preferências pessoais, o que não deve levar o leitor a inferir que qualquer planta seja necessariamente mais importante do que outra. Alguns podem descobrir que preferem algumas plantas e não outras; assim, a ordem seria diferente para essas pessoas.

O texto referente às ervas incluídas em cada uma das categorias foi elaborado como se segue:

**Nome da planta:** as seções têm como título o nome popular da erva em português. A seguir, foram relacionados vários nomes da planta, incluindo o científico binomial (latim) e a família, o nome farmacêutico em latim e outros nomes populares (em chinês e em português, conforme o caso). Para as pessoas que não estão familiarizadas com os nomes farmacêuticos em latim, segue uma breve explicação. O nome farmacêutico em latim se baseia no no-

me científico da planta (binomial em latim), usado em botânica, com algumas modificações na grafia (final da palavra), de acordo com as regras da língua latina. Além disso, uma palavra é acrescentada para denotar a parte da planta usada com propósito medicinal. Essas palavras incluem *radix* (raiz), *rhizoma* (rizoma), *flos* (flor), *folium* (folha), *semen* (semente) e *planta* (a planta toda). Para ilustrar, o nome farmacêutico da valeriana em latim (*Valeriana officinalis*), rizoma e raiz, é *Valerianae Officinali rhizoma et radix*.

**Sabor e qi:** esta seção descreve o sabor e o *qi* que atribuí à erva. As designações devem ser usadas como guias, para ajudá-lo a compreender a maneira de empregar a planta numa situação clínica. Mais uma vez, as minhas designações não devem ser consideradas absolutas. Quando se examina as diferentes matérias médicas da medicina chinesa, pode-se encontrar um grande número de variações. Presumo que, enquanto alguns leitores vão concordar com as minhas escolhas, outros vão discordar de mim em alguns pontos; outros, ainda, encontrarão poucos pontos de concordância. Em última análise, isso não tem uma importância crucial e não trará consequências ao contexto principal do trabalho aqui apresentado. O fato de uma planta ser quente ou morna pode gerar controvérsias, mas no final, essa é uma questão mais teórica do que prática. Consulte o segmento que trata de sabor e *qi*, sob o título “A Elaboração e o Uso de uma Matéria Médica”,

para encontrar mais informações a respeito dessas propriedades.

**Meridianos nos quais atua:** nesta seção você encontrará os principais canais de energia, da maneira como os atribuí, de acordo com a medicina chinesa. Aqui, novamente, alguns poderão questionar essas classificações, mas o tópico provoca polêmica até mesmo nas matérias médicas julgadas como padrão. Além disso, a atribuição de canais a medicamentos é, em si, questionável e de utilidade limitada. Ofereço essas especificações como um ponto de partida para profissionais que aplicam esse conhecimento como parte de sua própria prática terapêutica.

**Ações:** esta seção focaliza as ações biomédicas, fisiológicas e herbóreas ocidentais tradicionais da planta, oferecendo um conhecimento ocidental (geralmente científico) sobre como a erva atua. As fontes da maior parte dessas informações são as mais recentes possíveis; este é um dos únicos lugares no texto do livro em que você encontrará descrições biomédicas das propriedades das plantas.

**Funções e indicações:** aqui apresentei as funções da erva de uma perspectiva médica chinesa mais ou menos estrita. De forma proposital, omiti qualquer referência às ações biomédicas nessa parte da apresentação. As indicações aqui incluídas são as tradicionais, com poucas exceções. Estas ocorreram quando descobri que o medica-

mento era útil para outras doenças, depois de analisá-lo do ponto de vista da medicina chinesa, ou quando adotei aplicações específicas, que me foram transmitidas por professores ou colegas. Por isso, alguns dos usos mencionados neste livro são “novos” (em outras palavras, não são encontrados nos livros tradicionais). Nota a respeito da terminologia: os pacientes, em geral, vêm à clínica após um diagnóstico alopático, porém eu, muitas vezes, uso os termos “concreções e conglomerações” para me referir a massas não palpáveis, tais como fibroides, cistos ovarianos e outras semelhantes. Há aí uma certa divergência em relação ao uso tradicional desses termos. Entretanto, acredito não haver outra maneira – que faça sentido clínico – de descrever essas doenças em termos da medicina chinesa.

