

Gyógynövények hatásai és energetikája

Oktatási segédanyag

Dr. Joós Károly

2019

Szabadon terjeszhető, minden egyéb jog fenntartva.

www.integraltorvoslas.hu

E segédanyag röviden összefoglalja számos gyógynövény tulajdonságait és alkalmazásának javallatait a hagyományos kínai orvoslás (HKO) elméletei alapján. Hatékony alkalmazásához fitoterápiás és/vagy kínai orvosi ismeretek szükségesek. Segítséget nyújt a funkcionális diagnosztikai kategóriáknak megfelelő gyógynövény választásban, valamint a kombinált készítmények összeállításában.

A gyógynövények kiválasztása önkényes a rendelkezésre álló szakirodalom, illetve a szerző saját tapasztalatai és gyakorlata alapján. Az egyes növények tulajdonságai, hatásai és alkalmazása eltérhetnek a különböző források szerint – még sok kutatási bizonyítékra van szükség.

Az összeállítás a következő könyvek alapján készült:

Florian Ploberger: Western Herbs from the Traditional Chinese Medicine Perspective, 2013

Jeremy Ross: Combining Western Herbs and Chinese Medicine, 2003

Peter Holmes: The Energetics of Western Herbs, 2007

Carl-Hermann Hempen, Toni Fischer: A Materia Medica for Chinese Medicine, 2009

Michael Tierra: The Way of Chinese Herbs, 1998

Paul Pitchford: Gyógyító táplálkozás, 2009

Thomas Avery Garran: Western Herbs According to Traditional Chinese Medicine, 2008

Tárgyalt gyógynövények:

Aloe	Fekete üröm
Angyalgyökér, európai	Fokhagyma
Angyalgyökér, kínai	Galagonya
Apróbojtorján	Ginseng
Aranyvessző	Golgotavirág
Ánizs	Görögszéna
Árnika	Gyermekláncfű
Barátcserje	Gyömbér
Bazsalikom	Hárs
Bazsarózsa	Hernyógomba
Bodza	Hibiszkusz
Bojtorján	Jázmin
Boróka	Kakukkfű
Borsmenta	Kamilla
Búzafű	Kankalin, orvosi
Cickafark	Kapor
Ciprus	Kardamom
Citrom	Kasvirág
Citromfű	Kálmosgyökér
Csalán	Keserűfű, kínai
Csillagánizs	Komló
Csúdfű	Kömény
Damiána	Körömvirág
Dió	Kukorica haj
Ezerjófű	Kurkuma
Édesgyökér	Lapacho (Pau d'Arco)
Édeskömény	Levendula
Fahéj	Lícium
Fagyöngy	Macskagyökér
Fekete áfonya	Majoranna
Feketebors	Mandarin
Fekete szezám	Málna
Fekete retek	Mályva, fehér (orvosi ziliz)

Máriatövis
Medveszőlő
Metélőhagyma
Mustár
Nőszirm
Orbánfű
Oregano (szurokfű)
Őszi margitvirág
Palástfű
Paprika, csípős
Pásztortáska
Pecsétviasz gomba
Petrezselyem
Poloskavész
Püspöksüveg
Rebarbara
Rozmaring
Spirulina

Szedér
Szegefűszeg
Szemvidítófű
Szerecsendió
Szúrós gyöngyajak
Tárnics
Torma
Tüdőfű
Tyúkhúr
Útifű, lándzsás
Vadgesztenye
Vasfű
Vérehulló fecskefű
Virágpor
Vörös here
Zsálya, közönséges
Zsálya, vörösgyökerű
Zsurló

Figyelmeztetés

A gyógynövénykezelés mindig személyre szabottan, egyedileg kell beállításra kerülnön az egyéni alkat és a pontos orvosi, illetve funkcionális diagnózis szerint, különös figyelemmel az esetleges gyógyszer interakciókra. A kúrák ideje 3 naptól 6 hétig terjedhet a hatás intenzitásának és a mellékhatások veszélyének függvényében. Egy gyógynövényre való allergia, érzékenység esetén annak alkalmazása kerülendő.

A szerző nem vállal felelősséget a nem megfelelően alkalmazott kezelések következményeiért, sem egyéb nem várt szövődményéért.

Rövidítések:

FM – Felső Melegítő

KM – Középső Melegítő

AM – Alsó Melegítő

BPH – jóindulatú prosztata megnagyobbodás

DM – cukorbetegség

IBS – irritábilis bél szindróma

IR – inzulin rezisztencia

PCOS – policisztás petefészek szindróma

PMS – premenstruációs szindróma

A nagybetűvel írt Szervek a HKO szemlélete szerinti funkcionális egységeket jelentik, nem azonosak a nyugati orvoslásban tárgyalt szervekkel.

A mű rövid összefoglalás. A gyógynövények hatásainak, tulajdonságainak és alkalmazásának részletes tárgyalását lásd az említett forrásokban.

Aloe

Latin név: Aloe vera

Felhasznált részek: levelek leve

Íz: keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Vastagbél, Máj, Gyomor

Adag (g): 2-5 g

Hatás:

- kitisztítja a Máj Hőséget
- levezeti a Nedvességet
- hűti a Tüzet
- oldja a Qi pangást
- parazitaellenes hatású

Alkalmazás:

- kötőhártya, fogíny gyulladás
- gyomorfekély
- melléküreg gyulladás, hörghurut, légúti asztma
- fejfájás, fülzúgás
- ingerlékenység
- forgó szédülés
- sárgaság
- bőr kiütések, égés, akne, ekcéma
- székrekedés
- férgesség
- reumatizmus
- külsőleg sebgyógyulás segítésére

Angyalgyökér, európai

Latin név: Angelica archangelica

Felhasznált részek: gyökér

Íz: csípős, kissé keserű és édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Tüdő, Vastagbél, Gyomor

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- tölti a Lép Qi-t és Yangot
- levezeti a Nedvességet és az ételpangást a KM-ből
- levezeti a Nedvesség-Hideget a Vastagbélből
- tölti a Tüdő Qi-t és Yangot
- enyhíti a Nedvesség-Hideget a Tüdőben
- enyhíti a Szép-Nedvesség pangást (Bi szindróma)
- szétszórja a külső Szél-Hideget
- enyhíti a KM Qi pangását

Alkalmazás: - fáradtság, kimerültség, nehézség érzés

- étvágytalanság, hányinger, puffadás, bélszél
- krónikus gyomornyálkahártya gyulladás és fekély
- nyálkás széklet, krónikus bélgyulladás és hasmenés
- fejfájás, orr-, melléküreg gyulladás, kezdődő megfázás
- légúti asztma, hörghurut, köhögés kevés / fehér köpettel
- akut reumás fájdalmak, izom- és idegfájdalmak
- PMS, fájdalmas menstruáció
- késő, gyenge és kimaradó menzesz, ösztrogén hiány
- kezdődő fertőzés (tarkófájás, hidegkerülés, nyugtalan)
- inkontinencia, húgyhólyag gyulladás, fehér folyás
- étel-, toxikus növény és alkohol mérgezés
- nedves ekcémában és sérülések esetén külsőleg is

Kerülendő: terhességben, DM és Forróság esetén.

Angyalgyökér, kínai

Latin név: Angelica sinensis

Felhasznált részek: gyökér

Íz: keserű, csípős, édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Szív, Máj, Lép

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- tölti a Vért
- oldja a Qi és a Vér pangást
- megnyugtatja a Shent
- oldja a Szél-Nedvesség pangást
- oldja a belek pangását

Alkalmazás: - termékenységproblémák

- rendszertelen menstruáció, menzesz elmaradása
- hasi és menstruációs fájdalom, peteérés idei fájdalom
- kimerültség, sápadtság, hideg végtagok
- méh mióma, klimaxos panaszok
- vérszegénység, alacsony vércukor szint, szédülés
- homályos látás, szédülés, palpitáció
- székrekedés, kemény, száraz széklet
- feszültség, szorongás, alvászavar, ingerlékenység
- magas vérnyomás, szívritmus zavar, palpitáció
- magas vérzsír szint, érlemeszesedés, trombózis
- koszorúér betegség, perifériás érbetegségek
- magzati distressz és fenyegető vetélés
- szülés utáni gyengeség
- allergiás kórképek, besugárzást követő sérülés

Megjegyzés: terhesség alatt kerülendő, kivéve az utolsó hetekben, a fenti indikációk szerint.

Apróbojtorján

Latin név: Agrimonia eupatoria

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: keserű, enyhén összehúzó

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj, Epehólyag, Vastagbél, Gyomor

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- levezeti a Nedvesség-Hőséget a Májról és Epehólyagról
- oldja a Nyálka-Nedvesség pangást
- elállítja a vérzést Vér Forróságban
- enyhíti a Nedvesség-Hőséget a Hólyagban és a Vastagbélben

Alkalmazás:

- sebgyógyulási rendellenesség
- sárgaság, epekövesség, epeút és -hólyag gyulladás
- májgyulladás, sárgaság, májsugorodás
- légúti asztma, hörghurut bőséges köpettel
- köhögés véres köpettel (TBC)
- krónikus torokgyulladás, rekedtség, hangvesztés
- DM
- Nedvesség-Hőség eredetű hasmenés
- fehér folyás, húgyúti folyás, vesegyulladás
- fájdalmas és elakadó vizelet, inkontinencia, vesekő
- szivárgó vérzések, véres vizelet vagy széklet
- fekélyek, sebek, szem-, száj- és torokgyulladás
- izomfájdalmak, ideg és ízületi gyulladás
- afta: gargarizálással

Megjegyzés: székrekedés esetén kerülendő.

Aranyvessző

Latin név: Solidago virgaurea

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Vese, Húlyag, Tüdő

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- levezeti a Nedvességet és a Nedvesség pangást
- enyhíti a Máj Qi pangást, különösen az AM-ben
- kivezeti a Nedvességet és a Nyálkát az AM-ből
- kivezeti a woxikus Hőséget és a Hőséget a Vérből

Alkalmazás:

- akut és krónikus vese gyulladás, görcsös fájdalommal járó húgyhólyag gyulladás
- ödéma, ciszta
- prosztatata megnagyobbodás, prosztatata gyulladás
- vesekövesség, magas húgysav szint
- magas vérnyomás, magas koleszterinszint
- Crohn betegség, colitis ulcerosa
- hasmenés, bélrendszeri fertőzés
- hiány eredetű méhvérzés
- melléküreg gyulladás, orrfolyás
- ekcéma, akne, pikkelysömör
- sérülések, gyenge fogíny és fogak
- száj, torok és külső nemi szervek sebei, fekélye

Megjegyzés: Hideg állapotban kerülendő.

Ánizs

Latin név: Pimpinella anisum

Felhasznált részek: gyümölcs

Íz: csípős, édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Tüdő, Vastagbél, Szív, Lép

Adag (g): 6-12 g

Hatás:

- leviszi a Tüdő Qi-t, és oldja a Hideg-Nyálkát
- tölti a Szív és a Tüdő Qi-t
- szabályozza a Qi-t, oldja a Qi pangást
- leviszi a Gyomor Qi-t, oldja a Nyálka-Nedvességet

Alkalmazás:

- száraz köhögés, mellkasi fájdalom
- fehér köpettel járó hörghurut
- palpitáció, feszültség, idegesség
- hasi fájdalom, puffadás, bélszél, IBS
- görcsös fájdalommal járó menstruáció
- reumatikus, köszvényes fájdalmak
- kimerültség, nehézlégzés
- elégtelen tejelválasztás
- hányinger, gyomorrontás, csuklás (súlyos, krónikus is)
- gyomor-bélrendszeri gyulladás
- elégtelen spermium termelés
- külsőleg rovarcsípések, rovarok távoltartása

Árnika

Latin név: Arnica montana

Felhasznált részek: virág

Íz: enyhén édes, keserű, csípős

Hő: semleges

Érintett Szervek: Szív, Tüdő

Adag (g): 1-3 g

Hatás:

- oldja a Vér pangást
- tölti a Szív Vérért
- tölti a Szív Yangját
- kitisztítja az üres és toxikus Hőseget

Alkalmazás: - palpitáció, koszorúér betegség

- szívelégtelenség, szívritmuszavar
- idegesség, aggodalmaskodás, éjközépi alvászavar
- mellkasi szorítás, nehézlégzés, asztma, kimerültség
- szorongás, depresszív hangulat
- idegrendszeri sérülés, bénulás, neuraszténia
- hideg végtagok, paraesthesia
- magas vérnyomás, érszűkület, érlemeszesedés
- sérülés és műtét utáni fájdalom
- ágybavizelés, éjszakai izzadás, délutáni hőemelkedés
- sokk, kóma (hyperglycaemiás is), ájulás
- izomfájdalmak, zúzódások, rándulások
- tenziós fejfájás, hátfájás, fájdalmak
- bakteriális fertőzések, torokgyulladás, torokfájás
- bőr, nyálkahártya és vénás gyulladások
- gombamérgezés
- külsőleg sebgyógyulás elősegítése

Megjegyzés: erős drog, túladagolni tilos.

Barátcserje

Latin név: Vitex agnus-castus

Felhasznált részek: gyümölcs

Íz: keserű, csípős, kissé összehúzó, aromás

Hő: semleges-meleg

Érintett Szervek: Máj, Vese, Lép, Tüdő

Adag (g): 4-10 g

Hatás:

- tölti a Méh Vérért és Qi-jét
- oldja a Méh Qi pangást
- szabályozza a menstruációt
- kiűzi az AM Nedvesség-Hőséget
- melegíti a Külsőt, szétszórja a Szél-Nedvesség-Hideget
- oldja a Nyálkát és a Nyálka-Nedvességet
- oldja a Máj Qi pangást
- javítja az emésztést

Alkalmazás: - magas prolaktin szint

- termékenységi zavar, magas FSH
- alacsony LH és progeszteron szint
- PMS, menses elmaradása, libidó csökkenés
- frigiditás, impotencia, korai magömlés
- hüvelyi folyás, ödéma, spermatorrhea
- fájdalmas menstruáció, tejsorgás
- ízületi és izomfájdalmak
- köhögés, köpetürítés, mellkasi fájdalom, hörghurut
- puffadás, hasi fájdalom, IBS, laza széklet, székrekedés
- emésztőrendszeri gyulladás
- hányinger, bordatáji fájdalom, fejfájás

Megjegyzés: Premens tabl. 1x1 min. 3 hónapig.

Terhesség és szoptatás során kerülendő.

