

משחררי חיצון

צמחים משחררי חיצון מטפלים בבעיות הנמצאות ברמות השטחיות ביותר של הגוף. כאשר גורם פתוגני חיצוני (גפ"ח), מסוג - רוח חום, רוח קור, רוח יבש, רוח לחות או חום קיץ, חודר לגוף, הוא תוקף את החלק השטחי והחיצוני ביותר. הסימפטומים המאפיינים הם: צמרמורות, חום מדיד, כאב ראש, נוקשות בצוואר וכאבי שרירים. לעיתים תופיע הזעה, אשר תוביל להחלמה, ואז אין צורך בטיפול; ולעיתים לא תופיע הזעה, או תופיע הזעה אשר לא משפרת את המצב. במצבים אלו, יש צורך בצמחים משחררי חיצון.

האסטרטגיה הטיפולית נקראת Jie Fa (ייזוע), והיא האסטרטגיה הראשונה מבין 8 האסטרטגיות, אשר נרשמו ע"י הרופא Cheng Guo-Peng מהמאה ה-18. ישנה אימרה סינית, האומרת: "כאשר מחלה נמצאת בעור, הזעה תגרום לה להסתלק". הצמחים בפרק זה הינם קלים, חריפים, מניעים ופוחתים, ומסלקים את הגפ"ח דרך הזיעה.

כאשר המחלה מתקדמת לתוך הגוף, היא שוכנת בשכבת השרירים. הסימפטומים יהיו: חום מדיד, כאבים בגוף והזעה מרובה. במקרה זה, בעיקר כאשר המטופל הזיע ללא שיפור במצב, יש להשתמש בצמחים המשחררים את שכבת השרירים. הצמח החשוב ביותר למצב זה, הוא Gui Zhi.

לחלק מהצמחים המשחררים חיצון ישנם תפקידים נוספים, כגון: הפסקת שיעול וצפופי נשימה, שיכון כאב וספאזם וסילוק פריחות, כמו חצבת. ברפואה הסינית, הטיפול בפריחות, כמו חצבת, נעשה באמצעות הבאת הפריחה לפני השטח וסילוקה. טיפול זה זהה לשחרור גפ"ח ע"י הזעה. צמחים המסלקים פריחה של חצבת ומחלות אחרות דומות, שימושיים בעיקר במצבים ממושכים יחסית, כאשר המחלה "כלואה" בגוף.

כאשר נותנים צמחים אלו, יש להיזהר בחוסר צ'י ויין, משום שייזוע ופיזור חזקים עלולים לפגוע ביין ובצ'י. יש להימנע ממינון גבוה מדי וצריכה ממושכת מדי, על כן, חשוב להנחות את המטופל להפסיק את נטילת הצמחים, ברגע שמושגת התוצאה הרצויה.

את הצמחים משחררי החיצון, אשר ברובם עלים ופרחים, יש לבשל בישול קצר יחסית (10-15 דקות). צמחים נדיפים, המכילים שמן אתרי, כמו Bo He, יש לבשל כ-3 דקות בלבד.

פרק זה מתחלק לשתי תתי קבוצה:

- 1. משחררי חיצון חמימים:** מפזרים רוח קור, וניתנים במצבים של חום מדיד מתון, צמרמורות חמורות וסימפטומים נוספים, כגון: כאב ראש, כאבי גוף וצוואר והעדר צמא. רוב הצמחים נכנסים לאיברים LU/BL.
- 2. משחררי חיצון קרירים:** מפזרים רוח חום וניתנים במצבים של חום מדיד גבוה יחסית, צמרמורות מתונות וגרון כואב. חלק מהצמחים מטפלים בפריחות או בבעיות עיניים כתוצאה מרוח חום. רוב הצמחים נכנסים לאיברים LU/LIV.