**Precauções:** quaisquer advertências relevantes são apresentadas neste tópico, tanto da perspectiva chinesa quanto da biomédica.

**Dosagem e preparo:** aqui, apresento dosagens relativas aos métodos mais comuns de preparo de cada erva. Uma vez que as tinturas são bastante populares no Ocidente e comumente usadas na herbática clínica ocidental, todas as entradas referentes às ervas trazem dosagens de tinturas. Também incluí uma descrição da aparência, odor e gosto que matérias vegetais dessecadas de boa qualidade deveriam ter ao chegar à sua clínica. Isso pode variar bastante, dependendo de seu fornecedor e de como este prepara as ervas. Nesta seção incluí,

ainda, *páo zhì* para algumas das ervas. Com esse uso estrito da expressão *páo zhì*, estou me referindo a preparados como alcaçuz tostado em mistura de mel, *rehmannia* cozida no vapor e assim por diante.

**Principais combinações:** esta parte de cada tópico sobre uma erva em particular fornece sugestões de como combiná-la com outras ervas ocidentais, ervas chinesas ou fórmulas chinesas, com o objetivo de tratar doenças específicas. Esta seção é muito importante por duas razões. Primeiro, ela nos mostra como terapeutas antes de nós combinavam as ervas; muitas das combinações de ervas ocidentais são encontradas na literatura tradicional. Segundo, ela oferece maneiras de combinar ervas ocidentais com ervas e fórmulas chinesas. Essas são combinações que descobri serem úteis na prática clínica.

**Comentário:** nesta seção você vai encontrar uma ampla gama de informações, desde dados sobre o uso histórico da erva pelos índios norte-americanos, pelos primeiros médicos norte-americanos, antigos herbolários e terapeutas europeus, até observações particulares a respeito da planta em questão. Notas botânicas, indicações biomédicas específicas, citações em farmacopeias oficiais e questões de sustentabilidade também foram abordadas aqui.

**Tradução do material de pesquisa:** esta seção, encontrada em algumas das apresentações, é uma tradução do material dispo-

nível sobre a mesma espécie ou espécies relacionadas, utilizadas na medicina chinesa. Todo esse material foi extraído do *Grand Dictionary of Chinese Medicinals*, 13ª edição (*Zhōng Yào Dá Cí Diǎn*). Meu propósito, ao incluir essas informações, foi lhe dar uma ideia a respeito do que os autores chineses disseram sobre os medicamentos e lhe permitir comparar esses dados com aquilo que apresentei. Toda a tradução foi feita depois de eu ter escrito o livro, uma vez que não tive acesso ao material antes de escrevê-lo. Por isso, o conjunto de informações traduzidas não teve um efeito significativo sobre os dados que apresentei. Algumas vezes essas informações confirmam o que escrevi; outras vezes, não.

### *Além do Corpo Principal do Texto*

O Apêndice I inclui breves descrições de ervas que crescem no Ocidente e são aná-

logas às ervas chinesas comumente usadas ou, em alguns casos, são a mesma espécie. Embora muitas dessas plantas não estejam disponíveis no mercado, pelo fato de não serem usadas na medicina herbórea ocidental, a referência é valiosa para qualquer pessoa que deseje expandir seu conhecimento e utilizar plantas que crescem em sua região.

Os Apêndices II e III oferecem referências cruzadas, em formato de tabela, dos nomes em latim, populares e, quando possível, chineses das plantas medicinais discutidas neste livro.

O Apêndice IV contém um glossário de termos importantes para a compreensão do material abordado no texto. Todos os termos que pertencem à medicina chinesa foram tirados de *A Practical Dictionary of Chinese Medicine*, de Nigel Wiseman e Feng Ye.