Bazsalikom

Latin név: Ocimum basilicum

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: édes, keserű, kissé csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Szív, Tüdő, Gyomor

Adag (g): 2-5 g

Hatás:

- tölti a Vese, a Tüdő és a Gyomor Yangját
- megnyugtatja a Shent
- tölti a Tüdő Qi-jét
- szétszórja a Nedvességet, Nyálkát a Tüdő környékén
- kissé enyhíti a Máj Qi pangást

Alkalmazás:

- gyengeség, hidegérzet
- kábult érzet
- depresszív hangulat
- kimerültség, mellékvese "fáradtság"
- nehézlégzés, köhögés fehér köpettel, idült hörghurut
- számarköhögés, asztma
- csiklandozó torok (hurutos vagy asztmatikus)
- orrűreg és mellékűreg gyulladás váladékkal
- puffadás, bélszél, teltségérzet, görcsös IBS
- hányinger, hányás, csuklás, emésztési zavar
- túlsúly, pajzsmirigy alulműködés
- impotencia, termékenységi zavar
- fájdalmas, görcsös menstruáció, menzesz hiánya
- pangásos prosztatata gyulladás, BPH
- depresszió, fejfájás, migrén, alacsony vérnyomás
- légúti és bélrendszeri fertőzések (különösen krónikus)

Bazsarózsa

Latin név: Paeonia officinalis

Felhasznált részek: gyökér

Íz: savanyú, keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj, Lép

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- oldja a Vér pangást
- hűti a Vért
- hűti a Szívet
- enyhíti a Máj Tüzet

Alkalmazás:

- vörös és duzzadt szemmel járó kötőhártya gyulladás
- fájdalmas menstruáció
- a menzesz elmaradása
- mióma
- tályog
- sérülés utáni fájdalom

Bodza

Latin név: Sambucus nigra

Felhasznált részek: virág

Íz: kissé csípős, édes, keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Vese, Hólyag

Adag (g): 2-7-14 g

Hatás:

- külső Szél-Hősnél izzasztó
- levezeti a Nyálkát és a Nedvességet
- kiűzi az üres Hősnéget
- kiűzi a Nedvesség-Hősnéget a Tüdőből és a Hólyagból
- oldja a folyadék pangásokat

Alkalmazás:

- kezdődő légúti betegség torokfájással, lázzal, ingerlékenységgel, felső légúti gyulladások
- krónikus melléküreg gyulladás
- sok köpettel járó köhögés, hörghurut
- ödéma, kimerültség, hányinger
- reumatizmus
- szoptatási nehézség, elégtelen tejtermelés
- fejfájás, hasi feszültség
- száraz bőr kiütésekkel, ekcéma, krónikus bőr fekélyek
- érlemeszesedés, vese homok vagy kő
- húgyúti fertőzések irritációval
- reumatizmus
- furunkulus, tályog, nyirokcsomó gyulladás
- szem, száj, torok és bőr gyulladások

Bojtorján

Latin név: Arctium lappa

Felhasznált részek: gyökér

Íz: kissé keserű és csípős

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Vese, Hólyag, Máj

Adag (g): 6-12 g

Hatás:

- kiűzi a Szél-Forróságot és a bent maradt patogéneket
- kiűzi a toxikus Forróságot
- segíti a Nedvesség kiűzését a Vese és a Hólyag által
- tölti a Vese Qi-t
- tölti a Lép és az Epehólyag Qi-t
- segíti a sebgyógyulást, támogatja a bőrt és a haját

Alkalmazás: - bőrbetegségek

- ízületi és izomfájdalmak, köszvény
- fejfájás
- irritált húgyhólyag, húgyhólyag gyulladás
- megnagyobbodott nyirokcsomók, petefészek ciszta
- allergiák, autoimmun betegségek
- rendszertelen és/vagy fájdalmas menstruáció
- fertőző betegségek kezdeti fázisa
- gyomorrontás, diszbiózis
- belső szervek süllyedése, inkontinencia
- égési és más sérülések, fekélyek
- hajhullás

Megjegyzés: fokozatosan kell növelni az adagját, szükség esetén méregtelenítést elősegítő gyógynövényekkel társítani. A terhesség első két trimeszterében kerülendő.

Boróka

Latin név: Juniperus communis

Felhasznált részek: gyümölcs

Íz: kissé csípős, keserű, édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Gyomor, Vastagbél, Vese, Hólyag

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- tölti a Vese Yangot
- levezeti és szétszórja a Nedvességet
- tölti a Lép Yangot
- szétszórja a Hideget és a fájdalmat
- méhösszehúzó hatásokat okozhat

Alkalmazás: - vizeleti nehézség, fehérje a vizeletben

- ízületi és izomfájdalmak, reumatizmus, köszvény
- vesemedence gyulladás, krónikus húgyhólyag gyulladás
- kimerültség, gyengeség, hideg érzés
- krónikus gyomor-bélrendszeri gyulladás, diszbiózis
- gyomorfekély, elégtelen gyomorsav termelés
- irritált hólyag, gyakori vizelet, vizelet csepegés
- húgykő képződésre való hajlam, hüvelyi folyás
- menses elmaradása, fájdalmas menstruáció
- fájdalmas, nehéz szülés
- ekcéma, pikkelysömör, akne
- krónikus vírusos és bakteriális fertőzések a húgyúti-, emésztő- és légzőrendszerben
- ödéma, szem körüli duzzanat
- étel, gyógynövény és rovar eredetű mérgezés
- sérülések, fekélyek, bőrparaziták

Megjegyzés: terhességben kerülendő.

Borsmenta

Latin név: Mentha piperita

Felhasznált részek: föld fölötti részek

Íz: csípős

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Máj

Adag (g): 1,5-6 g

Hatás:

- szétszórja a Szél-Forróságot
- tisztítja a fej és a szemek környékét
- enyhíti a Máj Qi pangást
- enyhíti a "Fa támadja a Földet" szindrómát
- felszínre hozza a kiütéseket, így gyorsítja a gyógyulásukat
- javítja a főzetek ízét

Alkalmazás: - láz, fejfájás, köhögés, krónikus hörghurut

- orrüregi, melléküreg és gégegyulladás
- gyomor-bélrendszeri görcsök, IBS
- puffadás, gyomornyálkahártya gyulladás, gyomorontás
- peptikus fekély, colitis ulcerosa, bélrendszeri paraziták
- bordaív alatti feszülés, májgyulladás, hányinger, hányás
- emésztési zavar, epeúti pangás, epekövesség
- PMS, fejfájás, migrén, kötőhártya gyulladás
- fertőző gyermekbetegségek kezdeti fázisa
- szédülés, remegés, látászavar, alacsony vérnyomás
- kimerültség, gyengeség, álmatlanság
- reumás fájdalmak, fibromialgia, fogfátyás
- bőrgyulladás, viszketés, égés, akne, ekcéma

Megjegyzés: IBS esetén hatékonyabb a gyógyszeres kezelésnél.

Búzafű

Latin név: Triticum aestivum

Felhasznált részek: szár és levél

Íz: édes, kissé keserű, összehúzó

Hő: semleges

Érintett Szervek: Máj, Lép

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- tölti a Vért és az Esszenciát
- enyhíti a Szív Tüzet
- oldja a Máj Qi pangást
- tölti a Lép Qi-t
- enyhíti a toxikus Forróságot

Alkalmazás: - kimerültség, gyengeség, felszínes légzés
- vérszegénység, sápadtság, törékeny körmök, soványság
- elalvási nehézség, nyugtalanság, éjszakai izzadás
- gyenge étvágy, gyomornyálkahártya gyulladás
- gyomorégés, gyomorsav túltengés
- felszívódási zavar az emésztőrendszerben
- váltakozó székrekedés és hasmenés
- diszbiózis ételpangással, felszívódási zavar
- melléküreg gyulladások, orrüreg gyulladás, megfázás
- daganatos megbetegedések
- nehézfém mérgezés
- ekcéma, bőrgyulladás, cellulitisz, égések
- magas vérnyomás
- száj, orr és melléküreg gyulladások, hörghurut
- fekélyek általában (peptikus, bélrendszeri, bőr)
- sebek, vágások, fogínyvérzés, rovarcsípés, csalánkiütés

Megjegyzés: túlzott bevitele kerülendő.

Cickafark

Latin név: Achillea millefolium

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: csípős, keserű, édes

Hő: semleges vagy kissé hűvös

Érintett Szervek: Máj, Lép, Hólyag, Szív

Adag (g): 3-6 g

Hatás: - szétszórja a külső Szél-Hideget és -Hőséget

- tölti a Lép és Szív Qi-t

- enyhíti a Máj Qi pangást és a Vér pangást

- megnyugtatja a felszálló Máj Yangot

- kivezeti a Nedvességet és a Nyálkát

- kivezeti a rejtőzködő patogéneket

- enyhén csillapítja a vérzést

Alkalmazás: - gyomorrontás, teltségérzet, rossz étvágy

- székrekedés, hasmenés, gyomor-bélrendszeri gyulladás

- fájdalmas menstruáció, méhvérzés, elhúzódó menzesz

- rendszertelen és kimaradó menzesz, korai petefészek

kimerülés, ösztrogén, progeszteron hiány, méh mióma

- bordatáji fájdalom, epehólyag gyulladás, epekövesség

- PMS, migrén, menopauza tünetek, kötőhártya gyulladás

- hidegrázás, megfázás kezdete, kanyaró, bárányhimlő

- fejfájás, szemfájás, szédülés, magas vérnyomás

- palpitáció, mellkasi fájdalom, angina pectoris

- szorongás, ágybavizelés, magas koleszterinszint

- gyakori kevés vagy fájdalmas vizelet, inkontinencia

- húgyúti kövek, krónikus nephrosis, daganatok (tüdő!)

- sebek, vérzések, fekélyek, bőrbetegségek, hajhullás

- fehér hüvelyi folyás, sperma folyás, aranyeres vérzés

Megjegyzés: terhesség első trimeszterében kerülendő.

Ciprus

Latin név: Cupressus sempervirens

Felhasznált részek: gyümölcs

Íz: keserű, kissé édes, savanyú

Hő: meleg

Érintett Szervek: Máj, Vese, Hólyag, Tüdő, Gyomor

Adag (g): 3-8 g

Hatás:

- oldja a Qi pangást, különösen a Tüdőben és az AM-ben
- oldja a Vér pangást
- tölti a Yangot
- kivezeti a Nedvesség-Hideget
- oldja a Nyálka pangást

Alkalmazás:

- PMS, menopauzális tünetek
- petefészkek ciszta, méh mióma, prosztatata adenoma
- erős menstruációs vérzés és közti vérzések
- rendszertelen, fájdalmas menstruáció
- kismencedei húzó fájdalom, gyulladás
- vérellátás gyengesége, visszeresség, vérzések
- nyirokutak pangása, alsó végtagi ödéma
- hányinger, hányás, hasmenés
- kimerültség, erős izzadás, ingerlékenység
- asztma, számarköhögés, TBC, köhögés, hangvesztés
- intermittáló izom és ízületi fájdalmak
- neurogén hólyag, fájdalmas vizelet és elcsepegés
- száraz bőr, tályog, furunkulus, karbunkulus
- zsíros bőr, akne, korpásodás, hajhullás

Citrom

Latin név: Citrus limon

Felhasznált részek: gyümölcs héja

Íz: savanyú, kissé keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Gyomor, Vastagbél, Máj, Epehólyag

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- enyhíti a Vér Hőségét
- enyhíti a Nedvesség-Hőséget a Májban
- hűti a Gyomor Tüzet
- kissé tölti a Lép Qi-t (kis adagban)
- enyhíti a Nyálka pangást

Alkalmazás:

- furunkulus, tályog
- fertőző betegségek
- fejfájás, magas vérnyomás, palpitáció, mellkasi nyomás
- kimerültség, gyengeség, étvágyvesztés
- hányinger és hányás, gyomorégés
- székrekedés, bélszél, fájdalmas, lassú emésztés
- magas koleszterin és vérzsír szint
- kötőszöveti gyengeség
- érlemeszesedés, vérszegénység
- magas vércukor szint, DM,
- visszeresség, aranyér, visszér gyulladás, trombózis
- mell és pajzsmirigy csomók
- reumatizmus, köszvény, ízületi gyulladás
- sebek, érzékeny, zsíros bőr, viszketés, kiütések

Megjegyzés: akut fájdalom esetén kerülendő.

Citromfű

Latin név: Melissa officinalis

Felhasznált részek: levél

Íz: keserű, kissé összehúzó

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Szív, Máj, Gyomor

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- csitítja a Szív Tüzét
- nyugtatja a Máj Yangját
- enyhíti a Gyomor Tüzét
- szétszórja a külső Szél-Forróságot
- enyhíti a Máj Qi pangást
- nyugtatja a Shent (szellemet)

Alkalmazás: - palpitáció, angina pectoris

- stresszállapot, szimpatikus idegrendszeri túlműködés
- elalvási nehézség, álmokkal zavart alvás, kimerültség
- pajzsmirigy túlműködés, szorongás, fóbiák
- magas vérnyomás, szapora szívverés, görcsös izomzat
- rendszertelen és fájdalmas menstruáció, PMS
- menzesz elmaradása, termékenységi zavar, nehéz szülés
- kezdődő megfázás, akut és krónikus hörghurut
- allergia, asztma, irritáló száraz köhögés
- migrén, depresszió, memóriazavar
- emésztőrendszeri kólika, puffadás, hányinger, hányás
- candidiasis, bélrendszeri paraziták, vírusos betegségek
- orrvérzés, véres széklet vagy vizelet, szemgyulladás
- vese vagy keresztcsonti fájdalom, daganatok
- gyakori, kevés, fájdalmas vizelet

Megjegyzés: terhesség során óvatosság szükséges.

Csalán

Latin név: Urtica dioica

Felhasznált részek: föld fölötti részek

Íz: összehúzó, kissé keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj, Tüdő, Lép, Hólyag

Adag (g): 3-15 g

Hatás:

- tölti a Máj Vért
- szétszórja a Nedvességet a Tüdőben, tölti a Tüdő Qi-t
- szétszórja a Nedvességet az AM-ben
- oldja a Máj Qi pangást
- oldja a toxikus Forróságot és a lerakódásokat, köveket

Alkalmazás:

- kimerültség, szédülés, súlyvesztés
- ízületi gyulladás, reumatizmus, köszvény
- krónikus hörghurut, allergia, légúti asztma, TBC
- sápadtság, gyengeség, vérszegénység
- mellékvese, pajzsmirigy és nemi hormon elégtelenség
- hajhullás, pattanásos bőr, ekcéma, csalánkiütés
- húgyúti gyulladások, gyakori, fájdalmas, zavaros vizelet
- hasmenés, krónikus gyomorhurut, bélrendszeri fekélyek
- külső vagy belső vérzések, aranyér
- késő vagy elégtelen menstruáció, menzesz elmaradása
- fehér folyás, ödéma, hasúri folyadék
- krónikus és degeneratív betegségek általában, daganat
- ízületi gyulladás, köszvény, epekő, húgykő
- tejtermelés elégtelensége
- külsőleg és belsőleg égési sérülés esetén

Csillagánizs

Latin név: Illicium verum

Felhasznált részek: magok

Íz: csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Vese, Lép, Gyomor

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- tölti a Vese Yangot
- melegíti a KM-t
- kivezeti a Nedvesség-Hideget az AM-ből

Alkalmazás:

- csökkent libidó, impotencia
- étvágyvesztés, puffadás, evés utáni teltségérzet, hányinger
- irritált húgyhólyag, húgyhólyag gyulladás
- reumatizmus
- vírusos megbetegedések

Csúdfű

Latin név: Astragalus membranaceus

Felhasznált részek: gyökér

Íz: édes

Hő: kissé meleg

Érintett Szervek: Gyomor, Lép, Tüdő, Máj, Vese

Adag (g): 10-20 g

Hatás:

- tölti a Lép és a Tüdő Qi-t
- támogatja a Máj működését
- kiűzi a Nedvességet
- összehúz és megállítja a vérzést
- javítja a sebgyógyulást

Alkalmazás:

- mellékvese "fáradtság", fáradékonyság
- étvágytalanság, súlyvesztés, laza széklet
- alultápláltság, glikogén tárolási rendellenesség
- ödémák, krónikus vesegyulladás
- kevés vagy fájdalmas vizelet
- izom- és ízületi fájdalmak, reumatizmus, köszvény
- krónikus hasmenés és izzadákonyság
- fertőző betegségek, immunhiányos állapotok
- krónikus májgyulladás
- szerv süllyedés, húzó érzés a hasban, szivárgó vérzés
- sebek és fekélyek

Megjegyzés: Hőség állapotban, Nedvességgel járó Qi pangás esetén, forrázások és tályogok korai fázisában, valamint szoptatás során kerülendő.