תת קבוצה 1 - משחררי חיצון חמימים

| | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| שם: | MA HUANG HERBA EPHEDRAE שרביטן, צמח |
| פירוש השם: | "קנביס צהוב" (MA = קנביס. HUANG = צהוב) |
| תכונות: | חריף, מעט מריר, חמים |
| איברים: | LU/BL |
| מינון: | 2-9 (לטיפול בבצקת, יש להשתמש במינון 10-15 גרם) |
| אינטראקציה עם תרופות: | הצמח מכיל אפדרין, פסאודואפדרין, נוראפדרין ואלקלואידים אחרים, בחלקם ביתא אגוניסטים, הממריצים את מערכת הלב וכלי הדם ואת מערכת העצבים, ויכולים ליצור אינטראקציה עם תרופות נוגדות לחץ דם, אנטי אפילפטיות, תרופות לטיפול בבלוטת התריס, תרופות חוסמות בטא ועוד; אסור לשלב את הצמח עם תרופות סימפטומימטיות, כגון: אפדרין, קפאין, תאופילין וכדומה; יכול להגביר אפקט של תרופות משתנות, ולגרום לאיבוד מים ואלקטרוליטים. |
| התוויות נגד ותופעות לוואי: | יש להיזהר במצבי חוסר עם הזעה או צפצופי נשימה; זהירות בהריון; זהירות ברעידות, התקפים, סוכרת, לחץ דם גבוה, היפרתירואידיזם והגדלה של הערמונית. |
| תפקודים ואינדיקציות: | במידה ולוקחים מינון גבוה מדי, או לאורך זמן, יכול לגרום להזעה רבה, אשר מחלישה את הגוף; קלייה בדבש מפחיתה את תכונת הפיזור הזו; תופעות לוואי אפשריות: עליית לחץ דם, אי שקט ורעידות. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • מייצע ומשחרר חיצון: לגפ"ח (גורם פתוגני חיצוני) רוח קור מסוג עודף, המאופיין בצמרמורות, חום מדיד, כאב ראש, היעדר הזעה ודופק מתוח וצף; יעיל מאוד בפתיחת הנקבוביות ובשחרור חיצון. • מפיץ Lu Qi, מרגיע צפצופי נשימה ומפסיק שיעול: לשיעול וצפצופי נשימה מרוח קרה שחסמה את הריאות; מעודד את זרימת צ'י הריאות וגם מוריד אותו מטה; חשוב לצפצופי נשימה, הן מפתוגן חיצוני והן מפתוגן פנימי. • משתן ומפחית בצקת: יעיל בעיקר לבצקות המלוות מצבים חיצוניים. • מחמם ומפזר פתוגן קור: ל – Bi Syndrome (Syn) מסוג רוח-לחות. |

