

## ***FITOTERAPIA EM CINCO MOVIMENTOS***

Segundo diversas culturas milenares, as ervas são símbolos de tudo o que é harmonizante e vivificante, restauram a saúde, a virilidade, a fecundidade, o parto e a riqueza. Foram os deuses quem descobriram suas propriedades terapêuticas, o que ilustra a crença universal que o equilíbrio só pode vir de uma dádiva divina, como tudo o que é ligado à vida. Para os cristãos, as ervas deviam a sua eficácia por terem sido encontradas pela primeira vez no monte do Calvário.

A planta, de modo geral, simboliza a energia solar condensada e manifesta, um prisma, decompondo o espectro solar em cores variadas. Captam, também, as forças ígneas da terra. Enquanto manifestação de vida, são inseparáveis das águas, que representam o não manifesto, portadoras de todos os germes, das potencialidades, as latências, sendo as plantas a representação do manifesto, da criação cósmica. Por acumularem estas forças, os antigos sempre viram nos vegetais propriedades saudáveis ou venenosas, daí o seu emprego também na magia. Quase todas as divindades femininas grego-romanas protegem a vegetação: Deméter (deusa das alternâncias entre a vida e a morte, bem como das terras cultivadas), Afrodite (Vênus, deusa da fecundidade), Artemis (Diana, selvagem deusa da natureza), além de algumas entidades masculinas como Ares (Marte, que simboliza a força bruta, é, também, protetor das colheitas, um dos deveres do guerreiro) e Dioniso (Baco, símbolo das forças de dissolução da personalidade, deus da fecundidade, da vegetação, das vinhas). No sincretismo afro-brasileiro, Ossaim é o responsável pelas ervas terapêuticas e sagradas, sendo seus iniciados conhecedores de suas serventias, bem como das palavras ritualísticas necessárias para libertar o axé (poder potencial) de cada planta. Aqueles que trabalhavam com as ervas em quase todas as culturas viam as plantas como símbolos vivos de entidades invisíveis, tais como deuses, elementais e espíritos, os quais deveriam ser evocados ou aplacados com o uso de palavras mágicas ou sacrifícios. O respeito à natureza os levava a não cultivar suas ervas, mas sim ir ao encontro das que nasceram espontaneamente na mata. Ainda hoje, os adeptos de Ossaim (orixá do sincretismo afrobrasileiro) costumam deixar uma vela verde em troca das plantas que colhem, para manter inalterado o equilíbrio do local.

É anterior à humanidade o uso terapêutico das plantas, pois os animais, instintivamente, sabem quais e quanto das ervas devem comer para melhorarem de seus distúrbios. O ser humano, cada vez mais se isolando da Natureza, foi perdendo esta capacidade de percepção. Mas, em algumas culturas, como as orientais e a indígena, mantiveram-se as tradições da utilidade atribuída a cada planta, muitas vezes transmitidas oralmente por milênios, havendo, ainda, tratados escritos em civilizações mais sofisticadas, como era o caso da chinesa e da egípcia.

As tradições possuem milhares de anos de bons serviços prestados à humanidade e devem ser levadas a sério. As lendas e histórias sobre cada planta encerram uma sabedoria muito mais profunda que suas análises químicas atuais, e tem muitas informações sobre suas utilidades terapêuticas. Os antigos observavam as características de "personalidade" de cada erva e já sabiam, por analogia, a que tipo de pessoa que ela auxiliaria por ressonância, independentemente de quais fossem seus sintomas físicos. Isso vem sendo resgatado nos dias atuais nas Terapias Florais. Já os antigos chineses, além destas analogias, faziam a análise do sabor de cada planta, classificando-a dentro dos Cinco Movimentos e, por conseqüência, já ficavam sabendo para que serviriam. Comparados entre si, os "cinco sabores" são: amargo - evacuante e purgativo - "endurecedor"; doce ou insípido - diurético, sudorífico, dissipante,

relaxante; picante - sudorífico, dissipante, dispersante; salgado - ecacuante, purgativo, "suavisante" e ácido - evacuante, purgativo e retrátil. A estas propriedades iniciais, podemos acrescentar quatro tipos de "energia": fria, quente, fresca e morna. Além disto, há quatro "densidades" diferentes de "energia" que darão o "sentido" da ação terapêutica: ascendente (yang - alto), expansivas (yang - exterior) - obtidas pelas ervas yang e descendentes (yin - baixo) e introspectivas (yin - interior) - obtidos pelas ervas yin.