Damiána

Latin név: Turnera diffusa

Felhasznált részek: levél

Íz: keserű, csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Vese, Máj, Gyomor, Tüdő

Adag (g): 3-15 g

Hatás:

- tölti a Vese Qi-t, Esszenciát és Yangot
- oldja a Máj és KM Qi pangást
- kiűzi a Nedvességet az AM-ből
- oldja a Nedvesség-Nyálkát

Alkalmazás:

- impotencia, frigiditás, korai magömlés
- kimerültség, derékfájás, pajzsmirigy alulműködés
- menzesz késése, PMS, erős menstruáció
- gyakori/kevés/rendszertelen vizelet, elcsepegéssel
- hüvelyi folyás, sperma folyás
- krónikus húgyúti fertőzés (hiány eredetű)
- depresszió, szorongás, mentális kimerülés, debilitás
- fájdalmas emésztés, étvágyvesztés, székrekedés
- krónikus köhögés bőséges köpetürítéssel

Megjegyzés: Yin hiányban, IBS-ben és túlpörgetett idegrendszer mellett kerülendő.

Dió

Latin név: Juglans regia

Felhasznált részek: levél, terméshéj

Íz: összehúzó, kissé keserű, csípős

Hő: kissé meleg

Érintett Szervek: Gyomor, Vastagbél

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- szétszórja a Nedvesség-Hideget a Vastagbélben
- összehúzó hatású
- tölti a Lép és Vese Qi-t, tölti a Vért
- tölti a Lép Yangot
- oldja a pangásokat
- levezeti a toxikus Forróságot

Alkalmazás: - krónikus hasmenés vagy székrekedés
- kimerültség, étvágyvesztés, vérszegénység, hajhullás
- erős spontán izzadás
- méh és végbél süllyedés, visszeresség, vérzések
- gyomor-bélrendszeri gyulladás, IBS, férgesség
- krónikus húgy-ivarrendszeri fertőzések
- fehér hüvelyi folyás, térd és derék gyengeség
- bőrgyulladás, pattanásos bőr, ekcéma, korpásodás
- reumatizmus, köszvény
- csont, ín és ízület gyengeség, csontbetegségek
- daganatok (rosszindulatú is), nyirokcsomó gyulladás

Megjegyzés: fülzúgás esetén kerülendő. A levelek inkább melegítenek, görcsoldó hatásúak, Lép Yang hiányban és emésztőrendszeri pangásban alkalmazandók. A terméshéj inkább hűt, és gyulladáscsökkentő hatással bír.

Ezerjófű

Latin név: Centaurium erythraea

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: keserű

Hő: hideg

Érintett Szervek: Gyomor, Epehólyag, Máj

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- lehúzza a felszálló Epehólyag Yangot
- levezeti a Hőséget a Yang Mingből (Gy-VaB)
- kivezeti a Nedvesség-Hőséget a Májból
- enyhíti a Máj Qi pangást
- kis adagban tölti a Lép Qi-jét

Alkalmazás:

- betegség, hányinger
- étvágytalanság, fáradtság, teltségérzet, puffadás
- emésztési zavar, székrekedés, anorexia
- láz (különösen intermittáló)
- bőrgyulladás
- sárgaság, bordatáji fájdalom, kimerültség
- mellgyulladás, tályogok, kötőhártya gyulladás
- PMS, fájdalmas menstruáció
- késő, gyenge és rövid menzesz
- vesekövesség
- ingerlékenység, idegfájdalom
- bélférgesség (különösen szalagféreg)
- hajhullás, krónikus sebek, fekélyek, kiütések

Megjegyzés: terhesség során kerülendő.

Édesgyökér

Latin név: Glycyrrhiza glabra

Felhasznált részek: gyökér

Íz: édes

Hő: semleges

Érintett Szervek: Szív, Tüdő, Lép, 12 Csatorna

Adag (g): 3-12 g

Hatás:

- tölti a Lép Qi-t
- nedvesíti a Tüdőt, csillapítja a köhögést
- kiűzi a Forróságot és a toxikus Forróságot
- eltávolítja a Nyálkát
- enyhíti a fájdalmat és a görcsöket
- harmonizálja a többi gyógynövény hatásait

Alkalmazás:

 - kimerültség, nehézlégzés, laza széklet
 - savassággal járó gyomornyálkahártya gyulladás, fekély
 - köhögés, hörghurut sárga vagy fehér köpettel, TBC
 - száraz köhögés, szármáráköhögés, gége gyulladás
 - mellékvese "fáradtság", ösztrogén hiány, depresszió
 - nyugtalanság, alvászavar, PMS száraz bőrrel
 - menzesz hiánya, menopauza tünetek
 - allergiás kórképek, asztma, autoimmun kórképek
 - bélrendszeri kólika, IBS, ételmérgezés
 - száj, nyelv, torok és szemgyulladások, ekcéma, kiütések
 - húgyúti irritáció és fájdalmak, vírusos májgyulladás
 - lábak görcse, alacsony vércukor szint, daganatok

Megjegyzés: magas vérnyomás, magas vércukor és csontritkulás esetén kerülendő. Szintén kerülendő a hosszas és nagy dózisú kezelés a mellékhatások megelőzése érdekében (magas vérnyomás, ödéma)

Édeskömény

Latin név: Foeniculum vulgare

Felhasznált részek: magok

Íz: csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Máj, Vese, Lép, Gyomor

Adag (g): 2-8 g

Hatás:

- oldja a Gyomor Hideget, leviszi a Gyomor lázadó Qi-t
- harmonizálja az emésztőrendszert (L, Gy, VÉB, VaB)
- oldja a Hideget
- kivezeti a Hideg Nyálkát a Tüdőből
- kivezeti a Nedvesség-Hideget
- tölti a Vese Qi-t
- támogatja az ösztrogén termelést

Alkalmazás:

- puffadás, bélszél, hasi kólika, gyomorégés
- étvágytalanság, fáradékonyság, hányinger, hányás
- lágyéki sérv, here fájdalom
- hörghurut, légúti asztma, rekedtség, hangvesztés
- atóniás hólyag, inkontinencia
- vesekövesség, köszvény
- rendszertelen, késő, görcsös, csomós menzesz, PMS
- menzesz hiánya, ösztrogén hiányos állapotok
- elégtelen tejelválasztás, csomók a mellben
- látászavar, foltos látás, szemgyulladás, hallászavar
- gyermekek kezelésére kiemelten

Megjegyzés: terhességben és Yin hiányban kerülendő.

Fahéj

Latin név: Cinnamomum verum

Felhasznált részek: kéreg

Íz: édes, keserű

Hő: forró

Érintett Szervek: Szív, Vese, Lép, Máj

Adag (g): 2-5 g

Hatás:

- tölti a Vese Yangját
- melegíti a Csatornákat
- enyhíti a Hideg eredetű Qi és Vér pangást
- segít a Qi és a Vér képzésében
- segít valódi Hideg és hamis Hőség esetén

Alkalmazás:

- hideg érzékenység, hideg végtagok
- megfázás kezdeti fázisa, hidegrázás, fájdalmak, izzadás
- impotencia, gyengült libidó, derékfájás és gyengeség
- étvágytalanság, krón. gyomor-bélrendszeri gyulladás
- emésztetlen ételt tartalmazó és kora reggeli hasmenés
- szívárgó vérzések
- tályogok, növekmények
- pajzsmirigy alulműködés
- késő, görcsös és elmaradó menzesz, frigiditás
- IR, PCOS, petefészek ciszta
- fehér folyás, krónikus bakteriális és gomba fertőzések
- bélrendszeri és bőr paraziták
- reumatizmus, idegfájdalmak

Megjegyzés: Terhesség alatt kerülendő. Yin hiányban kerülendő.

Fagyöngy

Latin név: Viscum album

Felhasznált részek: ágak és levelek

Íz: keserű

Hő: semleges

Érintett Szervek: Vese, Máj, Szív

Adag (g): 3-12 g

Hatás: - kiűzi a Forróságot

- tölti a Vese és Szív Yint

- kivezeti a Szív Tüzet, megnyugtatja a Shent

- oldja a Szív csatornáit elzáró Nyálkát

- erősíti az inakat és a csontokat

- szétszórja a külső Szél-Nedvességet

- táplálja a Vért, oldja a Vér pangását

- enyhíti a Máj Qi pangást

Alkalmazás: - magas vérnyomás, érlemeszesedés, angina

- elalvási nehézség, nyugtalanság, irritabilitás, palpitáció

- pangásos szívelégtelenség, ödéma, ritmuszavar

- lumbágó, isiász, a térdek gyengesége, köszvény

- az inak és csontok gyengesége, ízületi gyulladás

- paraszimpatikus elégtelenség, pajzsmirigy túlműködés

- száraz bőr, ekcéma, asztma, száraz köhögés

- epilepszia, szélütés, görcsök, ideggyulladás, fájdalom

- fejfájás, migrén, szédülés (magas vérnyomás miatt)

- daganatok, ciszták, prosztatata gyulladás és pangás

- magas húgysav szint, vizeletben fehérje, vesegyulladás

- fájdalmas és késedelmes menzesz, menopauza tünetek

- fokozott magzati aktivitás és méhvérzés terhesség alatt

Megjegyzés: terhesség során kerülendő. Az antropozófus orvoslás legfontosabb daganatellenes készítménye.

Fekete áfonya

Latin név: Vaccinium myrtillus

Felhasznált részek: bogyók, levelek

Íz: savanyú

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Gyomor, Vastagbél, Tüdő

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- levezeti a Nedvesség-Forróságot a YangMingből
- felfelé mozgatja a Qi-t
- levezeti a Forróságot
- oldja a KM pangásait
- tölti a Tüdő Qi-t
- enyhíti a toxikus Forróságot a bőrön

Alkalmazás:

- krónikus hasmenés, aranyeresség
- autoimmun gyulladásoos bélbetegségek
- vérzés, különösen az emésztőrendszerben
- krónikus köhögés, TBC, fokozott izzadás
- hüvelyi folyás, húgyhólyag gyulladás
- méh és végbél süllyedés
- 2-es típusú DM, IR, erős izzadás, ekcéma, korpásodás
- érlemeszesedés, magas vérzsír szint
- magas vérnyomás (levél kivonata)
- köszvény, rheumatoid arthritis
- gyenge érfal, spontán vérzés, visszereesség
- közellátás, éjszakai vakság, makula degeneráció, szürkehályog, diabeteszes retina betegség

Megjegyzés: Gyomor Hideg és/vagy Vese Yang hiány esetén óvatosság szükséges.

Feketebors

Latin név: Piper nigrum

Felhasznált részek: magok

Íz: csípős

Hő: forró

Érintett Szervek: Lép, Gyomor, Vastagbél

Adag (g): 1,5-4 g

Hatás:

- tölti a Lép és a Vese Yangot
- szétszórja a Hideget
- nyitja a Felszínt, melegíti a Külsőt

Alkalmazás:

- étvágyvesztés, laza széklet, hasmenés
- hányinger, hányás, puffadás, bélszél
- gyomor-bélrendszeri gyulladás
- gyomorrontás, evés utáni teltségérzet
- bél- és méhsüllyedés, ödémák
- kimerültség, palpitáció
- libidó gyengeség, impotencia, hátfájás
- kezdődő megfázás, orr- és melléküreg gyulladás
- hideg végtagok, neuralgia, rheumás fájdalmak
- gyengeség, szédülés, koncentrációs zavar
- látászavar valamennyi hiányos kórképben
- fertőző betegségek általában
- ételmérgezés

Megjegyzés: Forróság kórképekben kerülendő.

Fekete szezám

Latin név: Sesamum indicum

Felhasznált részek: magok

Íz: édes

Hő: semleges

Érintett Szervek: Vese, Máj

Adag (g): 9-30 g

Hatás:

- tölti a Vese és a Máj Yinjét
- tölti a Vért
- nedvesíti a Vastagbelet

Alkalmazás:

- szédülés
- fülzúgás
- homályos látás
- súlyos betegség utáni gyengeség
- korai őszülés
- székrekedés

Megjegyzés: hasmenés esetén nem javasolt.

Fekete retek

Latin név: Raphanus sativus

Felhasznált részek: magok

Íz: csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Tüdő, Gyomor, Lép

Adag (g): 6-12 g

Hatás:

- oldja a Nedvességet a Tüdőben
- tölti az Epehólyag Yangját
- leviszi a lázadó Gyomor Qi-t
- oldja az ételpangást a KM-ben
- tölti a Lép Qi-t

Alkalmazás:

- étvágyvesztés
- rosszullet, hányinger, hányás
- székrekedés
- határozatlanság, bizonytalanság
- krónikus hörghurut
- renyhe bélmozgások

Fekete üröm

Latin név: Artemisia vulgaris

Felhasznált részek: levelek

Íz: keserű, csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Lép, Máj, Vese

Adag (g): 3-15 g

Hatás: - minden Csatorna területéről kiűzi a Hideget

- csillapítja a fájdalmat, főleg Nedvesség-Hidegben

- tölti a Vese Yangot

- enyhíti a Máj Qi pangást, oldja a belső Szelet

- nyitja a Felszínt, kiűzi a Nedvességet

- kiűzi a Nedvesség-Hőséget és a toxikus Hőséget

- csillapítja a vérzést (főleg sütve)

Alkalmazás: - melege enyhülő fájdalmak

- megfázás kezdeti szakasza

- fenyegető koraszülés

- menzesz elmaradása, fájdalmas menstruáció

- emésztetlen darabokat tartalmazó hasmenés

- gyomorrontás, étvágyvesztés, puffadás, bélgáz

- epeúti pangás, sárgaság, hányás

- görcsök, remegés, bénulás, epilepszia

- kontrollálhatatlan vérzés (előbb megsütni, majd lefőzni)

- bélrendszeri fertőzések, paraziták

- vízviszatartás, ödéma

- reumatizmus, ideg- és izomfájdalmak

- húgyúti fertőzés

Megjegyzés: terhesség és szoptatás során kerülendő.

Elhúzódo alkalmazása kerülendő. A moxa rúd alapvető alkotóeleme, mert valamennyi Csatornára hatást fejt ki

Fokhagyma

Latin név: Allium sativum

Felhasznált részek: gumó

Íz: csípős, kissé édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Tüdő, Vastagbél, Lép, Máj, Szív

Adag (g): 2-6 g

Hatás: - tölti a Yangot

- szétszórja a Szél-Hideget és a Nedvességet
- szétszórja a Hideg Nyálkát és a pangást a Tüdőben és a Vastagbélben, oldja a folyadék pangást
- tölti a Szív és a Tüdő Qi-t

- levezeti a hiány eredetű Nyálkát és pangást

- levezeti a Hideg által okozott Nedvesség-Hőséget

Alkalmazás: - fertőző betegségek (megelőzés és kezelés)

- köhögés fehér köpettel, mellkasi nyomásérzés, TBC
- kimerültség, depresszió, sápadtság, nehézlégzés
- hidegérzés, palpitáció, hideg végtagok, forgó szédülés
- emésztőrendszeri gyulladás, diszbiózis, ételmérgezés
- érlemeszesedés, alacsony és magas vérnyomás, kardiális asztma, pangásos szívelégtelenség, angina pect.
- magas vér lipid szintek, visszernesség, trombózis
- jobb bordaív táji fájdalom, máj pangás, sárgaság
- alacsony vagy magas vércukor, DM
- sebgyógyulási rendellenesség, daganatok, ciszták
- idegi, ízületi és izomfájdalmak, fülfájás, köszvény
- megelőzésre virális és bakteriális fertőzés ellen
- mérgezések, sebek, fekélyek, tályog, gangréna

Megjegyzés: Yin, Vér és folyadék hiányban, Forróság esetén, terhesség és szoptatás alatt óvatosság szükséges.