| | |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| שם: | GUI ZHI RAMULUS CINNAMOMI CASSIAE קינמון, ענפיף |
| פירוש השם: | "ענפיף קינמון" (GUI = קינמון. ZHI = ענפיף) |
| תכונות: | חריף, מתוק, חמים |
| איברים: | HT/LU/BL |
| מינון: | 3-9 |
| אינטראקציה עם תרופות: | סינרגטי עם תרופות משתנות. |
| התוויות נגד ותופעות לוואי: | אסור במחלות חום, חוסר יין עם סימני חום וחום בדם עם הקאות; בהריון ובדימום וסתי עודף, יש להשתמש ב - 6 גרם, לכל היותר. |
| תפקודים ואינדיקציות: | מינון יתר עלול לגרום לסחרחורות, תחושת נוקשות, יובש או שריפה בעיניים, שיעול, צמא, אוליגוריה (מיעוט בשתן) ולתחושת שריפה במתן שתן. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ועוזר ליאנג: לגפ"ח רוח קור מסוג חוסר או עודף. • מחמם ופותח תעלות: ל – Bi Syn מסוג רוח-קור-לחות. • מחמם יאנג ומתמיר נוזלים: לטרנספורמציה חלשה של נוזלים, הנובעת מחוסר יאנג, המלווה בסימפטומים, כגון: בצקת עם בעיות בשתן או סחרחורות ופליטציות. • עוזר ליאנג הלב ופותח את ה – Yang Qi של החזה: לחולשת יאנג בבית החזה עם עליית ליחה ונוזלים ולחוסר פיזור צ'י הריאות המתבטא בקוצר נשימה, כאב בבית החזה או פלפיטציות. • מחמם תעלות וכלי דם: מטפל ב – Bi Syn ומחמם ופותח סטגנציה בכלי הדם. • מחמם את המרכז ומכוון יין עכור מטה: לקור מחוסר במחמם האמצעי. • מחמם CV - Chong ומסדיר את הווסת: לאי סדירות בווסת מחוסר יאנג במרידיאנים אלו. |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ZI SU YE FOLIUM PERILLAE FRUTESCENS פרילה, עלה | שם: |
| "עלה פרילה סגול" (ZI = סגול. SU = שם הצמח. YE = עלה) | פירוש השם: |
| חרף, ארומטי, חמים | תכונות: |
| LU/SP | איברים: |
| 5-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| זהירות במחלות חום, חולשת צ'י או יין ובחולשת Wei Qi; זהירות במטופלים הסובלים מבחילות הנגרמות מחום; אסור בשימוש לאורך זמן. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| מינון גבוה עלול לגרום לרמה גבוהה של סוכר בדם ולכן אסור לחולי סוכרת. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ומפזר קור: לגפ"ח רוח קור המתבטא בחום מדיד, צמרמורות, כאב ראש, נזלת, שיעול ותחושת מחנק בבית החזה. • מניע צ'י, מרחיב את בית החזה ומהמן את המחמם האמצעי: למלאות בבית החזה, בחילות, הקאות ותאבון ירוד. • בזמן הריון: להרגעת עובר או לבחילות בוקר. • מטפל בהרעלה מפירות ים: כצמח בודד או בשילוב עם צמחים נוספים. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| JING JIE HERBA SCHIZONEPETA סכיוזנפטה, צמח | שם: |
| | פירוש השם: |
| חרף, מעט חמים | תכונות: |
| LU/LIV | איברים: |
| 4.5-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| אסור בהזעות מחוסר צ'י או יין; אסור בספאזם (עוויתות) מרוח פנימית של הכבד ובפעמים פתוחים; כאשר צורכים צמח זה, יש להימנע מאכילת דגים, סרטנים, צדפות, ברווז ואוז, מאחר שמאכלים אלו יכולים להגביר גרד עורי. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ומסלק רוח: לגפ"ח רוח חום או רוח קור (בהתאם לצמחים איתם הוא משולב); לקרבונקלים ופרונקלים בשלבים ההתחלתיים, בעיקר כאשר הם מלווים בחום וצמרמורות; מטפל בספאזם בשרירים, הנובע מחשיפה לרוח. • מסלק פריחות ומפסיק גרד: לשלבים ההתחלתיים של חצבת וגירוי בעור. • מפסיק דימום: צמח עזר לטחורים, צואה דמית ושתן דמי; עדיף להשתמש בעיבוד המושחם של הצמח לפעולה זו. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| FANG FENG RADIX LEDEBOURIELLA סילר, שורש | שם: |
| "מגן הרוח" (FANG = מסך/מגן. FENG = רוח) | פירוש השם: |
| חרף, מתוק, מעט חמים | תכונות: |