Em cada meridiano existe uma raiz yin e outra yang. A função yang da Madeira mobiliza e põe em movimento, o que é estimulado pelo sabor ácido; entretanto, a absorção excessiva do ácido, que, por vocação é yin e retrátil, levaria ao efeito contrário, uma "paralisia", estimulando a raiz yin da Madeira. A função yang do Metal é retrain, secar, condensar, secar; já sua função yin é dissipar e humidecer; o picante, por sua vocação yin, se absorvido em excesso estimulará a função yin do Metal. A função yang do Fogo é ascensão e crescimento, enquanto que seu lado yin é endurecer; o amargo, por sua tendência yang, favorecerá a função de ascensão. A função yin da Terra é estruturar, modelar, controlar instintos e emoções, humidecer, enquanto a yang pode levar a idéias fixas, rigidez; por sua tendência yin, o doce favorecerá a raiz yin da Terra (observação: o doce industrializado é "quente", portanto, yang, com efeito contrário ao doce natural). A função yin da Água é amolecer, abrandar, enquanto que seu lado yang é o de endurecer; a tendência do salgado é favorecer a raiz yin da Água.

Simplificando, as plantas seriam classificadas pelo sabor + energia quente ou fria (yang ou yin), o que possibilita incontáveis combinações de efeitos terapêuticos, graças, ainda, às leis de Geração e de Dominância.

Os antigos Terapeutas Holísticos não cultivavam suas plantas medicinais, pois sabiam que se o vegetal espontaneamente escolhesse seu local de nascimento é porque aquele solo é o ideal, capaz de proporcionar-lhe um máximo de vitalidade e, por consequência, de efeito terapêutico. Na *China Milenar*, um dos critérios de avaliação da serventia de uma planta era a observação de seus sabores, cores, formatos, época de floração e de suas características de "*personalidade*". Analisemos uma planta por critérios subjetivos: o Dente-de-Leão vem conseguindo se desenvolver espontaneamente nas grandes cidades como São Paulo, apesar da poluição e das condições nada naturais deste ambiente. Nem por isso a planta deixou de participar da harmonia da **Natureza**, sendo, pois, indicada para toda pessoa que esteja "estressada", com dificuldades de sobrevivência, esgotada e intoxicada, a qual poderá, *literalmente*, "beber" da sabedoria deste vegetal e sobreviver nesta "selva de pedra".

A escolha das ervas pode ser feita de acordo com os desequilíbrios descobertos pelo exame auricular. Baseando-se nos Cinco Movimentos, saberemos quais sabores serão terapêuticos. Entretanto, o método mais eficiente de seleção das ervas é pelo V.A.S. (Sinal Autônomo Vascular, percebido na pulsação...). De posse de várias amostras de ervas, aproxime de cada ponto auricular detectado, pequenos pedaços de cada uma delas com uma pinça (se a planta estiver sob a forma de extrato líquido, use um conta-gotas). Aquelas que provocarem reações de V.A.S. mais evidentes são as que melhor atuarão sobre o desequilíbrio correspondente a cada ponto. Este método tem se mostrado imbatível na prática de consultório. Como ninguém é exatamente igual a outro, não é adequado a escolha das ervas baseando-se apenas nas estatísticas sobre a utilidade de cada uma delas. Usando-se a pulsologia, resgatamos a capacidade inconsciente que há em cada um de saber exatamente aquilo de que necessita, tal

qual faz o animal quando está na selva. Se, infelizmente, o humano moderno não percebe conscientemente quando está diante do que lhe é remédio ou veneno, o pulso, entretanto, ainda reage perante esta escolha e nós podemos nos valer deste recurso para ter a certeza de estarmos escolhendo as melhores ervas para aquele indivíduo, naquele momento...

## OS CINCO MOVIMENTOS CHINESES

Toda a terapêutica chinesa baseia-se nos mesmos princípios do **Taoísmo e do I Ching**, cujo conhecimento toma-se indispensável para que se compreendam as regras da acupuntura, da fitoterapia e de outras tantas técnicas, orientais ou não.