Galagonya

Latin név: Crataegus monogyna, laevigata

Felhasznált részek: bogyó

Íz: édes, savanyú

Hő: kissé meleg

Érintett Szervek: Máj, Tüdő, Gyomor, Szív

Adag (g): 3-12 g

Hatás:

- tölti a Szív Qi-t
- táplálja a Vese és Szív Yint
- táplálja a Szív Vért és a Lép Qi-t
- enyhíti az étel pangást a KM-ben
- enyhíti a Vér pangást, különösen szülés után

Alkalmazás:

- magas vérnyomás, angina pectoris, szívizom gyulladás
- érlemeszesedés
- magas koleszterin és vérzsír szint
- kimerültség, palpitáció, spontán izzadás
- hasmenés, étvágytalanság
- éj közepi álmatlanság, nyugtalanság
- szülés utáni fájdalom, fájdalmas menstruáció

Megjegyzés: a virágos hajtásvég kevésbé tölt, kevésbé erősíti a szív működést, de erősebb az antiarrhythmias hatása.

Ginseng

Latin név: Panax ginseng

Felhasznált részek: gyökér

Íz: édes, kissé keserű

Hő: kissé meleg

Érintett Szervek: Tüdő, Lép

Adag (g): 1-9 g

Hatás: - tölti a Yuan Qi-t és a Vért

- tölti a Tüdő, Lép és Gyomor Qi-t

- tölti a Szív Qi-t és Yin-t

- segíti a testfolyadékok képződését

- nyugtatja a Shent

Alkalmazás: - általános gyengeség erős izzadással,

nehézlégzés, kimerültség, üres pulzus

- nyugtalanság, álmatlanság, palpitációk

- szédülés, feledékenység, depresszió, szorongás

- stresszel kapcsolatos állapotok általánosságban

- krónikus hormon- és immunrendszeri elégtelenség (!)

- autoimmun betegségek, sugárbetegség

- heveny fertőzések legyengült állapotban

- keringési elégtelenség, szívelégtelenség, ritmuszavar

- ájulás, sokk, alacsony vérnyomás, sápadtság

- nehézlégzés, száraz köhögés, asztma

- étvágyvesztés, krónikus hasmenés, felszívódási zavar

- méhsüllyedés, gyomorsüllyedés

- szomjúságérzés, száraz nyálkahártyák, korai öregedés

- impotencia, frigiditás, késő vagy gyenge menzesz

Megjegyzés: Forróság, magas vérnyomás és hormonális túlműködés esetén kerülendő. Nők számára legfeljebb 10 napig alkalmazható. Külön edényben főzendő.

Golgotavirág

Latin név: Passiflora incarnata

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: semleges

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Szív, Vese, Tüdő

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- kiűzi a Forróságot
- megnyugtatja a Shent
- enyhíti a Szív és Máj Tüzet
- lenyugtatja a felszálló Máj Yangot és a belső Szelet
- enyhíti a Máj Qi pangást
- oldja a Szív csatornáit elzáró Nyálkát

Alkalmazás:

- fájdalom
- izgatottság, nyugtalanság, palpitáció, szorongás
- afta, sötét vizelet
- fejtetői fejfájás, keserű szájíz
- stressz eredetű állapotok, magas vérnyomás, hasmenés
- feszesség, remegés, görcs, epilepszia
- neuralgiás fájdalom, hasfájás, derékfájás
- migrén
- álmatlanság
- száraz, ideges köhögés, torok irritáció, asztma
- bőr gyulladás, égés, aranyér
- fájdalmas bőr fekélyek

Megjegyzés: terhesség során kerülendő.

Görögszéna

Latin név: Trigonella foenum-graecum

Felhasznált részek: magok

Íz: kissé csípős és édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Vese, Gyomor

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- tölti a Vese Yangját
- szétszórja a Hideget
- oldja a Máj Qi pangását
- enyhén tölti a Tüdő Qi-t

Alkalmazás:

- gyenge libidó, impotencia
- hideg érzet, hajlam a végtagok kihűlésére
- krónikus hasmenés, végbél előreesés
- mozgásra enyhülő hátfájás
- reumatizmus
- külsőleg furunkulusra és karbunkulusra

Gyermekláncfű

Latin név: Taraxacum officinale

Felhasznált részek: egész növény

Íz: keserű, édes

Hő: hideg

Érintett Szervek: Máj, Gyomor

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- kiűzi a Forróságot, hűti a toxikus Forróságot
- kiűzi a Nedvesség-Forróságot
- oldja a Qi pangást
- enyhíti a felszálló Máj Yangot
- hűti a Máj Tüzet
- tölti a Lép Qi-t (kis adagban használva)

Alkalmazás: - kötőhártya gyulladás, vörös, duzzadt szem

- ödéma, tályogok és csomók, különösen a mellben és az emésztőrendszerben, epe- és vesekövesség
- Hőség miatti szoptatási nehézség
- sárgaság, májgyulladás, székrekedés, aranyér
- epehólyag gyulladás, epekövesség, vesekövesség
- fejfájás, láz, hányinger, jobb bordaív alatti fájdalom
- metabolikus rendellenességek, gyenge immunitás
- fájdalmas hólyaggyulladás, prosztatagyulladás
- gyenge étvágy, kimerültség, keserű szájíz
- DM, túl kevés vagy túl sok vizelet
- heveny fertőző betegségek
- ekcéma, kiütések, nyirokcsomó gyulladás
- reumatizmus, köszvény, magas koleszterin és vérzsír

Megjegyzés: heveny gyomornyálkahártya gyulladásban, illetve folyamatos nagy dózisban kerülendő.

Gyömbér

Latin név: Zingiber officinalis

Felhasznált részek: gyöktörzs

Íz: csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Tüdő, Lép, Gyomor

Adag (g): 3-12 g

Hatás:

- megnyitja a felszínt, és szétszórja a Szél-Hideget
- melegíti a KM-t
- mérsékeli más gyógynövények mérgező hatását
- enyhíti a lázadó Gyomor Qi-t
- szétszórja a Hideget, és csillapítja a köhögést
- tölti a Wei Qi-t olyan fertőzött betegeknél, akik nem gyógyulnak az izzadás ellenére sem

Alkalmazás: - kezdődő megfázás, fáradtság, torokfájás

- fertőzések, amikor izzadás nincs, de érzékeny a hidegre
- gyenge étvágy, hasfájás, puffadás, bélgáz, laza széklet
- emésztőrendszeri gyulladás
- hányinger, hányás, kólika
- ételmérgezés, sisakvirág mérgezés
- krónikus köhögés fehér köpettel, hörghurut
- izomfájdalmak, perifériás keringési elégtelenség
- késő, elégtelen vagy kimaradó menzesz
- görcsös menstruáció, peteérés környéki fájdalom
- Hideg vagy Vese Yang hiány eredetű impotencia

Megjegyzés: Gyomor és Tüdő Forróság esetén kerülendő. Terhesség korai fázisában, szárazság, egyéb Forróság, illetve Yin-hiány esetén óvatosság szükséges. A gyöktörzs kérge vízajtó, és ödémában alkalmazható.

Hárs

Latin név: Tilia cordata, platyphyllos

Felhasznált részek: virág

Íz: csípős, édes

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Szív, Vese

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- enyhén izzaszt
- szétszórja a külső Széll-Forróságot
- hűti a Forróságot
- kivezeti a Nyálkát a Tüdőből
- nyugtató hatású
- enyhíti a Qi pangást
- enyhíti a felszálló Máj Yangot és a belső Szelet
- enyhíti a Vér Forróság miatt kialakult pangásokat

Alkalmazás:

- kezdődő fertőzés nyugtalansággal, lázzal
- torokgyulladás, száraz köhögés, szomjúság
- sárga köpettel járó köhögés
- hasi görcsök, bélszél, hasmenés
- érzelmekre romló gyomorrontás, IBS
- fejfájás, migrén, fülzúgás, szédülés
- ingerlékenység, izomfeszültség, álmatlanság
- palpitáció, nyugtalanság, féltékenység, mellkasi szorítás
- magas vérnyomás, neurogén angina pectoris
- remegés, görcsök, szélütés, epilepszia
- magas koleszterin és vérzsír szint, érlemeszesedés
- epekövesség, vesekövesség, trombózis
- vérzések

Hernyógomba

Latin név: Cordyceps sinensis

Felhasznált részek: egészben

Íz: édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Tüdő, Vese

Adag (g): 3-12 g

Hatás:

- tölti a Tüdő Yint
- tölti a Vese Yangot
- megőrzi a Vért
- feloldja a Nyálkát

Alkalmazás:

- köhögés, nehézlégzés
- éjszakai izzadás, gyenge derék és térd
- véres köpetürítés (TBC)
- impotencia, sperma folyás, gyenge spermium minőség
- magas koleszterin és vérsír szint
- gyengeség, izzadás, hidegrázás
- rosszindulatú daganatok (főként tüdő)

Megjegyzés: sportolás során javítja az erőnlétet.

Hibiszkusz

Latin név: Hibiscus mutabilis, rosa-sinensis

Felhasznált részek: virág, gyökér

Íz: csípős

Hő: semleges

Érintett Szervek: Tüdő, Máj

Adag (g): 9-15-30 g (virágból több kell)

Hatás:

- hűti a Forróságot
- hűti a Vér Forróságot
- méregtelenít és fertőtlenít
- feloldja a duzzanatokat

Alkalmazás:

Hibiscus mutabilis virág:

- gyulladás, vérzés, fekélyek
- égés, furunkulus, tályog
- mellgyulladás, gyulladt csomók

Hibiscus rosa-sinensis:

gyökér: - duzzadt, gyulladt mirigyek

- kötőhártya gyulladás

- hörghurut

- húgyúti fertőzések

- fehér folyás

- kimaradó és rendszertelen menzesz

virág: - vértisztító

- rendszertelen menstruáció

Jázmín

Latin név: Jasminum officinale

Felhasznált részek: virág

Íz: csípős, kissé édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Máj, Vese

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- megnyugtatja a Shent
- oldja a Szív csatornáit elzáró Nyálkát
- tölti a Lép és a Vese Yangot
- kiűzi a Hideget az AM-ből és a Májból
- enyhíti a Máj Qi pangást a KM-ben
- enyhíti a Nyálka-Hideget a Tüdőben

Alkalmazás:

- depresszió
- fájdalmas menstruáció, menzesz elmaradása, késése
- PMS, menopauza tünetek
- fejfájás, neuralgia, különösen trigeminus neuralgia
- hátfájás, ízületi és izomfájdalmak
- libidó csökkenés, irritált húgyhólyag, impotencia
- szülési fájdalom és nehézség
- tejtermelés elégtelensége
- kimerültség, gyengeség, ingerlékenység
- nyálkás hasmenés, hasfájás, laza széklet
- torokgyulladás, köhögés, rekedtség, hangvesztés

Megjegyzés: terhesség során nem javasolt.

Kakukkfű

Latin név: Thymus vulgaris

Felhasznált részek: föld fölötti részek

Íz: keserű

Hő: meleg

Érintett Szervek: Vese, Tüdő, Gyomor

Adag (g): 3-6 g

Hatás: - tölti a Vese Yangot

- lefelé irányítja a Tüdő Qi-t, köptető
- megerősíti a Wei Qi-t
- lefelé mozgatja a Gyomor Qi-t
- tölti a Gyomor Yangot
- oldja a Hideg-Nyálka pangást az AM-ben
- szétszórja a külső Szél-Hideget
- tölti a Szív Qi-t

Alkalmazás: - kimerültség, nehézlégzés, sápadtság

- étvágyvesztés, hasmenés, puffadás, diszbiózis
- gyomor-bélrendszeri gyulladás, bél paraziták
- száraz, fájdalmas köhögés makacs nyálkával, bakteriális tüdő fertőzés, TBC, légúti asztma, krónikus hörghurut
- kezdődő megfázás, torok- és melléküreg gyulladás
- fehér hüvelyi folyás, hüvely gyulladás
- menzesz elmaradása, fájdalmas menstruáció
- álmatlanság, idegi kimerültség, kóros érzelmi állapotok
- mellékvese kéreg elégtelenség, alacsony vérnyomás
- csökkent libidó, impotencia
- fertőző betegségekre való hajlam
- virális, bakteriális vagy gombás fertőzések
- bőr irritáció (pikkelysömör is), bőr fertőzések

Megjegyzés: terhesség során kerülendő.

Kamilla

Latin név: Matricaria recucita

Felhasznált részek: virág

Íz: kissé keserű és édes

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Gyomor, Máj, Belek

Adag (g): 6-14 g

Hatás:

- oldja a feszültséget, megnyugtatja az elmét
- oldja a Qi pangását
- lehozza a felszálló Máj Yangot
- oldja a Nyálkát és a Nyálka-Forróságot
- kiűzi a Szél-Forróságot, csillapítja a lázat
- kiűzi a Nedvesség-Forróságot

Alkalmazás: - idegesség, nyugtalanság, stressz tünetek

- álmatlanság, neuralgia
- fejfájás, migrén, szédülés, fülzúgás
- hasfájás, puffadás, gyomorégés, gyomorrontás
- fájdalmas menstruáció, PMS
- remegés, görcsök
- nehézlégzés, száraz köhögés, hörghurut
- szénanátha, légúti asztma
- ekcéma, bőrgyulladás
- kezdődő fertőző betegségek, intermittáló láz
- szem és szájüregi gyulladások
- gyomor-bélrendszeri gyulladások

Megjegyzés: terhesség során óvatosság szükséges.

Kankalin, orvosi

Latin név: Primula veris

Felhasznált részek: virág

Íz: enyhén édes

Hő: semleges

Érintett Szervek: Szív

Adag (g): 1-3 g

Hatás:

- tölti a Szív Qi-t
- oldja a Qi pangást a FM-ben
- csitítja a belső Szelet, oldja a görcsöket
- kiűzi a külső Szél-Forróságot
- szétszórja a Nedvesség-Forróságot a fejen
- enyhén köptető hatású

Alkalmazás:

- mellkasi nyomás, palpitáció érzés
- álmatlanság, nyugtalanság, idegi kimerülés, szédülés
- görcsök, különösen gyerekeknél
- orr- és melléküreg gyulladás
- fejfájás, migrén
- szívizom gyulladás, kardiális ödéma
- krónikus hörghurut, légúti asztma, számarköhögés
- kezdődő megfázás, láz, ízületi és izom fájdalom
- kimerültség, gyengeség, zsibbadás, helyi paralízis
- reumatoid arthritis
- köszvény

Kapor

Latin név: Anethum graveolens

Felhasznált részek: magok

Íz: csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Vese, Gyomor

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- tölti a Gyomor Yangját
- lefelé viszi a Gyomor Qi-t
- oldja a KM Qi és étel pangást
- tölti a Vese Yangot
- megőrzi a Jinget (esszenciát)
- enyhén oldja a Máj Qi pangását

Alkalmazás:

- hányinger, terhesség alatti is
- étvágytalanság, puffadás, evés utáni teltségérzés
- libido csökkenés, impotencia
- mozgásra enyhülő hátfájás
- emésztőrendszeri kólika
- elégtelen tejtermelés

Kardamom

Latin név: Elettaria cardamomum

Felhasznált részek: magok

Íz: csípős, aromás

Hő: meleg

Érintett Szervek: Tüdő, Lép, Gyomor, Vékonybél

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- tölti a Lép Yangját
- enyhíti a Nedvesség-Hideget
- fokozza a vékonybél elválasztó működését
- lehozza a Qi Ni-t (lázadó Qi-t)
- átalakítja a Nedvességet és a Nyálkát
- enyhíti a Qi pangást

Alkalmazás:

- hányinger, hányás, reflux
- hasfájás, gyomor-bélrendszeri gyulladás, diszbiózis
- táplálék allergia és intolerancia, légúti allergia, asztma
- mellkasi nyomás, étvágytalanság, vastag nyelvlepedék
- krónikus hörghurut és orrfolyás, melléküreg gyulladás
- nehézségérzés, szédülés
- kimerültség, depresszió, feledékenység, letargia
- pajzsmirigy alulműködés
- túlsúly

Megjegyzés: Yin vagy Vér hiányban óvatosan.

