



## **Drogas que dispersam o vento-umidade**

**Conceito:** Qualquer substância que possa **expulsar vento** e **remover a umidade** para tratar síndrome Bi devido ao vento-umidade, é conhecida como uma substância que remove vento-umidade.

**Propriedades e Efeitos:** A maioria possui sabor picante e amargo. São capazes de remover o vento-umidade dos músculos, meridianos e colaterais, tendões, ossos e articulações. Algumas também possuem a função de dispersar o frio, aliviar a dor, relaxar, ativar os tendões, e fortalecer os tendões e ossos. São indicadas para síndrome bi por vento-umidade, a qual se manifesta com membros doloridos, mau funcionamento das articulações, espasmo dos tendões, torpor e peso, bem como flacidez e fraqueza dos membros.

**Combinações e Aplicação:** A combinação adequada depende da síndrome em particular, o local afetado e o desenvolvimento da doença. Se o **vento** é predominante, substâncias boas em remover vento devem ser combinadas com substâncias que ativam o sangue. Se a **umidade** é predominante, substâncias que possuem uma natureza morna e seca devem ser usadas em combinação com substâncias que podem fortalecer o baço e drenar a umidade. Se o **frio** é predominante, substâncias de natureza mais quente devem ser usadas em conjunto com substâncias que aquecem os meridianos. Se existem **patogênicos na parte exterior**, substâncias que possuem o efeito de remover o vento e dispersar o patogênico no exterior devem ser combinadas. Se o **patogênico penetra o interior** e induz a estagnação de qi e sangue, substâncias com o efeito de ativar o sangue e drenar os canais devem ser combinadas. Se os fatores patogênicos permanecerem por um período de tempo significativo e se transformarem em **calor**, substâncias que removam vento-umidade, que tenham natureza fria, devem ser combinadas com substâncias que refrescam o sangue, limpam o calor e removem toxinas. No caso de **fraqueza causada por doenças crônicas**, ou deficiência de fígado e rim, substâncias que removem vento-umidade com ações de fortalecer os tendões e ossos devem ser combinadas com substâncias que fortalecem o fígado e rim, e que nutram qi e sangue.

### **Precauções:**

- 1) A forma pode variar para conveniência do uso. Podem ser preparadas como vinho medicinal, pílulas ou pó para uso oral. Também podem ser usadas para aplicação externa.
- 2) Cuidado ao usar em casos de deficiência de yin e sangue, pois substâncias que removem vento-umidade são picantes no sabor, e quentes e secas em natureza, podendo danificar o yin e o sangue.



## **Du Huo** - Radix Angelicae Pubescentis

Sua origem é a raiz de *Angelica pubescens* Maxim, f. biserrata Shan et Yuan, família Umbelliferae. A substância medicinal é cavada e colhida no início da primavera e no final do outono. É parcialmente seca em estuques e empilhada por dois ou três dias até que fique macia. Então é seca novamente. É cortada em pedaços e a forma crua é usada como medicamento.

**Propriedades Medicinais:** amarga, picante; morna; rim, bexiga

**Efeitos Terapêuticos:** Eliminar vento e umidade, cessar a dor e dispersar o vento perverso exterior.

**Aplicações Clínicas:**

1. Síndrome bi por vento-frio-umidade
2. Síndrome superficial com vento-frio-umidade
3. Dor de cabeça

**Uso e Dosagem:** - 3-9g.

**Comparação de Substâncias:**

**Similaridades:** Qiang huo e Du huo podem eliminar vento e umidade, aliviar a dor e dispersar o patogênico exógeno. São combinados para síndrome bi por vento-frio-umidade ou síndrome superficial de vento-frio com umidade.

**Diferenças:** **Qiang huo concentra-se na parte superior do corpo** e é bom em dispersar a influência dos patogênicos exógenos. Tende a tratar **dor de cabeça e dor no corpo na síndrome superficial do vento-frio**. Também é capaz de tratar dor na cabeça, pescoço, ombro e costas ao redor da cintura, na síndrome bi do tipo vento-frio.