O **Tao** não pode ser definido, só podendo ser compreendido através de percepção direta, pois está além do alcance do racional. Tudo o que for escrito sobre ele não é o Tao verdadeiro, mas, mesmo assim, torna-se necessária a tentativa frustrada de explicá-lo. O termo apareceu primeiramente no *Tao Te King (O Livro do Tao e Sua Virtude)*, de Lao Tsé: "... o Tao é Todo em tudo. Princípio e fim de toda a -existência, está em nós, assim como estamos nele... olhando, não é visto: é nomeado o Invisível; escutando, não é ouvido: é nomeado o Inaudível; tocando, não é sentido: é nomeado o Impalpável... pode-se dizer que é Forma sem forma; Figura sem figura. É o Indeterminado. Indo ao seu encontro, não se vê sua face; seguindo-o, não se vêem suas costas. O Tao é eterno, não tem nome...

Por ser "Todo em tudo", o Tao é indivisível e seu movimento é que nos ilude de que existem objetos separados e distintos uns dos outros. Compreendendo o movimento do Tao, os sábios distinguiram duas categorias básicas a que nomearam **Yin e Yang**, movimentos opostos, mas que não existem um sem o outro e mais ainda: um nasce do outro e vice-versa, em eterna mutação. Originariamente, o termo Yin designava o lado escuro da montanha e Yang, o lado iluminado pelo sol. Conforme este se desloca, gradativamente, o lado escuro se ilumina, e o claro enegrece, ou seja, Yang se transforma em Yin e Yin em Yang, mostrando a relatividade dessas palavras. Desse modo, nada é só Yin ou só Yang, a não ser quando comparados entre si. Por exemplo: o positivo é Yin e *Yang*. O negativo também é Yin e Yang; entretanto, quando comparados entre si, podemos dizer que o positivo é Yang, e o negativo é Yin, relativamente. Observem o símbolo do Tao: cada lado vai crescendo e quando atinge o seu auge, dá nascimento ao seu oposto, o qual igualmente cresce e ao atingir o seu auge, também dá nascimento ao seu contrário. Na Natureza, tudo obedece a esse ciclo. Isso fica muito claro se observarmos o dia e a noite. A zero hora, inicia-se o clarear, com o sol atingindo o pico às 12 horas, quando começa a anoitecer, com a escuridão máxima às 24 horas, quando, então, recomeça a clarear, e assim infinitamente. Ou seja, dia e noite, que na visão ocidental são opostos, para o Taoísmo, além de não poderem existir um sem o outro, ainda um se transforma no outro. Masculino não existe sem o feminino e um se transforma no outro e vice-versa, o bem não existe sem o mal, um se transforma no outro e vice-versa. A Física chegou à mesma conclusão. Energia e matéria, antes opostos irreconciliáveis e distintos entre si, hoje são vistos como não existentes isoladamente e em constante transformação uma na outra. O mesmo se deu com a teoria que levou Niels Borh a ganhar o prêmio Nobel da Física. Seu conceito de **complementaridade** considera a representação tanto como partícula quanto como onda (dois "opostos"), duas descrições complementares da mesma realidade, sendo cada uma delas parcialmente correta e ambas necessárias para se obter uma descrição integral da realidade atômica. Tanto ele sabia da verdadeira origem de sua teoria que, ao escolher um brasão de armas

para a sua família, adotou o símbolo do Yin-Yang, com a inscrição: ***"Os Opostos São Complementares."***

Em suma, tudo pode ser resumido aos movimentos do Tao: Yin e Yang. Entretanto, essa simplificação quase que absoluta da realidade precisou ser mais elaborada para facilitar o trato com a multiplicidade aparente das coisas, surgindo, assim, variados "tipos" de Yin-Yang. Um, cujo movimento é ascendente, ganhou o nome de **Fogo** (as coisas sempre sobem); outro, descendente, ao qual chamou-se **Água** (os líquidos dirigem-se normalmente para baixo); ainda outro, centrífugo (de expansão, do centro para a periferia), denominou-se **Madeira** (as plantas crescem e se expandem). Já um movimento centrípeto (de contração, da periferia para o centro), é **Metal ou Rocha** (ambos são densos, contraídos). Por último, um equilíbrio de direções, a **Terra** (sólida, estável, equilibrada). São os chamados **Cinco Movimentos**, em geral traduzidos erroneamente como "cinco elementos". Se conhecessem o Tao, saberiam que ele é indivisível, não podendo, pois, ter "elementos" (partes isoladas). Classificando-se todas as coisas nesses cinco símbolos, podemos inter-relacioná-las de um modo bastante dinâmico e preciso. Por exemplo, tudo o que é ascendente ou lembra fogo, classifica-se como tal: meridianos do Coração, Intestino Delgado, Circulação e Sexo, Triplo Aquecedor (com seus respectivos horários de pico energético), excitação (muito fogo), apatia (pouco fogo), o vermelho (cor de fogo), o sabor amargo, o cheiro de queimado, calor, verão, a direção Sul, a nota musical Lá, o tato, etc. A mesma coisa se dá com os outros **Movimentos**. Várias conexões ligam-nos entre si, das quais se destacam a **Lei da Geração, ou Mãe e Filho**: da Água nasce a Madeira, ou seja, a primeira é mãe da segunda; a Madeira alimenta o Fogo, que gera a Terra (cinzas), de onde nasce o Metal ou Rocha, da qual se extrai a Água (o metal pode se liquefazer ou da rocha brotar uma fonte de água) e a **Lei da Dominância ou Dominante e Dominado**: a Água domina o Fogo, pois o apaga, este derrete o Metal, que corta a Madeira (ou, ainda: na Rocha não nascem as plantas), esta consome a Terra, a qual, por sua vez, absorve a Água.