Kasvirág

Latin név: Echinaceae purpurea, pallida, angustifolia

Felhasznált részek: gyökér

Íz: csípős, sós

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Gyomor, Hólyag

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- tölti a Wei Qi-t
- kitisztítja a Forróságot
- enyhíti a toxikus Forróságot
- megfázás esetén izzasztó
- tölti a Lép Qi-t
- kivezeti a toxikus Hőséget a bőrből

Alkalmazás:

- immunhiány
- fertőző betegségek (bakteriális, virális), különösen kezdeti fázisban
- allergiás panaszok
- gyorsítja a kiütések múlását gyermekkori fertőző betegségekben (mumps, kanyaró, skarlát, rubeola)
- száraz bőr, ekcéma, pikkelysömör
- sebgyógyulási rendellenesség, tályog, fekély
- diffúz fájdalom és duzzanatok, lymphadenoma
- rossz étvágy, teltségérzet, hasfájás, puffadás
- rossz szájszag
- fejfájás, rossz közérzet
- húgyúti irritáció
- prosztatata megnagyobbodás, daganatok (rákos is)
- mérgeзések
- külsőleg első- és másodfokú égési sérülésnél

Kálmosgyökér

Latin név: Acorus calamus

Felhasznált részek: gyöktörzs

Íz: keserű

Hő: meleg

Érintett Szervek: Gyomor, Epehólyag

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- harmonizálja a KM-t
- átalakítja a Nedvességet és a Nyálkát
- megnyugtatja a Shent
- oldja a Qi pangást
- enyhíti a toxikus Hőséget
- szétszórja a Szél-Hideg-Nedvességet (Bi szindróma)
- enyhén kivezeti a Nedvességet

Alkalmazás:

- étvágyvesztés, hányinger, hányás
- puffadás, teltségérzet, gyomor-bélrendszeri gyulladás, emésztőrendszeri kólika, krónikus hasmenés, sárgaság
- összehúzó hatása miatt áteresztő bél szindróma esetén
- hörghurut, orrüreg és melléküreg gyulladás
- húgyhólyag gyulladás, vese homok és kő, fehér folyás
- gyomorsav rendellenességek, gyomorfekély, gyomorrák
- reumatizmus, köszvény, csontbetegségek, hajhullás
- gyenge vagy késő menzesz, a vérzés elmaradása
- fájdalom menstruáció előtt és alatt
- külsőleg reumatizmus, köszvény és sérülések esetén

Megjegyzés: enyhe májkárosító hatása miatt kerülendő magában, nagy dózisban. Két hét hideg áztatásos alkalmazást követően két hét szünetet kell tartani.

Keserűfű, kínai

Latin név: Polygonum multiflorum

Felhasznált részek: gyökér

Íz: keserű, édes, összehúzó

Hő: kissé meleg

Érintett Szervek: Máj, Vese

Adag (g): 9-30 g

Hatás:

- tölti a Máj Vért
- megőrzi az Esszenciát
- tölti a Vese és a Máj Yinjét
- lehozza a felszálló Máj Yangot
- nedvesíti a Szárazságot
- kiűzi a Szél-Nedvességet

Alkalmazás:

- korai öszülés
- idegrendszeri betegségek
- érlemeszesedés, magas koleszterin és vérzsír szint
- depresszió; koncentrációs, memória- és alvászavar
- gyenge derék és térdek, izomfájdalmak
- éjszakai magömlés, impotencia, frigiditás
- hüvelyi folyás
- termékenység zavar, menopauza tünetek
- időskori székrekedés
- furunkulus, karbunkulus, bőr kiütések, fekélyek
- nyirokcsomó duzzanat, fibrocisztás csomók
- magas vérnyomás, szédülés

Megjegyzés: hasmenés és Lép Qi hiány melletti Nyálka szindrómákban kerülendő.

Komló

Latin név: Humulus lupulus

Felhasznált részek: virág (nőnemű)

Íz: keserű, kissé összehúzó, csípős

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Szív, Máj, Vese, Gyomor, Hólyag

Adag (g): 1-3 g

Hatás:

- kiűzi a Forróságot
- táplálja a Vese és Szív Yint
- kiűzi a Gyomor Forróságot
- enyhíti a Qi pangást a FM-ben és a KM-ben
- enyhíti a Vese Yin hiánnyal kombinált Szív Tüzet
- levezeti a Nedvesség-Hőséget a bőrről

Alkalmazás: - alvászavar, nyugtalanság, szorongás
- palpitáció, fülzúgás, mellkasi fájdalom, délutáni láz
- idegi eredetű izgalmi állapotok és fájdalmak, remegés
- étvágytalanság, puffadás, kimerültség, hasfájás, IBS
- irritált köhögés, asztma, TBC
- ekcéma, akne, furunkulus, tályogok, herpesz
- priapizmus, spermafolyás, korai magömlés
- Yin hiány eredetű enyhe hőemelkedés
- menzesz elmaradása, fájdalmas menstruáció
- túlzott libidó, ösztrogén hiány, PMS, kevés tej
- irritált húgyhólyag, húgyhólyag gyulladás
- köszvény, reumatizmus, vesekövesség
- nemi betegségek, hüvelyi folyás
- vérszegénység, anorexia, atóniás fekélyek

Megjegyzés: depresszióban nem javasolt, terhesség során óvatosság szükséges.

Kömény

Latin név: Carum carvi

Felhasznált részek: gyümölcs

Íz: csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Máj, Vese, Lép, Gyomor

Adag (g): 2-8 g

Hatás:

- oldja a Qi pangást a KM-ben
- kivezeti a belekből a Hideg-Nedvességet
- oldja a Nyálka-Nedvességet és a Hideg-Nyálkát

Alkalmazás:

- epeúti panaszok
- hasi fájdalom, puffadás, bélszél
- étvágytalanság, fáradékonyság, hányinger, hányás
- hörghurut, köhögés jelentős köpettel
- külsőleg paraziták ellen és sérülések kezelésére

Megjegyzés: terhességben, valamint nagy dózisban kerülendő.

Körömvirág

Latin név: Calendula officinalis

Felhasznált részek: virág

Íz: kissé keserű, édes, sós

Hő: semleges

Érintett Szervek: Máj, Szív

Adag (g): 3-6 g

Hatás: - kivezeti a toxikus Hőséget

- enyhén oldja a Vér pangást
- gyulladáscsökkentő hatású
- kiűzi a Szél-Forróságot
- tölti a Szív Yint
- csillapítja a vérzést
- kiszárítja a Nedvesség-Forróságot az AM-ben
- kissé enyhíti a Máj Qi pangást

Alkalmazás: - sebgyógyulási rendellenesség

- bőrgyulladás, ekcéma, akne
- vérző, váladékozó sebek, fekélyek
- bakteriális, gombás vagy amőba fertőzés, láz
- PMS, fájdalmas menstruáció, méhvérzés
- ösztrogén és progeszteron hiány, menopauza
- petefészkek ciszta, daganatok, rák (főleg női és belek)
- hüvelyi folyás, nőgyógyászati gyulladások
- aranyér, véna gyulladás, visszereesség
- gyomornyálkahártya gyulladás és fekély
- nyombélfekély, vastagbél gyulladás
- nyugtalanság, éjszakai izzadás, fejfájás, szorongás
- szívizom gyengeség, palpitáció, terhelésre nehézlégzés
- magas koleszterin és vérzsír szint, sárgaság

Megjegyzés: terhesség alatt kerülendő.

Kukorica haj

Latin név: Zea mays

Felhasznált részek: bibeszálak

Íz: enyhén édes, savanyú

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Epehólyag, Hólyag

Adag (g): 3-20 g

Hatás:

- levezeti a Nedvesség-Hőséget a Hólyagból
- enyhén csökkenti a Qi pangást
- levezeti a Nedvesség-Hőséget az Epehólyagból
- feloldja a Lin-t
- enyhíti a Szív Tüzet

Alkalmazás:

- húgyúti és prosztatata gyulladás
- húgyúti irritáció, vesekövesség, epekövesség
- fájdalmas, kevés vagy elakadó vizelet
- fehérjevizelés, ödéma
- epehólyag gyulladás, májgyulladás, sárgaság
- hányinger, hányás, bordaív környéki fájdalom
- belső nyugtalanság és mogorvaság
- bőr kiütések
- ízületi és izomfájdalmak
- érelmeszesedés

Kurkuma

Latin név: Curcuma longa

Felhasznált részek: gumó és gyöktörzs

Íz: csípős, keserű, kissé aromás

Hő: hideg

Érintett Szervek: Szív, Tüdő, Máj, Lép, Gyomor

Adag (g): 3-10 g

Hatás:

- oldja a Vér és a Qi pangását
- hűti a Forróságot
- kivezeti a Nedvesség-Forróságot
- enyhíti a Szél-Nedvességet

Alkalmazás:

- fájdalom szindrómák
- PMS, menstruációs fájdalom, rendszertelen menzesz
- késő, kevés vagy elmaradó menzesz
- nehéz, fájdalmas szülés, gyenge összehúzódások
- depresszió, fejfájás, szorongás
- hányinger, epeúti pangás, epekövesség
- sárgaság, májgyulladás, epehólyag és epeúti gyulladás
- mellkasi nyomás, nehézlégzés, liluló ajkak, arc, körmök
- mellkasi fájdalom, koszorúér elégtelenség, angina
- magas koleszterin és vérzsír szint, érlemeszesedés
- féltékenység, izgatottság, szélütés, tudatzavar
- étvágytalanság, gyomorrontás, székrekedés
- krónikus bőr fekélyek, sebek, zúzódás
- vírusos, gombás és bakteriális fertőzések
- vérzések

Megjegyzés: epeúti elzáródás esetén és hiányokban kerülendő. Terhesség esetén óvatosság szükséges.

Lapacho (Pau d'Arco)

Latin név: Tabebuia acellanedae

Felhasznált részek: kéreg

Íz: összehúzó, keserű

Hő: hideg

Érintett Szervek: Tüdő, Vastagbél, Vese, Hólyag

Adag (g): 12-20 g

Hatás:

- kiűzi a Nedvesség-Forróságot és a toxikus Forróságot
- oldja a Nedvesség-Hideget és a Nyálkát
- oldja a Vér pangást

Alkalmazás:

- bélgyulladás, hasmenés, véres széklet
- húgyúti fertőzés, sürgető, égető vizelet, láz, szomjúság
- torokgyulladás, prosztatagyulladás
- fertőző betegségek
- ízületi és izomfájdalmak, ízületi gyulladás
- száraz bőrkiütés, ekcéma, pikkelysömör
- bőséges fehér köpettel járó köhögés, hörghurut
- kimerültség, székrekedés
- visszereesség, aranyér
- fekélyek, vérzések, sebek
- vérszegénység

Levendula

Latin név: Lavandula angustifolia

Felhasznált részek: virág

Íz: kissé keserű, csípős

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj, Gyomor, Szív

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- enyhíti a Hőséget, enyhén izzasztó
- nyugtatja a Yangot és a Shent
- oldja a Hideget és a Nyálka-Nedvességet az AM-ben
- kivezeti a Nedvesség-Forróságot
- enyhíti a Qi pangást, lehozza a lázadó Qi-t

Alkalmazás: - nyugtalanság, féltékenység, palpitáció

- fájdalom, láz, fertőzés, gyulladás általában
- stresszel kapcsolatos állapotok, magas vérnyomás
- kezdődő fertőző betegség tarkó és fejfájással, torokfájással, lázzal és hidegrázással
- hányinger, hányás, székrekedés, máj pangás
- hörghurut, asztma, száraz- és számköhhögés
- kötőhártya gyulladás, bőrgyulladás, hajhullás
- keringési elégtelenség, hideg végtagok
- ízületi és izomfájdalmak, neuralgia, migrén
- érzelmi feszültség, forgó szédülés
- alvászavar, szorongás, depresszió, kényszeresség
- hasfájás, hányinger, bélrendszeri gyulladás, IBS
- étvágyvesztés, puffadás, laza széklet
- késő, kevés, görcsös menzesz, termékenységi zavar
- tiszta hüvelyi folyás, gyakori, kevés vizelet

Megjegyzés: terhesség első két trimeszterében kerülendő

Lícium

Latin név: Lycium barbarum, L. chinense

Felhasznált részek: bogyó

Íz: édes

Hő: semleges

Érintett Szervek: Máj, Vese, Tüdő

Adag (g): 6-18 g

Hatás:

- tölti a Máj és Vese Yint
- tölti a Vért, megőrzi az Esszenciát
- kitisztítja a szemeket

Alkalmazás:

- homályos látás, farkasvakság
- gyenge derék és térd, impotencia, éjszakai magömlés
- szédülés, fáradékonyság, halláscsökkenés
- szomjúság, köhögés, száraz nyálkahártyák
- magas koleszterin és vércukor szint

Megjegyzés: külső Forróság betegségek, Lép hiányból adódó Nedvesség és hasmenés esetén kerülendő.

Macskagyökér

Latin név: Valeriana officinalis

Felhasznált részek: gyöktörzs

Íz: édes, keserű, csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Szív, Tüdő

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- mozgatja a Szív Vért, nyugtatja a Shent
- tölti a Vese és Szív Yangot
- tölti a Lép Qi-t
- segít oldani a Qi pangást
- tölti a Vese Yint
- oldja a Nedvesség-Hideget az AM- és KM-ben

Alkalmazás:

- palpitáció, hideg végtagok
- súlyos vagy akut stressz eredetű állapotok
- krónikus kimerültség, depresszió
- étvágyvesztés, gyomorgörcs, hasfájás, puffadás
- féltékenység, nyugtalanság, éjszakai izzadás, székrekedés
- ingerlékenység, PMS, rendszertelen, fájdalmas menzesz
- fejfájás, migrén, fájdalmak általában, szédülés
- légúti és kardiális asztma, angina pectoris
- klimaxos panaszok
- görcsök, epilepszia, remegés
- alvászavar, szorongás, fóbiák
- látászavar
- bélférgesség (ascariasis), ételmérgezés
- sérülések, fekélyek

Majoranna

Latin név: Origanum majorana

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: kissé keserű, csípős, édes és összehúzó

Hő: semleges

Érintett Szervek: Szív, Vese, Méh, Belek, Hólyag

Adag (g): 6-10 g

Hatás:

- oldja a Máj Qi pangást, szabályozza a Qi-t
- lehozza a Yangot és megnyugtatja a Shent
- oldja a fájdalmat, kiűzi a belső Szelet
- tölti a Vese Qi-t, oldja a pangást az AM-ben

Alkalmazás:

- stressz, feszültség, szorongás, fóbiák
- álmatlanság, belső remegés, nyugtalanság, irritáció
- palpitációk, szimpatikus idegrendszeri túlsúly
- szexuális túlfűtöttség
- szédülés, fülzúgás, migrén, tik
- hasi fájdalmak, gyomorrontás, IBS
- irritált köhögés, asztma, számarköhögés
- késő vagy gyenge menesz, menstruációs görcsök
- a menesz elmaradása, menopauza tünetegyüttes
- hányinger, görcsök, arcideg bénulás, féloldali bénulás
- túl kevés vagy túl sok vizelet, fehér hüvelyi folyás
- vesekő, húgyúti irritáció sürgető, nehézkes és kevés vizelettel, ágybavizeléssel

Megjegyzés: terhesség alatt kerülendő.