**Du huo concentra-se na parte inferior do corpo** e tem uma ação mais fraca em eliminar a influência dos patógenos exógenos. É bom em expelir o vento e umidade e tratar a dor abaixo da cintura, por síndrome bi por vento-frio-umidade e dor de cabeça do meridiano *Shaoyin*.

**Precauções:** secante na sua natureza, usar com cautela na deficiência de *yin* e sangue.

## **Qi she** – Agkistrodon (**CURIOSIDADE**)

Sua origem é o corpo seco e eviscerado de *Agkistrodon acutus* (Guenther)., família Grotalidae. É capturada no verão e outono. O corpo é eviscerado e seco, com a cabeça e escamas removidas. A forma crua é usada, ou preparada com vinho de painço, ou cozida com vinho, sendo cortada em pedaços para o uso.

**Propriedades Medicinais:** Doce, salgado, morno, tóxico. Relaciona-se ao meridiano do fígado

**Efeitos Terapêuticos:** Expulsa o vento, desbloqueia os colaterais e cessa espasmos.

**Dosagem:** 3-9g



## **Mu gua** - Fructus Chaenomelis

Sua origem é a fruta da *Chaenomeles speciosa* (Mamão Doce) Nakai, família Rosaceae. A qualidade medicinal de Xuan cheng, na província de Anhui é a melhor. É colhida quando a fruta se torna verde e amarela no verão e outono. É cozida até que a pele se torne cinza, então é cortada ao meio e secada ao sol, sendo cortada em pedaços para o uso.

**Propriedades Medicinais:** azeda; morna; fígado, baço.

**Efeitos Terapêuticos:** Relaxa os tendões e ativa os colaterais, harmoniza o estômago e elimina a umidade.

**Aplicações Clínicas:**

1. Síndrome bi por vento-umidade
2. Espasmo com vômito e diarreia **Uso e Dosagem: 6 - 12g.**

**Precauções:** Contraindicado no calor interior, com urina escassa e vermelha.

## **Fang Ji** – Radix Stephaniae Tetrandrae

Sua origem é a raiz de *Stephania tetrandra* S.Moore, família Menispermaceae. É convencionalmente chamada de Han fang ji. É escavada no outono, com sua pele removida e seca ao sol. É cortada em pedaços espessos e a forma crua é utilizada.

**Propriedades Medicinais:** amarga, picante; fria; bexiga, baço, rim

**Efeitos Terapêuticos:** expelir o vento, aliviar a dor, induzir diurese para remover edema

**Aplicações Clínicas:**

1. Síndrome bi por vento-umidade;
2. Edema

**Uso e Dosagem:** 4.5-9g.

**Precauções:** Use com cuidado em pouco apetite e deficiência de yin. Suas propriedades são extremamente frio e amargo, sendo capaz de agredir o estômago.

## **Wu jia pi** - Cortex Acanthopanax (Ginseng Siberiano)

Sua origem é o córtex da raiz de *Acanthopanax gracilistyl* W.W. Smith, família Araliaceae. É convencionalmente chamado de Nan wu jia pi. É scavada e coletada no verão e outono, seca ao sol, cortada em pedaços espessos e a fo a crua é usada como medicamento.



**Propriedades Medicinais:** picante, amarga; morna; rim, fígado

**Efeitos Terapêuticos:** dispersa vento-umidade, tonifica fígado e rim, fortalece os ossos e tendões.

**Aplicações Clínicas:**

1. Síndrome bi por vento-umidade
2. Flacidez dos tendões e ossos, e atraso do andar em crianças
3. Edema
4. Astenia, Fraqueza, Queda de resistência

Uso e Dosagem: 4.5-9g.