Graças a essas relações, muitas hipóteses terapêuticas podem ser traçadas. Exemplos: conforme a hora em que os sintomas se manifestam com mais intensidade, já se sabe qual Movimento pode estar desequilibrado. Se o mal-estar se der entre 5 e 7 horas, horário do meridiano do Pulmão, deve haver um desequilíbrio energético Metal. A atração ou repulsão demasiada por um sabor, cor, nota musical, estação do ano, etc., já designa uma desarmonia no respectivo Movimento. A recusa ou, ao contrário, o desejo de doce, pode significar problema de Terra. Adorar o azul, ou o preto, distúrbio Água, e assim por diante. Como no Taoísmo, o físico, o psíquico e o Cosmos formam uma unidade, isto nos leva à suposição de quais seriam as emoções por trás de cada sintoma. Se alguém tem desequilíbrios Água, tais como queda de cabelo, dor ciática, ossatura, etc., é porque suas questões íntimas relacionadas com o medo, ou com a força, ou com a libido, não estão totalmente resolvidas. Aliás, quanto mais inconscientes tentamos manter uma emoção, mais ela somatiza. A **Lei da Geração**, por sua vez, nos mostra como a Mãe pode passar um desequilíbrio para o Filho, ou vice-versa. Um problema de Pulmão pode prejudicar o seu Filho, o Rim. Pela **Lei da Dominância**, o Dominante pode agredir o Dominado. O Pulmão pode agredir o Fígado: o Metal domina a Madeira. Quanto às emoções: do medo ou da força (Água), nasce a raiva ou a extroversão (Madeira), que dão origem à excitação ou apatia (Fogo), que levam à reflexão, ou às dúvidas, ou à insatisfação (Terra), gerando tristeza, introversão ou alegria serena (Metal), as quais fecham o circuito da **Lei da Geração**, sendo mães das emoções Água. Pela **Lei da Dominância**, o medo ou a força (Água) podem apagar a excitação e a apatia (Fogo), as quais derretem a tristeza

e a alegria serena (Metal) que cortam a extroversão e a raiva (Madeira), que consomem as dúvidas, a insatisfação e a reflexão (Terra), que absorvem as emoções Água, fechando, assim, o pentagrama.

A observação do sentido e da direção dos Movimentos nos conduz à terapêutica. Exemplos: alguém com tensões musculares (insuficiência de movimento de expansão, Madeira) pode ser tratado por estímulos Terra, cuja **estabilidade e neutralidade** acalmariam o seu Dominante (Madeira). Assim sendo, usaríamos ou o sabor doce (ervas ou alimentos), ou a cor amarela (cromoterapia), ou o perfume adocicado (aromaterapia), ou a nota Mi (musicoterapia), ou os pontos de acupuntura Terra, etc. Não usaríamos, porém, estímulos Metal, pois o seu sentido é de **contração**, o que pioraria os sintomas. Para casos de raiva (Madeira, movimento expansivo), ou outro, de tristeza (Metal, movimento de interiorização), poderiam ser trabalhados alguns tipos de estímulos Fogo (ele consumiria a sua Mãe, a Madeira, e derreteria o seu Dominado, o Metal, equilibrando a situação, levando-os para cima).

Obviamente, a prática é muito mais complexa do que o pouco que foi passado neste texto, mas a observação atenta do mapa dos **Cinco Movimentos** poderá fornecer ao leitor explicações para várias situações físicas e psíquicas, comprovando a eficácia e a beleza desta que foi a primeira abordagem psicossomática de que se tem notícia.

**Henrique Vieira Filho**