Mandarin

Latin név: Citrus reticulata

Felhasznált részek: gyümölcsbőr

Íz: csípős, keserű, aromás

Hő: meleg

Érintett Szervek: Lép, Gyomor, Tüdő

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- kiszárítja a Nedvességet és átalakítja a Nyálkát
- szabályozza a Qi-t
- lehozza a lázadó Qi-t
- tölti a Lép Qi-t
- megelőzi a pangást (töltő gyógynövények esetleges pangást keltő hatását megelőzi, ezek mellé jó adni)

Alkalmazás:

- sok köpettel járó köhögés
- teltségérzet, gyenge étvágy, kimerültség
- laza, emésztetlen széklet nedves és vastag lepedékes nyelvvel
- hányinger, hányás
- túlsúly
- mellkasi nyomás érzés

Megjegyzés: óvatosság szükséges Forróság, száraz köhögés és Yin hiány esetén.

Málna

Latin név: Rubus idaeus

Felhasznált részek: levél

Íz: összehúzó

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Gyomor, Vastagbél, Tüdő

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- kivezeti a Nedvesség-Forróságot
- oldja a KM pangását
- csillapítja a vérzést
- enyhíti a toxikus Hőséget

Alkalmazás:

- hasmenés (főleg gyermekeknél), hányinger
- gyomorrontás, hasfájás, reflux, székrekedés
- hüvelyi folyás
- hiány eredetű vérzések
- elhúzódó, gyenge, darabos, fájdalmas menstruáció
- kötőhártya gyulladás, afta, torokgyulladás
- sebek, égés, kiütések, száj gyulladás és fekély
- rekedtség, hangvesztés, hörghurut
- méh süllyedés
- csökkenti a koraszülés esélyét
- szülés során felpuhítja a méhszájat, és fokozza az összehúzóadások erejét
- serkenti a tejelválasztást
- vizeelési nehézség, hólyag vagy prosztatata irritáció

Megjegyzés: a szederlevél hasonló tulajdonságokkal bír, de gyengébb a pangást oldó, és erősebb a hasfogó és vérzéscsillapító hatása.

Mályva, fehér (orvosi ziliz)

Latin név: Althaea officinalis

Felhasznált részek: gyökér

Íz: édes

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Vastagbél

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- tölti a Tüdő és Vastagbél Yint
- megnyugtatja a Shent
- enyhíti a Tüdő Nyálka pangást
- hűti a Gyomor Tüzet
- kiűzi a toxikus Forróságot
- kivezeti a Nedvesség-Forróságot a Hólyagból és a Vastagbélből

Alkalmazás:

- száraz köhögés, álkrupp
- szamárköhögés, tüdőgyulladás, hörghurut, TBC
- fokozott étvágy, gyomornyálkahártya gyulladás
- rekeszizomsérv, peptikus fekély, fokozott savtermelés
- száraz széklettel járó székrekedés
- száraz száj és nyálkahártyák
- bélgyulladás, véres, nyálkás széklet
- külsőleg a bőr és szem gyulladására
- elégtelen tejelválasztás
- húgyúti gyulladás, hólyag irritáció
- vesekövesség
- krónikus gennyes fertőzések
- bőr kiütés, égés, seb, fekély, furunkulus, tályog
- mellgyulladás, mell csomók
- zúzódás, ficam, izom és ín fájdalom és feszség

Máriatövis

Latin név: Silybum marianum

Felhasznált részek: mag

Íz: keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj, Gyomor, Vastagbél

Adag (g): 3-15 g

Hatás:

- levezeti a Máj Nedvesség-Forróságot
- tölti a Máj Yint
- levezeti a Nyálka-Forróságot és a toxikus Forróságot
- oldja a Hideget és a Hideg-Nedvességet az AM-ben

Alkalmazás: - akut és krónikus májgyulladás

- máj degeneráció, zsírmáj, májmegnagyobbodás
- gyenge kitartás és motiváció, súlyvesztés
- édesség utáni sóvárgás, esti kimerültség
- kólikával járó epekövesség, epevezeték gyulladás
- rosszullét, sárgaság
- gyomorrontás, hányinger, székrekedés
- migrén, fejfájás, szédülés, depresszió, palpitáció
- lábszárfekély, hideg végtagok, alacsony vérnyomás
- ödéma
- köhögés kevés fehér köpettel
- késő vagy kimaradó menzesz
- fájdalmas, görcsös menstruáció
- bőr kiütés, ekcéma
- vese- és epekövesség
- vérzések, aranyér, visszeresség, fekélyek
- Hideg-Nedvesség eredetű folyás vagy nyálkaképződés a belekben vagy a húgy-ivar rendszerben

Medveszóló

Latin név: Arctostaphylos uva-ursi

Felhasznált részek: levél, gyümölcs

Íz: összehúzó, gyümölcs kissé édes

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Vese, Hólyag

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- kivezeti a Hőséget, Nedvesség-Hőséget az AM-ből
- kivezeti a toxikus Hőséget
- kivezeti a Nedvesség-Hőséget a Hólyag és a Máj környékéről
- megállítja a vérzést
- fokozza a méhösszehúzódásokat

Alkalmazás: - vese-, hólyag- és húgycsőgyulladás

- bakteriális eredetű hüvelyi folyás, prosztatagyulladás
- bélgyulladás, fájdalmas, sürgető székelés, gennyes, véres széklet; hasmenés
- vérzések (akut vagy krónikus)
- vesekövesség, húgyúti irritáció, derékfájás
- nemi betegségek
- bőrgyulladás
- aranyér
- inkontinencia, méh renyhesség, nehéz szülés
- sérülések, ficam, duzzanatok

Megjegyzés: hosszas alkalmazás kerülendő, szükség esetén váltva hasonló hatású gyógynövényrel, továbbá édesgyökérrel kombinálható a mellékhatások megelőzése végett. Terhesség esetén kerülendő.

Metélőhagyma

Latin név: Allium schoenoprasum

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: csípős

Hó:

Érintett Szervek: Vese

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- tölti a Vese Yangját
- izzasztó
- oldja a Vár pangását

Alkalmazás:

- csökkent libidó, terméketlenség
- hidegérzés
- deréktáji fájdalom

Mustár

Latin név: Sinapis alba

Felhasznált részek: mag

Íz: csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Tüdő

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- enyhíti a Nyálka pangást a Tüdőben
- tölti a Tüdő Yangját (Qi-jét)
- feloldja a pangást a Tüdőben
- enyhén vízhajtó hatású

Alkalmazás:

- nehézlégzés
- légúti asztma
- fehér köpettel járó hörghurut
- tüdőgyulladás
- mellhártya gyulladás

Nószírom

Latin név: Iris germanica, versicolor

Felhasznált részek: gyöktörzs

Íz: csípős, kissé keserű és édes

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj, Gyomor, Lép

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- csillapítja a Máj Qi pangását
- levezeti a Nedvesség-Hőséget a Máj-Epehólyagról
- levezeti a Nedvesség-Hőséget a Hólyagról
- levezeti a Nedvességet a Tüdőről
- tölti a Lép Qi-t, feloldja a duzzanatokat

Alkalmazás: - hányással járó migrén

- székrekedés, sötét vizelet, hányinger, hasfájás
- gyomornyálkahártya gyulladás
- keserű szájíz, bordatáji fájdalom
- májgyulladás, epehólyag gyulladás, sárgaság
- lép és májmegnagyobbodás, zsírmáj
- hasmenés, epe és hasnyálmirigy elégtelenség
- húgyúti fertőzések, fájdalmas, égő vizelet, szomjúság
- magasvérnyomás, fejfájás, idegfájdalom, letargia
- DM, pajzsmirigy alulműködés, ösztrogén túlsúly
- fájdalmas menstruáció, hüvelygyulladás, endometriosis
- torokgyulladás, rekedtség, köhögés, hörghurut
- tályog, nyirokcsomó duzzanatok, ödéma, túlsúly
- ekcéma, pikkelysömör, herpesz
- daganatok, polipok, petefészek ciszta, golyva
- ízületi gyulladás, köszvény, reumatizmus

Megjegyzés: hiányban kerülendő, terhességben óvatosan.

Orbánfű

Latin név: Hypericum perforatum

Felhasznált részek: föld fölötti részek

Íz: keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Vese, Szív, Máj

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- oldja a Szív csatornáit elzáró és a Tüdő Nyálkát
- felszínre hozza a Hun tartalmát
- táplálja a Szív és a Vese Yint
- enyhíti a Máj Qi pangást
- nyugtatja a Shent

Alkalmazás:

- feszültség, rossz hangulat, depresszió
- idegszövet sérülés és gyulladás
- neuralgia, különösen arcidegzés
- nyugtalanság, féltékenység, álmatlanság, szorongás
- PMS, fájdalmas menstruáció, endometrium gyulladás
- húgyúti irritáció, fájdalom, ágybavizelés, vesekövesség
- derékfájás, köszvény, fibromyalgia
- fejfájás, migrén, stresszel kapcsolatos állapotok
- emésztési panaszok, IBS, bélgyulladás
- nehézlégzés, krónikus hörghurut
- bőrgyulladás, kiütések, vírusos megbetegedések
- külsőleg égési sérülés, viszketés, nem gyógyuló sebek, lábszárfekély, leégés
- külsőleg fájdalom és ajak herpesz

Megjegyzés: Fényérzékenységet okozhat. A hatás felépülése 2-3 hét. Terhesség során óvatosság szükséges.

Oregano (szurokfű)

Latin név: Origanum vulgare

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: keserű

Hő: meleg

Érintett Szervek: Tüdő, Lép, Gyomor, Máj

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- lefelé mozgatja a Tüdő Qi-t
- szétszórja a testet elárasztó Szél-Hideget és Nedvességet (Bi szindróma)
- kivezeti a Nyálkát a Tüdőből
- enyhíti a toxikus Forróságot
- tölti a Gyomor Qi-t
- enyhíti a Máj Qi pangást
- enyhíti a Vér hiány okozta belső Szelet

Alkalmazás:

- köhögés, számarköhögés, hörghurut
- torokgyulladás, megfázás kezdete
- nehézlégzés, asztma
- gennyes mandulagyulladás
- étvágyvesztés, evés utáni teltségérzet, puffadás
- gyomor-bélrendszeri gyulladás, hasfájás, hasmenés
- atóniás székrekedés
- menses kimaradása, fájdalmas menstruáció, PMS
- akut és krónikus ízületi és izom fájdalmak
- vírusos, bakteriális és gombás fertőzések
- forgó szédülés, fejfájás, görcsök
- cellulitisz, rovarcsípés, parazitás bőrbetegségek

Megjegyzés: terhesség során kerülendő.

Őszi margitvirág

Latin név: Tanacetum parthenium

Felhasznált részek: föld fölötti részek

Íz: keserű, kissé csípős

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Gyomor, Vastagbél, Máj

Adag (g): 2-5 g

Hatás:

- enyhíti a Máj Qi pangást
- szétszórja a Szél-Hideget Bi szindrómában
- szétszórja a Nedvesség-Hideget a fejen és az AM-ben

Alkalmazás:

- fejfájás, migrén
- isiász, trigeminus neuralgia, vándorló fájdalmak
- epilepszia, görcsök, bénulások
- PMS, fájdalmas, görcsös menstruáció, mellduzzanat
- kevés vagy késő, csomós, ill. kimaradó menzesz
- reumatizmus, fibromyalgia, mellkasi fájdalom
- láz, orrdugulás, orr- és melléküreg gyulladás
- köhögés, krónikus hörghurut, légúti asztma
- gyomorrontás, hasfájás, puffadás, gyomor nyálkahártya gyulladás, bélrendszeri paraziták
- hüvelyi folyás

Megjegyzés: terhesség során kerülendő.

Palástfű

Latin név: Alchemilla vulgaris

Felhasznált részek: föld fölötti részek

Íz: keserű, összehúzó

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj

Adag (g): 3-9 g

Hatás: - csillapítja a vérzést

- kivezeti a Máj Tüzet és a Forróságot a Vréből

- kivezeti a Nedvesség-Forróságot a Vastagbélből és a Hólyagból

- enyhíti a Máj Vér pangást

- tölti a Lép Qi-t

- segíti a beágyazódást

Alkalmazás: - ingerültség, nyugtalanság, alvászavar

- progeszteron hiány, PMS, menopauza tünetei

- erős, fájdalmas vagy rendszertelen menstruáció

- kismencedei gyulladások (húgyhólyag, hüvely, méh)

- gyomor-bélrendszeri gyulladás, hasfájás, hasmenés

- láz (magas is), fejfájás, ingerültség, gyengeség

- vérzések (pl. orr- méh-, szájüregi, végbél vérzés)

- sebgyógyulási nehézség (külsőleg és belsőleg), égés

- étvágytalanság, kimerültség

- méh mióma, petefészek ciszta

- nehéz vajúadás, visszatérő vetélés

- túlsúly, kövérség, megnagyobbodott mellek

- érlemeszesedés

- szem-, száj-, torok- és ínygyulladás, karbunkulus

Megjegyzés: Gyomor-Bél Hideg és Hideg-Nedvesség szindrómákban ellenjavallt.

Paprika, csípős

Latin név: Capsicum annum

Felhasznált részek: gyümölcs

Íz: erősen csípős, aromás

Hő: forró

Érintett Szervek: Tüdő, Szív, Lép, Gyomor

Adag (g): 0,5-1 g

Hatás:

- tölti a Lép Yangot
- kiűzi a Hideget a KM-ből
- oldja a a Szív Qi és Vér pangást
- megőrzi az összeomló Yangot
- kiűzi a Szél-Hideget, oldja a Szél-Nedvesség-Hideget
- Alkalmazás:** - gyomorrontás, hányinger, gyenge étvágy
- puffadás, bélszél, hasfájás
- krónikus hasmenés, gyomor-bélrendszeri gyulladás
- emésztési zavar, atóniás székrekedés
- kimerültség, palpitáció, mellkasi fájdalom
- koszorúér elégtelenség angina pectorisszal
- sokk és ájulás, hideg végtagok, ragacsos izzadás
- hidegrázás, kezdődő fertőző betegség
- izomfájdalmak, feszes ízületek, reumatizmus
- torokfájás, rekedtség, torok- és mandulagyulladás
- akut és krónikus hörghurut
- húzódások, rándulások, zúzódások, sérülések
- hátfájás, hajhullás, fogfájás
- perifériás idegi eredetű gyengeség és bénulás

Megjegyzés: Forróságban, akut Vér pangásban, gyomorfekély és húgyhólyaggyulladás esetén, valamint terhességben kerülendő. Elhúzódo kezelés nem javasolt.

Pásztortáska

Latin név: Capsella bursa-pastoris

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: keserű, összehúzó, csípős

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Vese, Hólyag, Máj, Vastagbél

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- oldja a Vér pangást az AM-ben
- elállítja az erős vérzést
- kivezeti a Nedvesség-Forróságot az AM-ből
- kivezeti a Nedvesség-Forróságot a Vastagbélből
- tölti a Szív Qi-t

- oldja a Máj Qi pangást a KM-ben

Alkalmazás: - vérzések általában

- visszseresség, aranyér
- alacsony és magas vérnyomás, palpitáció, mellkasi nyomás, gyakori izzadás
- petefészkek ciszta, mióma
- fájdalmas menstruáció, korai, bőséges menzesz
- hüvelyi folyás, spermafolyás
- gyomor-bélrendszeri gyulladás, krónikus hasmenés
- kimerültség, spontán izzadás, palpitáció
- teltségérzés, puffadás, székrekedés, szomjúság
- visszatérő láz, malária, TBC
- vesekövesség, irritált hólyag, gyakori, sürgető vizelet, gennyes vizelet
- vajúdás elakadása
- száraz bőr, sérülések

Megjegyzés: terhesség során kerülendő.