Comentário:

Wu jia pi se origina não só da *Acanthopanax gracilistylus* W.W.Smith, mas também da *Acanthopanax sessiliflorus* (Rupr. et Maxim.) Seem., *Acanthopanax giraldii* Harms, *Acanthopanax henryi* (Oliv.) Harms, *Acanthopanax leucorrhizus* (Oliv.) Harms and *Acanthopanax cissifolius* (Griff.) Harms, etc. O antigo Wu jia pi também incluía *Acanthopanax senticosus* (Rupr. et Maxim.) Harms, o qual foi registrado individualmente na Farmacopéia da Republica Popular da China (editada em 2000). Wu jia pi pode ser dividido em dois tipos, incluindo aquelas do norte e do sul. Wu jia pi do Norte se origina do córtex da raiz de *Periploca sepium* Bge., família *Asclepiadaceae*. (Chamado de **Xiang jia pi**, estudado no capítulo dos diuréticos – ervas que dispersam a umidade). **É tóxico**, e não deve ser confundido com Wu jia pi do sul.



### **San ji sheng - Ramulus Taxilli**

Sua origem é o tronco e ramo de *Taxillus chinensis* (DC.) Danser, família *Loranthaceae*. É coletado do inverno até a próxima primavera, com os troncos mais espessos removidos, secos diretamente ou após serem postos ao vapor, cortado em pedaços espessos, e a forma crua é usada como medicamento.

**Propriedades Medicinais:** amarga, doce; neutra; rim, fígado



**Efeitos Terapêuticos:** dispersa vento-umidade, tonifica fígado e rim, fortalece tendões e ossos, previne o aborto.

**Aplicações Clínicas:**

1. Síndrome Bi por vento-umidade
2. Metrorragia e metrostaxe, sangramento vaginal durante a gravidez, ameaça de aborto.

**Uso e Dosagem:** 9-15g.

## SUBSTÂNCIAS QUE DRENAM UMIDADE

**Conceito:** Substâncias com as funções principais de **regular a via das águas**, assim como drenar a água e umidade, são chamados de diuréticos que drenam a umidade.

**Propriedades e Eficácia:** Estas substâncias são em sua maioria, **doces e neutras** em sabor, assim como neutras ou levemente frias na natureza, possuindo a habilidade de drenar a umidade, **induzir a diurese** e aumentar a quantidade de urina, eliminar a água e umidade acumulada dentro do corpo, sendo feito por meio do processo de **aumento da micção**. Seus principais efeitos são promover o fluxo da água e **aliviar o edema**, induzir a diurese para **aliviar a estrangúria**, remover a umidade para **tratar icterícia**. São indicadas para edema, estrangúria, icterícia, as quais se dão por conta do acúmulo de água e umidade dentro do corpo. Algumas destas substâncias são aplicadas para outras diversas síndromes envolvendo água e umidade, **como diarréia, leucorréia, eczema, infecção piogênica da pele e doenças de calor-umidade**.

**Classificação:** Estas substâncias são principalmente divididas em dois tipos, como a seguir:

- 1) Drogas que regulam água e resolvem umidade;
- 2) Drogas aromáticas que dissolvem umidade.

**Combinação e aplicação:** Na prática clínica, substâncias que induzem diurese devem ser combinadas com as substâncias adequadas, dependendo das diferentes síndromes. Por exemplo, para tratar edema nos estágios iniciais, acompanhado de síndromes exteriores, estas substâncias devem ser combinadas com outras que ventilam o pulmão e dispersam. Em caso de edema prolongado, devido à deficiência do yang de baço e rim, devem ser usadas com substâncias que aquecem de forma a tonificar o baço e o rim. Para estrangúria por calor e dor, causada por calor-umidade, devem ser usadas em conjunto com substâncias que limpam calor, purgam o fogo e removem toxicidade. Para tratar estrangúria e urina com sangue, devido aos colaterais de sangue sendo danificados pelo calor, devem ser utilizadas em conjunto com ervas que limpam o calor e que refrescam o sangue. Em caso de estrangúria com urina turva, devido à deficiência de baço e rim, devem ser usadas em conjunto com substâncias que tonificam o baço e o rim. Para icterícia devido ao calor-umidade, devem ser combinadas com substâncias que limpam o calor, purgam o fogo, e que removem toxicidade. No caso de icterícia por frio-umidade, devem ser usadas em conjunto com substâncias que aquecem o interior e drenam a umidade.