Pecsétviasz gomba

Latin név: Ganoderma lucidum, sinensis

Felhasznált részek: egészben

Íz: kissé édes

Hő: semleges

Érintett Szervek: Szív, Máj, Tüdő

Adag (g): 3-15 g

Hatás:

- tölti a Szív Yint
- megnyugtatja a Shent
- tölti a Tüdő, a Lép és a Szív Qi-t
- feloldja a Nyálkát
- tölti a Vért
- immunerősítő, daganat ellenes hatású

Alkalmazás:

- nyugtalanság, álmatlanság, palpitáció
- kimerültség, feledékenység, féltékenység
- köhögés bőséges köpettel
- nehézlégzés, légúti asztma
- étvágytalanság, hideg végtagok
- koncentrációs zavar
- gyenge derék
- fertőző és daganatos betegségek
- magas vérnyomás, angina pectoris
- magas koleszterin, vérsír és vércukor szint

Megjegyzés: kiemelkedő immunrendszeri hatás
hernyógombával (Cordyceps sinensis) kombinálva.

Petrezselyem

Latin név: Petroselinum crispum

Felhasznált részek: gyökér

Íz: édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Lép, Máj

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- a Lép támogatásával tölti a Vért
- tölti a Lép Qi-t
- oldja a Máj Qi pangást
- kivezeti a Nedvesség pangást

Alkalmazás:

- vérszegénység, hajhullás, sápadtság
- húgyhólyag, húgycső és prosztatata gyulladás
- vízvisszatartás, vizeleti nehézség, ödéma
- epe- és vesekövesség
- menzesz elmaradása vagy késése
- gyenge étvágy, súlyvesztés, kimerültség, szédülés
- felszívódási elégtelenség, alultápláltság
- gyomorrontás, gyomornyálkahártya gyulladás
- bordaív környéki fájdalom, Máj pangás, sárgaság
- magas húgysav szint, köszvény
- metabolikus acidózis

Megjegyzés: levele különösen gazdag vitaminokban, nyomelemekben és ásványi anyagokban. Terhesség során kerülendő. Egyes források szerint megállítja a tejelválasztást, mások szerint fokozza – további kutatások szükségesek, addig óvatosság javasolt szoptatás során.

Poloskavész

Latin név: Cimicifuga racemosa

Felhasznált részek: gyöktörzs

Íz: csípős, keserű és édes

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Szív, Gyomor, Vese

Adag (g): 6-12 g

Hatás:

- oldja a Qi pangást
- tölti a Szív és a Vese Yint
- kiúzi az üres Tüzet
- tölti a Vese Qi-t
- kiúzi a Nedvességet az AM-ből
- segíti a vajúdat és a szülést
- kiúzi a Szél-Forróságot és a toxikus Forróságot

Alkalmazás:

- feszültség, szorongás, alvászavar
- izom feszültség és fájdalom, reumatizmus
- hörghurut, száraz köhögés, láz
- fejfájás, szédülés, fülzúgás, kimerültség
- magas vérnyomás, szapora szívverés, palpitáció
- rendszertelen és/vagy fájdalmas menstruáció
- elégtelen menstruáció, menzesz elmaradása
- ösztrogén hiány, PMS, klimaxos panaszok
- derékfájás, termékenységi zavar, hüvelyi folyás
- elhúzódó vajúdat, szülés utáni fájdalom és vérzés
- kezdődő fertőző betegségek
- étvágyvesztés, gyomornyálkahártya gyulladás

Megjegyzés: terhesség első trimeszterében kerülendő, kivéve méh vagy mellfájás esetén.

Püspöksüveg

Latin név: Epimedium grandiflori

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: kissé csípős, édes

Hő: meleg

Érintett Szervek: Máj, Vese

Adag (g): 9-15 g

Hatás:

- tölti a Vese Yangot
- megőrzi az Esszenciát
- kiűzi a Hideg-Nedvességet és a Szél-Nedvességet
- tölti a Máj és Vese Yint

Alkalmazás:

- impotencia, derékfájás, gyenge libidó
- sperma folyás, korai magömlés, gyakori vizelet
- sperma termelés zavara
- gyenge és fájdalmas derék és térd
- hideg végtagok, hidegrázás
- végtagi feszesség, gyengeség, érzészavar
- ízületi panaszok, zsibbadások
- szédülés, "könnyű fej" érzés, feledékenység
- fájdalmas menstruáció, felszálló Máj Yang
- köhögés, légúti asztma

Megjegyzés: elhúzódo és magas dózisú alkalmazása kerülendő.

Rebarbara

Latin név: Rheum palmatum

Felhasznált részek: gyökér

Íz: keserű

Hő: hideg

Érintett Szervek: Szív, Vastagbél, Gyomor, Máj

Adag (g): 3-6-15 g

Hatás:

- kivezeti a Forrógásot és a toxikus Forróságot
- kivezeti a Nedvesség-Forróságot
- kiűzi a Forróságot a YangMingből
- hűti a Vért
- enyhén oldja a Vér pangást

Alkalmazás: - székrekedés, hasi feszültség, reflux
- epekövesség, epeúti gyulladás, sárgaság, hányinger
- étvágyvesztés, emésztőrendszeri gyulladások
- fertőző betegség magas lázzal, erős izzadással és szomjúsággal, a nyelven sárga lepedékkel
- húgy-ivarrrendszeri fájdalom
- menzesz elmaradása, tapintható hasi csomók
- kötőhártya gyulladás, ingerültség, fejfájás
- bőrgyulladás, ekcéma, vérzések állapotok
- bakteriális, gombás és vírusos fertőzések
- daganatok (jó és rosszindulatú)

Megjegyzés: kerülendő terhességben Qi és Vér hiányban, külső betegség esetén (amíg nem jutott be a Xie). Minél tovább főzik, annál kevésbé hashajtó. Legfeljebb pár napig alkalmazható. Kis dózisban összehúzó és nyugtató, közepes dózis serkenti az emésztést. Nagy adagban hashajtó, hűtő és levezető hatású.

Rozmaring

Latin név: Rosmarinus officinalis

Felhasznált részek: levél

Íz: kissé keserű, csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Vese, Lép, Epehólyag

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- tölti a Vese, Lép, a Szív és Tüdő Qi-t
- tölti a Vese és Lép Yangot
- kissé oldja a Máj Qi pangást
- kivezeti a Szél-Hideg-Nedvességet (Bi szindróma)
- tölti a Szív Vért
- kissé oldja a Vér pangást

Alkalmazás: - fájdalmas menstruáció

- menzesz kimaradása, túl enyhe menstruáció
- kimerültség, hideg érzet, evés utáni teltségérzet
- akut reumatizmus és neuralgia, depresszió
- nehézlégzés, palpitáció, szívelégtelenség, angina pect.
- érlemeszesedés, magas koleszterin és vérzsír szint
- migrén, gyenge látás, beszéd vagy emlékezet veszteség
- gyenge libidó, derékfájás, gyengeség, szédülés
- krónikus gyomor-bélrendszeri gyulladás, puffadás
- sárgaság, májzsugor, epeúti gyulladás, epekövesség
- mellékvese, lép és hasnyálmirigy elégtelenség
- alacsony vagy magas vércukor szint
- alacsony vérnyomás, szédülés, hideg végtagok
- kezdődő fertőző betegség, légúti gyulladás
- erősítőként elbutulás, rossz emlékezet esetén

Megjegyzés: Yin hiányos üres Hőségben kerülendő.

Spirulina

Latin név: Microalgae

Felhasznált részek: egész növény

Íz: kissé édes, sós, keserű

Hő: semlegestől hűvös

Érintett Szervek: Vese, Szív, Lép, Máj, összes Csatorna

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- kivezeti a toxikus Forróságot, oldja a duzzanatokat
- tölti a Lép Qi-t, erősíti az immunitást
- tölti a Szív Vért és az Esszenciát, megnyugtatja a Shent
- oldja a Máj Qi pangást

Alkalmazás: - DM, magas koleszterin és vérzsír szint

- bőrgyulladás, ekcéma, akne, szemölcs, égés, fekélyek
- kimerültség, sápadtság, palpitáció, nyugtalanság
- koncentrációs és memória zavar, depresszió, szorongás
- korai öszülés és öregedés, nehézfém mérgezés
- ízületi gyulladás, reumatizmus
- súlyvesztés, vérszegénység, alvászavar
- elégtelen felszívódás, étvágyvesztés, laza széklet
- krónikus gyomor-bélrendszeri gyulladás, diszbiózis
- magas vérnyomás, érlemezés
- májgyulladás, szürke- és zöld hályog, retina gyulladás
- daganat (jó- és rosszindulatú)
- gyermekekben testi-lelki fejlődési rendellenesség
- allergia, légúti asztma, fertőző betegségek általában

Megjegyzés: a klorella hasonló hatású, kevésbé hűt és tisztít, erősebben tölti a Qi-t és a Vért. Spirulina és klorella 2:1 arányú alkalmazása javasolt általános prevenció céljából.

Szeder

Latin név: Rubus fruticosus

Felhasznált részek: levél

Íz: összehúzó

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Gyomor, Vastagbél, Tüdő

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- kiűzi a külső Hőséget
- összehúzó hatású
- kivezeti a Nedvességet a Tüdőből és az AM-ből
- feloldja a Lin-t (duzzanatok, kövek)
- csillapítja a vérzést

Alkalmazás:

- hasmenés
- krónikus rekedtséggel járó torokgyulladás, hangvesztés
- fogfájás, száj, fogíny és bőr gyulladások, fertőzések
- inkontinencia
- húgyúti irritáció, kevés és elakadó vizelet
- hüvelyi és prosztatata eredetű folyás
- orrvérzés, véres vizelet vagy széklet, erős menzesz
- aranyér
- vesekövesség
- krónikus hörghurut
- segíti a terhesség, a vajúdás és a szülés folyamatát

Megjegyzés: székrekedés megelőzésére időnként szünetet kell tartani.

Szefűszeg

Latin név: Syzygium aromaticum

Felhasznált részek: virág

Íz: csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Vese, Lép, Gyomor

Adag (g): 1-4 g

Hatás:

- tölti a Vese Qi-t
- szétszórja a Gyomor Hideget
- melegíti a KM-t
- lehúzza a lázadó Qi-t

Alkalmazás:

- gyenge étvágy
- hányinger
- csuklás
- emésztetlen ételt tartalmazó hasmenés
- puffadás, bélszél
- emésztőrendszeri tónusvesztés
- libidó hiány
- hüvelyi folyás
- krónikus irritált hólyag (interstitialis cystitis) vagy húgyhólyag gyulladás

Megjegyzés: Yin hiányban kerülendő.

Szemvidítófű

Latin név: Euphrasia sp.

Felhasznált részek: felszíni részek

Íz: keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj, Lép, Gyomor

Adag (g): 2-4 g

Hatás:

- megtisztítja a Májat a Nedvesség-Forrógástól
- megvédi a KM-t a Máj támadásától
- kitisztítja a szemeket
- finoman felszabadítja a felszínt

Alkalmazás:

- fejfájás, migrén, fülfájás, nyugtalanság, alvászavar
- orr- és melléküreg gyulladás, orrfolyás, torokgyulladás
- sárgaság
- étvágyvesztés, gyomorrontás, laza széklet
- krónikus gyomor-bélrendszeri gyulladás
- kötőhártya gyulladásra külsőleg és belsőleg is
- szívérványhártya, szemhéj és szaruhártya gyulladás
- szaruhártya homály és folt, szürkehályog, szemsérülés
- zöldhályog (különösen akut, zárt zugú esetben)
- erőltetés miatti látásromlás
- fehér folyás
- vesekövesség, fájdalmas vizelet, gennyes vizelet
- alkohol vagy nikotin mérgezés

Szerecsendió

Latin név: Myristica fragrans

Felhasznált részek: mag

Íz: csípős

Hő: meleg

Érintett Szervek: Lép, Gyomor, Vastagbél

Adag (g): 2-10 g

Hatás:

- tölti a Lép Qi-t és Yangot
- oldja a Hideget a Gyomorban
- oldja a Qi pangást

Alkalmazás:

- krónikus hasmenés, reggeli hasmenés
- gyomortáji fájdalom, hányinger, étvágytalanság
- Hideg okozta fájdalmak

Megjegyzés: Forróság és Nedvesség miatti hasmenés esetén kerülendő.

Szúrós gyöngyajak

Latin név: Leonurus cardiaca

Felhasznált részek: föld fölötti részek

Íz: keserű, kissé csípős

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj, Szív, Tüdő, Vese

Adag (g): 8-14 g

Hatás:

- oldja a Qi pangást
- leviszi a felszálló Máj Yangot
- tölti a Szív, a Tüdő, a Vese és a Méh Qi-t
- nyitja a felszínt, kiűzi a Szél-Forróságot
- kiűzi a Nedvességet
- megállítja a vérzést

Alkalmazás:

- PMS, görcsös, fájdalmas menzesz
- palpitáció, szorongás, ingerlékenység, feszültség
- magas vérnyomás, szapora szívverés, angina pectoris
- menopausa során hőhullámok, éjszakai izzadás
- pajzsmirigy túlműködés, alvászavar
- hasfájás, bélszél, hasmenés
- termékenységi zavar, menzesz elmaradása
- nehéz és fájdalmas szülés
- szülés utáni fájdalom és vérzés
- köhögés, krónikus hörghurut, légúti asztma
- ödéma, vesegyulladás, heveny veseelégtelenség
- krónikus prosztatata gyulladás, fehér folyás
- ekcéma, kiütések, tályog, bőr fekély, seb

Megjegyzés: terhesség során kerülendő. Yin és Vér hiány esetén óvatosan.

Tárnics

Latin név: Gentiana lutea

Felhasznált részek: gyökér

Íz: keserű, kissé összehúzó

Hő: hideg

Érintett Szervek: Máj, Epehólyag, Gyomor, Vastagbél

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- levezeti a Nedvesség-Forróságot a Májból és az

Epehólyagból, a Hólyagból és a Vastagbélből

- enyhíti a toxikus Hőséget

- kissé tölti a Lép Qi-t (kis adagban)

- a Nedvességet szerves folyadékká alakítja

Alkalmazás: - májgyulladás, epehólyag gyulladás

- sárgaság, székrekedés, gyomortáji fájdalom és puffadás

- hányinger, hányás, bordaív környéki fájdalom

- fejfájás, kötőhártya gyulladás, kimerültség

- torokgyulladás, mandulagyulladás

- magasvérnyomás, remegés

- magas és intermittáló láz

- bőrgyulladás, ajak herpesz, övsömör, tályog, fekélyek

- sárga hüvelyi folyás, prosztatata gyulladás

- nemi betegségek, viszketés

- rövid, sötét, fájdalmas vizelet

- étvágyvesztés, puffadás, laza széklet, hasmenés

- akut bélgyulladás, Crohn betegség, colitis ulcerosa

Megjegyzés: hiány okozta hasmenés esetén kerülendő.