**Precauções:** Essas substâncias são capazes de consumir os líquidos corporais. Portanto, são **contra-indicadas para síndromes de deficiência de Yin e diminuição dos líquidos corporais**. Certas substâncias possuem uma forte ação em induzir a diurese, de forma que são contra-indicadas em mulheres grávidas, assim como pacientes com emissão noturna e espermatorréia.

## 1) Substâncias que regulam água e resolvem umidade

### Fu Ling - Poria

Trata-se do esclerócio seco de Poria coco (Schw.) Wolf, família Polyporaceae. Fuling produzido na Província de Yunan é chamado de "Yunling." São de qualidade superior. É coletado principalmente entre Julho e Setembro. Após a terra ser removida, é amontado repetidamente para que transpire e então é seco ao sol. Após isso, é cortado em pequenos pedaços, ou fatias grossas, e seco à sombra. A forma bruta é usada como medicamento.

Propriedades Medicinais: doce, neutra, branda; neutra; coração, baço, rim, pulmão

Efeitos Terapêuticos: promove diurese para drenar a umidade, fortalece o baço e tranquiliza a mente

Aplicações Clínicas:

1. Disúria e edema;
2. Todas as síndromes de deficiência de baço
3. Palpitação, insônia

Uso e dosagem: 9--15g.



### Yi yi ren - Semen Coicis

Trata-se da semente seca de Coix lacryma-jobi L. , família Gramineae. É coletada quando a fruta está Madura. A planta é cortada, seca ao sol, então a cápsula da semente é removida. A forma bruta ou a forma cozida é utilizada como medicamento.

**Propriedades Medicinais:** doce, branda; levemente fria; pulmão, baço, estômago, rim.

**Efeitos Terapêuticos:** promove diurese para drenar a umidade, revigora o baço para aliviar a diarreia, trata síndrome bi, limpa o calor para drenar o pus.



### Aplicações Clínicas:

1. Edema, disúria
2. Diarréia, leucorréia devido à deficiência de baço
3. Síndrome bi por umidade
4. Abscesso Pulmonar e Intestinal

**Uso e Dosagem:** 9-30g. É usado oralmente. Deve ser tomado em doses maiores e por um período mais prolongado, devido ao seu efeito mais ameno. A forma cozida é utilizada para fortalecer o baço, enquanto a forma bruta é utilizada para outras síndromes. Além disso, é uma excelente substância para a dietoterapia, podendo ser feito um creme, sopa, ou cozido como mingau com arroz.

### Zhu ling — Polyporus

Trata-se do esclerócio seco de *Polyporus umbellatus* (Pers.) Fries, família Polyporaceae. É cultivado e coletado principalmente na primavera e outono, tendo então a terra removida, e cortado em pedaços espessos para ser seco à sombra. A forma bruta é usada como medicamentos.

Propriedades Mediciniais: doce, branda; levemente fria; baço, rim, bexiga Efeitos Terapêuticos: promove diurese para drenar a umidade

Aplicações Clínicas: Disúria, edema, diarréia, estrangúria turva, leucorréia Uso e Dosagem: 6-12g.

Precauções: o uso prolongado pode prejudicar o yin

### Comparação de Substâncias:

Fu Ling é mais tônico de Baço, enquanto Zhu Ling tem maior ação em drenar umidade.

### ZE XIE - Rhizoma Alismatis

Trata-se do tubérculo do tronco seco de *Alisma orientalis* (Sam.) Juzep

Propriedades Mediciniais: doce, branda; fria; rim, bexiga

Efeitos Terapêuticos: promove diurese para drenar a umidade; expele o calor.