Torma

Latin név: Armoracia rusticana

Felhasznált részek: gyökér

Íz: csípős

Hő: forró

Érintett Szervek: Szív, Tüdő, Gyomor

Adag (g): 2-5 g

Hatás: - tölti a Yangot

- enyhíti a Szél-Nedvesség pangást

- szétszórja a Nedvesség-Hideget a Tüdőben és a

Vastagbélben

- szétszórja a Hideget és a Nedvességet az AM-ben

Alkalmazás: - kimerültség, hideg érzés

- reumatikus vagy neuralgiás fájdalom, köszvény

- nyirokcsomó gyulladás, helyi bénulás

- laza széklet, hasmenés, rossz étvágy, hányinger

- krónikus gyomor-bélrendszeri gyulladás, diszbiózis

- melléküreg gyulladás, köhögés, mellkasi feszesség

- fehér köpettel járó krónikus hörghurut és légúti asztma

- pajzsmirigy túlműködés, golyva, vércukor problémák

- tiszta hüvelyi folyás, húgyhólyag gyulladás

- lábduzzadás, ödéma, kevés vagy elakadt vizelet

- vesekövesség, fájdalmas vizelet; visszamaradt placenta

- pangásos szívelégtelenség, kardiális ödéma

- görcsös, fájdalmas vagy kimaradó menstruáció

- krónikus fertőzőes állapotok, bélrendszeri paraziták

- ételmérgezés (gombamérgezés is)

- krónikus sebek, fekélyek, akne, zúzódás, horzsolás

Megjegyzés: Forróságban, terhesség során és pajzsmirigy alulműködésben kerülendő.

Tüdőfű

Latin név: Pulmonaria officinalis

Felhasznált részek: föld fölötti részek

Íz: édes

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Vastagbél

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- tölti a Tüdő Yint
- izzasztó
- csillapítja a vérzést VÉR Forróságban
- enyhíti a Szív Tüzet

Alkalmazás:

- nyugtalanság, palpitáció
- renyhe bélmozgás, székrekedés, aranyér
- megfázás, torok és légcső gyulladás, láz
- fejfájás, száraz torok, száraz köhögés, álkrupp, skarlát
- hörghurut, szármárcöhögés, TBC, véres köpet
- tüdőgyulladás kezdeti fázisa
- szájüregi gyulladás
- vesegyulladás, vese kólika, elakadó vizelet
- húgyúti fertőzés, égő, sötét, gyakori, kevés vizelet
- krónikus izom és ízületi fájdalmak
- száraz bőrkiütések, meleg duzzanatok, égés
- májzsugor
- elégtelen tejtermelés

Tyúkhúr

Latin név: Stellaria media

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: kissé édes és sós

Hő: hűvös-hideg

Érintett Szervek: Lép, Gyomor, Tüdő, Vastagbél, Szív

Adag (g): 8-16 g

Hatás:

- tölti a Yint
- tölti a Lép Qi-t és a Vért
- kihajtja a Nedvességet
- kiűzi a toxikus Forróságot

Alkalmazás:

- szomjúság, száraz száj és torok
- száraz köhögés, hőemelkedés, véres köpet, TBC
- hörghurut, ugató köhögés, torokgyulladás
- túlzott gyomorsav elválasztás, gyomorfekély
- vastagbél gyulladás, székrekedés, súlyvesztés
- palpitáció, kimerültség, sápadtság, vérszegénység
- fáradékonyság, felszívódási zavar, laza széklet
- bőr kiütések, ekcéma, nyirokcsomó gyulladás
- duzzadt here, daganatok korai fázisa, ciszták
- furunkulus, égés, tályog
- izom feszültség, görcs, reumatizmus
- kötőhártya gyulladás, irritált szemek, árpa
- húgyúti gyulladás, emlő gyulladás, ízületi gyulladás

Útifű, lándzsás

Latin név: Plantago lanceolata

Felhasznált részek: levél

Íz: összehúzó, sós, keserű

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Vastagbél, Hólyag, Vese

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- kivezeti a Nedvesség-Hőséget a Hólyagból, a Tüdőből és a Vastagbélből
- enyhíti a Vér pangást
- enyhíti a Nyálka pangást a Tüdőben
- tisztítja a szemet
- kivezeti a Hőséget a Vér szintjéről

Alkalmazás:

- vérzések
- szem, orr, száj, torok, íny és középfül gyulladás, láz
- vérmérgezés, malária
- allergiás állapotok
- sűrű, sárga köpettel járó hörghurut, tüdő tályog
- gége és hörgő gyulladás, köhögés, TBC, asztma
- bélgyulladás, laza, véres széklet, fájdalmas hasmenés
- fájdalmas menstruáció
- aranyér
- fej-, fül- és fogfájás, arcidegzsába
- húgyúti fertőzés, gyakori, fájdalmas vizelet, szomjúság
- inkontinencia, gyakori, bőséges vizelet, ágybavizelés
- égés, tályog, ekcéma, bőrkiütés, viszketés
- nyirokcsomó gyulladás, sebek, fekélyek, szifilisz
- mérgező állat csípése, harapása (rovar, pók, kígyó)

Vadgesztenye

Latin név: Aesculus hypocastanum

Felhasznált részek: magok, kéreg

Íz: keserű, összehúzó, csípős

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Máj, Véredények

Adag (g): 3-6 g

Hatás:

- oldja a Vér és Máj Qi pangást
- oldja a Szív csatornáit elzáró és a Tüdő Nyálkát
- csillapítja a vérzést, kiűzi a Nedvességet

Alkalmazás:

- trombózis, visszeresség, éjszakai lábgörcs
- aranyér, herevisszér tágulat, thrombophlebitis
- székrekedés, fejfájás, teltségérzet, kimerültség
- gyomor-bélrendszeri gyulladás, hasmenés
- magas koleszterin és vérzsír szint
- hörghurut, nehezen felszakadó köhögés
- ciklus közti vérzés, korai vagy túl erős menzesz
- fájdalmas menstruáció
- kismencedei nehéz, húzó érzés, fájdalom
- prosztatata megnagyobbodás nehéz vizeléssel
- máj pangás, ödéma, jobb bordaív táji fájdalom
- túlsúly, cellulitisz
- köszvény
- intermittáló láz, vérzések, bőrkiütések, szemölcsök

Megjegyzés: a magok inkább mozgatják a Vért, a kéreg inkább összehúzó és gyulladáscsökkentő. Műtét előtt és véralvadási zavarban kerülendő.

Vasfű

Latin név: Verbena officinalis

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: keserű, kissé összehúzó

Hő: hűvös

Érintett Szervek: máj, Tüdő, Vese, Gyomor

Adag (g): 2-6 g

Hatás:

- felszabadítja a felszínt, erősíti a Wei Qi-t
- kivezeti a Szél-Forróságot
- oldja a Máj Qi pangást
- megnyugtatja a Shent
- kivezeti a Nedvesség-Forróságot
- fokozza a tejelválasztást

Alkalmazás: - stresszel kapcsolatos állapotok általában

- gyengeség, nyugtalanság, idegesség, feszültség
- kimerültség, álmatlanság, depresszió, feledékenység
- fejfájás, migrén, PMS, fájdalmak általában
- szédülés, fülzúgás, görcsök, epilepszia, látászavar
- megfázás, torokgyulladás, számarköhögés, malária
- láz, tüdőgyulladás, mellkasi feszültség, légúti asztma
- étvágyvesztés, gyomorrontás, IBS, paraziták
- puffadás, sárgaság, jobb bordaív táji fájdalom
- reumatizmus, köszvény; rovarcsípés
- vesegyulladás, ödéma, vesekövesség
- fájdalmas, rendszertelen és kimaradó menstruáció
- fenyegető vetélés, nehéz vajúdás, elégtelen tejtermelés
- ekcéma, furunkulus, neurodermatitis, sérülés, zúzódás
- szájüregi és genitális sebek, fekélyek

Megjegyzés: terhesség során kerülendő.

Vérehulló fecskefű

Latin név: Chelidonium majus

Felhasznált részek: egész növény

Íz: keserű, kissé csípős

Hő: hideg

Érintett Szervek: Máj, Epehólyag, Tüdő

Adag (g): 0,5-1 g

Hatás:

- enyhíti a Máj Qi pangását
- enyhíti a Szív Vér pangást
- levezeti a Nedvesség-Hőséget a Májról, Epehólyagról
- oldja a hörgők, epehólyag és belek görcsét
- kitisztítja a szemet
- vízajtó, fokozza az epeelválasztást

Alkalmazás:

- megfázás, hörghurut, légúti asztma, számarköhögés
- májgyulladás, epeúti és -hólyag gyulladás
- epekövesség, sárgaság, hányinger, migrén, szédülés
- homályos látás, szürkehályog, szaruhártya homály
- gyomor-bélrendszeri gyulladás, gyenge emésztés
- bélrendszeri kólika, puffadás, IBS
- palpitáció, nehézlégzés, mellkasi nyomás
- koszorúér elégtelenség, angina pectoris
- köszvény, ízületi és izom fájdalmak
- aranyér, lábduzzadás, ödéma
- bőrkiütés, ekcéma, sebek, fekélyek
- dabanatok (jó és rosszindulatú, pl. gyomor és bőr rák)
- friss leve külsőleg szemölcs, papilloma kezelésére

Megjegyzés: Óvatosan, alacsony adagban, legfeljebb két hétig alkalmazható. Terhességben és zöldhályognál tilos.

Virágpör

Latin név: Floris pollinis

Felhasznált részek: granulátum

Íz: kissé édes, csípős, sós, savanyú és keserű

Hő: semleges

Érintett Szervek: valamennyi Szerv és Csatorna

Adag (g): napi 1 teáskanál

Hatás:

- tölti a Qi-t, a Vért és az Esszenciát

- oldja a Vér pangását

Alkalmazás: - allergiák általában, asztma

- krónikus kimerültség, gyengeség, korai öregedés

- gyenge memória és koncentráció, szenilitás

- gyermekekben lelki és testi fejlődési zavar

- súlyvesztés, vérszegénység, alvászavar

- torokfájás, rekedtség, hangvesztés, bakteriális fertőzés

- étvágyvesztés, laza széklet, felszívódási zavar

- gyomor-bélrendszeri gyulladás, diszbiózis, puffadás

- peptikus fekély, gyomorégés, vágy hideg italra

- alacsony- és magas vérnyomás, palpitáció

- krónikus székrekedés vagy hasmenés, szájbűz

- hormonális elégtelenség általában (agyalapi mirigy is)

- ösztrogén és tesztoszteron elégtelenség, PMS

- impotencia, termékenységi zavar, frigiditás

- húgyúti irritáció, gyakori, kevés vagy nehéz vizelés

- prosztatata megnagyobbodás

- epe- és vesekövesség, érelmeszesedés

- túlsúly, cellulitisz, vízvisszatartás

- daganat (jó- és rosszindulatú)

Megjegyzés: erős allergia esetén kerülendő.

Vörös here

Latin név: Trifolium pratense

Felhasznált részek: virág

Íz: édes

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Tüdő, Hólyag

Adag (g): 3-9 g

Hatás:

- tölti a Tüdő Yint
- tölti a Vért
- oldja a Qi pangást
- kivezeti a Hólyagból a Nedvesség-Forróságot
- oldja a csomókat
- levezeti a Nedvesség-Forróságot a bőrről
- kivezeti a toxikus Forróságot

Alkalmazás:

- kimerültség, táplálkozási hiányok
- érlemzesedés, vesekövesség
- mell és petefészek daganatok
- menzesz elmaradása, ösztrogén hiányos állapotok
- száraz köhögés, száraz száj, torokfájás, hörghurut
- szamárköhögés, asztma, krupp
- ízületi gyulladás, reumatizmus, köszvény
- krónikus székrekedés, szomjúság
- hólyag, hüvely és végbél irritáció, neurogén hólyag
- fehér folyás, spermafolyás
- húgyúti gyulladás, gyakori fájdalmas, sötét vizelet
- bőrgyulladás, száraz bőr, kiütések, ekcéma, láb fekély
- szemgyulladás, égések, tályog, sebek, rovarcsípés
- nehézfém és más kémiai mérgezések

Zsálya, közönséges

Latin név: Salvia officinalis

Felhasznált részek: levél

Íz: csípős, keserű, összehúzó

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Gyomor, Tüdő

Adag (g): 3-6 g

Hatás: - oldja a Qi pangást

- tölti a Lép Qi-t és Yangot, a Vért és az Esszenciát
- levezeti a Nedvesség-Hideget a Lépből, a Hólyagból és a fejről, kivezeti a Nedvességet a Tüdőből
- szabályozza a pórusok nyitását-zárását

Alkalmazás: - erős izzadás általánosságban (éjszakai is)

- kimerültség, nehézlégzés, feledékenység, kóma
- megfázás, orr és melléküreg gyulladás, torokgyulladás
- fehér köpettel járó hörghurut, légúti asztma
- gyenge immunitás, autoimmun betegségek
- agyalapi mirigy elégtelenség (alulműködés)
- alacsony vérnyomás, mellékvese "fáradtság"
- hasmenés, étvágyvesztés, gyomorrontás, bélgyulladás
- késő, kevés vagy kimaradó menzesz, ösztrogén hiány
- fájdalmas menstruáció, PMS, termékenységi zavar
- száraz bőr és hüvely, menopauza tünetegyüttes
- nehéz vajúdás, túlságosan erős tejtermelés
- hüvelyi folyás, húgyhólyag és húgycső gyulladás
- krónikus légúti és szájüregi fertőzés, fogfájás
- izomfájdalmak, rovarcsípés, hajhullás
- krónikus sebek, fekélyek, akne, ekcéma, tályog
- gargarizálva szájüregi és mandulagyulladásnál

Megjegyzés: terhesség és szoptatás során kerülendő.

Zsálya, vörösgyökerű

Latin név: Salvia miltiorrhiza

Felhasznált részek: gyökér

Íz: keserű

Hő: hideg

Érintett Szervek: Szív, Szívburok, Máj

Adag (g): 3-15 g

Hatás:

- oldja a Vér pangást, tágítja az ereket
- hűti a Forróságot és a Vér-Forróságot
- megnyugtatja a Shent
- oldja a Qi pangást

Alkalmazás:

- gyomor és bordaív környéki fájdalom
- menzesz elmaradása, fájdalmas menstruáció
- jóindulatú daganatok, mióma
- bőr kiütések, fekélyek
- palpitáció, szorongás, álmatlanság, nyugtalanság, ingerlékenység
- vérhígító, gyulladáscsökkentő hatású
- magas vérnyomás, magas koleszterin szint
- angina pectoris, érszűkület

Megjegyzés: újabb kutatások eredménye szerint alkalmas a csontritkulás kezelésére.

Zsurló

Latin név: Equisetum arvense

Felhasznált részek: föld feletti részek

Íz: keserű, összehúzó, semleges

Hő: hűvös

Érintett Szervek: Hólyag, Vese, Tüdő, Vastagbél

Adag (g): 5-20 g

Hatás

Főzve inkább: - kiúzi a Nedvesség-Forróságot a Hólyagból és a Vastagbélből

- kiúzi a Nedvességet, vízajtó
- enyhíti a Qi pangást az AM-ben

nyersen inkább: - tölti a Tüdő és Vese Yint
- kissé összehúzó hatású

Alkalmazás - neurogén hólyag, inkontinencia

- alsó húgyúti fertőzések, külső nemi szervek fertőzései
- bélgyulladás, vizes, véres vagy bűzös hasmenés
- prosztatata megnagyobbodás, vesekövesség
- szem, száj és torok gyulladás; erős izzadás
- tüdőbetegségek, veseelégtelenség, vérszegénység
- érlemeszesedés, magas vérnyomás, vízviisszatartás
- hátfájás, növekedési fájdalmak, csont / izom gyengeség
- csontritkulás, csonttörések, gyenge izomrendszer
- száraz bőr, ekcéma, ízületi gyulladás, köszvény, ciszták
- törekeny körmök hosszanti barázdákkal
- mérgezések, vérzések, krónikus fekélyek, sérülések
- rendellenes sebgyógyulás, kötőszöveti degeneráció

Megjegyzés: a kúra során B-vitamin pótlás javasolt.