### Aplicações Clínicas:

- 1 — Regula a circulação de água;
- 2 — Limpa falso calor da bexiga e rins

**Uso e Dosagem:** 4,5-9g.



## Bi xie - Rhizoma Dioscoreae Septemlobae

Propriedades Medicinais: amarga; neutra; bexiga, fígado, estômago, baço

Efeitos Terapêuticos: elimina umidade e turbidade; expele vento-umidade

Aplicações clínicas:

- Separa o limpo do turvo
- Síndrome Bi com vento-umidade

Uso e Dosagem: 9-15g.



## 2) Drogas Aromáticas que Dissolvem Umidade

**Conceito:** Drogas que melhoram a função do Baço em dissolver e dispersar umidade; são substâncias capazes de desobstruir, transformar e transportar qi.

**Propriedades:** A maior parte das drogas são azedas, picantes, amargas e mornas. As **substâncias aromáticas possuem maior capacidade de promover a circulação de qi estagnado por umidade**, principalmente no aquecedor médio. Portanto atuam de maneira mais eficiente no estômago e baço.

**Combinações e Aplicação:** Elas são combinadas com outras drogas que dispersam umidade e vento-umidade. São na maior parte das vezes ministros e assistentes possuindo uma ação de assistência fundamental em fórmulas e tratamentos que necessitam dissolver umidade.

## Cang Zhu - Rhizoma Atractylodes

**Propriedades:** picante, amarga; morna; baço, estômago

**Efeitos terapêuticos:** Drenar a umidade e fortalecer o baço, induzir à transpiração e dispersar vento-umidade, beneficiar os olhos.

**Aplicações Clínicas:**

- 1 — Distensão gástrica e abdominal, náuseas e vômito, diarreia e falta de apetite
- 2 — Articulações e membros doloridos
- 3 — Invasão de vento-frio-umidade com cefaléia, ausência de transpiração e dor no corpo
- 3 — Problemas oftalmológicos como cegueira noturna e catarata

Uso e dosagem: 3-9g.

**MACETE: SÍNDROME BÍ PERSISTENTE**







**Precauções:** usar com cautela em pacientes com calor por deficiência de yin ou transpiração espontânea por deficiência de qi.

### **Hou Po** - Cortex Magnoliae Officinalis

Propriedades: amarga, picante, aromática; morna; intestino grosso, pulmão, baço, estômago

Efeitos terapêuticos: regula o qi e alivia estagnação, drena umidade, descende o qi, dissolve a fleuma e alivia a coriza

Aplicações Clínicas:

- 1 — Distensão abdominal; retenção de alimento; constipação por estagnação de qi
- 2 — Náusea, vômito e falta de apetite
- 3 — Tosse, chiado e dispnéia, com fleuma abundante

Uso e dosagem: 3-9g

Precauções: usar com cautela na gestação

### **Sha Ren** - Fructus Amomi

Propriedades: picante, aromática; morna; baço, estômago

Efeitos terapêuticos: regula o qi, dissolve umidade, fortalece o baço; aquece o meio e cessa a diarreia

Aplicações Clínicas:

- 1 — Distensão e dor epigástrica, vômito e diarreia por umidade no aquecedor médio e estagnação de qi
- 2 — Enjoo matinal, agitação fetal
- 3 — Diarréia por deficiência de baço e acúmulo de frio-umidade

Uso e dosagem: 3-6 g.

Precauções: usar com cautela nos casos de deficiência de yin com sinais de calor



## **Bai Dou Kou - Pericarpium Amomi Rotundus**

**Propriedades:** picante, aromática; morna; pulmão, baço, estômago

**Efeitos terapêuticos:** regula o qi, dissolve umidade, fortalece e aquece o estômago, alivia a náusea.

### **Aplicações Clínicas:**

1 — Acúmulo de umidade no aquecedor médio, com sintomas de opressão torácica, distensão epigástrica e abdominal e falta de apetite

2 — Vômito por deficiência de yang do baço ou por frio no estômago

**Uso e dosagem:** 3-6g.

**Precauções:** contraindicada em casos de deficiência de yin e sangue.

# FÓRMULAS

## **FÓRMULA: DU HUO JI SHENG TANG**

### **DISPERSA VENTO-UMIDADE**

#### ARTIGO CIENTÍFICO

**Du-Huo-Ji-Sheng-Tang Attenuates Inflammation of TNF-Tg Mice Related to Promoting Lymphatic Drainage Function**

**(Du-Huo-Ji-Sheng-Tang Atenua Inflamação de TNF-Tg em camundongos Relacionados à Função de Drenagem Linfática)**

Fonte: Hindawi Publishing Corporation  
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine  
Volume 2016, Article ID 7067691, 12 pages  
<http://dx.doi.org/10.1155/2016/7067691>



#### **RESULTADOS:**

DHJST **inibe a gravidade da inflamação** e **promove a função de drenagem linfática** de ratinhos TNF-Tg. DHJST é um medicamento promissor para a ARTRITE REUMATÓIDE e o mecanismo está associado à **linfangiogênese e à função de drenagem linfática**.



## DU HUO JI SHENG TANG

### Decocção de Angelica Pubescentis e Taxillus)

#### Ingredientes:

1. Du Huo (Radix Angelicae Pubescentis) 4,5-15g
2. Sang Ji Sheng (Ramulus Loranthi) 4,5-30g
3. Du Zhong (Cortex Eucommiae) 3-10g
4. Niu Xi (Radix Achyranthis Bidentatae) 3-10g
5. Xi Xin (Herba Asari) 1-6g
6. Qin Jiao (Radix Gentianae Macrophyllae) 3-10g
7. Fu Ling (Sclerotium Poria Cocos) 4,5-12g
8. Shu Di Huang (Radix Rehmanniae Prepar.) 3-10g
9. Rou Gui (Cortex Cinnamomi) 1-6g
10. Fang Feng (Rx Saposhinkoviae)
11. Chuan Xiong (Rhizoma Ligustici Chuanxiong) 4,5-9g,
12. Ren Shen (Radix Ginsen) 4,5-12g
13. Gan Cao (Radix Glycyrrhizae) 3-6g
14. Dang Gui (Radix Angelicae Sinensis) 3-10g
15. Bai Shao (Radix Paeonia Alba) 3-10g.



**Indicação:** Bi Zheng crônica (síndrome de obstrução dolorosa) com deficiência de Rim, Fígado e deficiências de Qi e Sangue. Dor na parte inferior das costas (lombalgia, ciatalgia) e joelhos, dormência com alcance difícil e limitado de movimento nos membros e extremidades, aversão ao frio e preferência para o calor, palpitações, falta de ar.

**Língua:** pálida com saburra branca, pulso fino e fraco.

**Ação:** Dispersa vento-umidade, alivia Síndrome Bi (Síndrome da obstrução dolorosa), nutre o fígado e o rim, tonifica o Qi e o sangue.

**Ação:** Dispersa Vento-Umidade, alivia Bi Zheng (Síndrome da obstrução dolorosa), nutre o Fígado e o Rim, tonifica o Qi e o Sangue.



**FÓRMULA: JUAN BI TANG** - (Decocção para remover obstrução dolorosa)

**Ingredientes:**

1. Qiang Huo (Radix et Rhizoma Notopterygii) 6-12g
2. Du Huo (Radix Angelicae Pubescentis) 6-12g
3. Qin Jiao (Radix Gentianae Macrophyllae) 6-12g
4. Hai Feng Teng (Caulis Piperis Futokadsurae) 9-18g
5. Dang Gui (Radix Angelicae Sinensis) 6-12g
6. Shang Zhi (Ramulus Mori Albae) 9-18g
7. Chuan Xiong (Rhizoma Ligustici Chuanxiong) 3-9g
8. Ru Xiang (Resina Olibani) 3-6g
9. Mu Xiang (Radix Aucklandiae Lappae) 3-9g
10. Gui Zhi (Ramulus Cinnamomi) 6-9g
11. Zhi Gan Cao (Radix Glycyrrhizae Uralensis praeparata) 3-6g.



**Indicação:** Casos de dores articulares de origem reumática, dores articulares nos membros superiores, parestesias, nevralgias, bursites, tendinites, lombalgias, deficiência do sistema Ying (nutrição) e Wei (defesa), síndrome Bi por Vento-Frio-Umidade (principalmente pelo Vento estagnado nos Jing Luo), na região dos ombros e dos membros superiores, síndrome Bi acompanhada por deficiência de Qi.

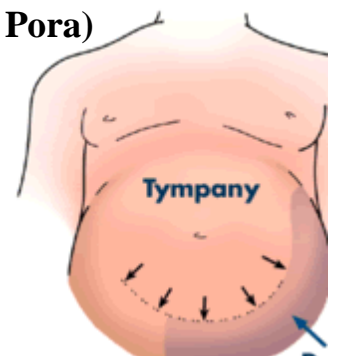
**Língua:** pálida/edemaciada com saburra fina e branca. Pulso superficial e tenso.

**Ação:** Nutre Qi e Sangue, ativa o fluxo de sangue, dispersa o Vento, elimina Umidade, favorece o fluxo dos Luo e elimina a dor.

**FÓRMULA: WU LING SAN** - (Pó de cinco ingredientes com Pora)

**Ingredientes:**

1. Ze Xie (Rhizoma Alismatis) 15g
2. Fu Ling (Poria) 9g
3. Zhu Ling (Polyporus)
4. Bai Zhu (Rhizoma Atractylodis Macrocephalae) 9g
5. Gui Zhi (Ramulus Cinnamomi) 6g.



**Indicação:** Casos de edema generalizado, ascite, gastroenterite, hidrocele, síndrome nefrótica, deficiência do Baço, retenção de Umidade no triplo aquecedor e retenção de líquido no interior do corpo. Língua pálida, aumentada, edemaciada, apresentando marcas dentárias com saburra branca e pegajosa. Pulso superficial e rápido.

**Ação:** Elimina a Umidade, tonifica o Baço, aquece o Yang e promove diurese.



## **CAPÍTULO: DROGAS DISPERSAM O VENTO-UMIDADE**

### **a) drogas que dispersam o vento-umidade**

- 1) DU HUO – Radix Angelicae
- 2) WEI LING XIAN
- 3) QI SHE
- 4) MU GUA
- 5) QIN JIAO
- 6) FANG JI
- 7) WU JIA PI
- 8) SANG JI SHENG
- 9) GOUJI

### **b) drogas que drenam umidade**

#### **b.1) drogas que regulam água e resolvem umidade**

- 1) FU LING
- 2) YI YI REN
- 3) ZHU LING
- 4) ZE XIE
- 5) CHE QIAN ZI
- 6) HUA SHI
- 7) MU TONG
- 8) BI XIE

#### **b.2) drogas aromáticas que dissolvem umidade**

- 1) CANG ZHU
- 2) HOU PO
- 3) SHA REN
- 4) BAI DOU KOU



## **DIETOTERAPIA**

### **PAPA DE YI YI REN (CAFÉ DA MANHÃ)**

**OBJETIVO: DRENAR UMIDADE E FORTALECER O BAÇO**

**6 XÍCARAS DE ÁGUA**

**1 XÍCARA DE ARROZ**

**2 COLHERES DE YI YI REN**

**PEITO DE FRANGO DESFIADO**

**GEMA DE OVO**

**MEL**

**GOJIBERRY**

**DAZAO**

**CANELA EM PÓ (ROU GUI)**

**GENGIBRE**