| BL/LIV/SP | איברים: |
| 4.5-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| אסור באש ריקה מחוסר יין, ספאזם מחוסר דם ובהעדר פתוגן רוח, לחות או קור; אסור בכאבי ראש וסחרחורת הנובעים מעליית יאנג או רוח הכבד. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| יתכנו תגובות אלרגיות המשפיעות על העור או על מערכת העיכול. | תפקודים ואינדיקציות: |
| • משחרר חיצון ומסלק רוח: לכאב ראש, צמרמורות וכאבי גוף הנובעים מרוח קור. | |
| • מסלק רוח-לחות ומשכך כאב: ל – Bi Syn מסוג רוח-לחות, בעיקר כאשר הרוח דומיננטית. | |
| • מסלק רוח פנימית של הכבד ומשכך ספאזם: לרעידות ולספאזם בשרירים. | |
| • מטפל בשלשול ומפסיק דימום: לשלשול כואב ותכוף עם בורבוריגמוס וכאב בטן; יתכן דם בוהק בצואה; להפסקת דימום בצואה, רצוי להשתמש בצמח המושחר. | |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| QIANG HUO RHIZOMA ET RADIX NOTOPTERYGII נטופטריגיום, שורש | שם: |
| | פירוש השם: |
| חרף, מר, ארומטי, חמים | תכונות: |
| BL/KI | איברים: |
| 3-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| אסור ב – Bi Syn מחוסר דם, מחלות חום ובחוסר יין. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| • משחרר חיצון ומסלק קור: לגפ"ח רוח קור המתבטא בצמרמורות, חום מדיד וכאבי ראש וגוף; לרוב בשימוש כאשר המצב מלווה בלחות עם כאבי מפרקים, תחושת כבדות כללית, עייפות, או כאשר ישנו כאב ראש באזור האוקסיפיטלי. | תפקודים ואינדיקציות: |
| • פותח Bi Syn ומשכך כאב: ל – Bi Syn מסוג רוח-קור-לחות, בעיקר בגפיים העליונות ובגב העליון. | |
| • מכוון את הצ'י ל – Tai Yang ול-GV: מכוון צמחים אחרים בפורמולה לאזורים הנשלטים ע"י GV, BL; מגיע לוורטקס ולמחמם העליון. | |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| GAO BEN LIGUSTICI RHIZOMA ליגוסטיקום (עשב לובי), קנה שורש | שם: |
| | פירוש השם: |
| חרף, חמים | תכונות: |
| BL/GV | איברים: |
| 3-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| אסור במצבי חום ובכאבי ראש הנובעים מחוסר דם או מעליית יאנג הכבד; זהירות בחוסר יין; לא מומלץ לצרוך לאורך זמן. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> משחרר חיצון ומסלק קור: לגפ"ח רוח קור, בעיקר כאשר מלווה בכאב ראש ונזלת; לגפ"ח רוח קור התקוע ב – Tai Yang עם כאב ראש המערב את הכתר ואת הוורטקס או לכאב ראש המקרין לשיניים וללסת. מסלק רוח-לחות ומשכך כאב: ל – Bi Syn מסוג רוח-קור-לחות ולכאב אקוטי בגב התחתון הנובעים מפלישת רוח קור; ללחות המשפיעה על מערכת העיכול. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| BAI ZHI ANGELICAE DAHURICAE RADIX אנג'ליקה, שורש | שם: |
| "שורש קטן לבן" (BAI = לבן. ZHI = שורש קטן) | פירוש השם: |
| חרף, חמים | תכונות: |
| LU/ST/SP | איברים: |
| 3-9 | מינון: |
| שימוש של הצמח עם התרופות: Nifedipine (תרופה לתעוקת לב), Tolbutamide (תרופה לסוכרת), Diazepam (תרופה סדטיבית) ו- Testosterone עלול לגרום לריכוז מוגבר של תרופות אלו בפלזמה. זהירות בחוסר יין עם עליית יאנג הכבד ובחום בדם; אסור במחלות חום. | אינטראקציה עם תרופות: |
| מינון יתר עלול לגרום לבחילות, הקאות, נימול של הגפיים, אפילפסיה ולהתכווצויות. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> משחרר חיצון, מסלק רוח, פותח את מעברי האף ומשכך כאב: לגפ"ח רוח קור, בעיקר כאשר מלווה בכאב ראש פרונטאלי, נזלת וכאב שיניים; אף על פי שהצמח חמים, הוא יכול לטפל בכל סוג של רוח החודרת לשכבת ה – Yang Ming באזור הראש. מפחית נפיחות ומסלק מוגלה: לשלבים התחלתיים של פצעים שטחיים וקרבונוקלים. במידה והפצע עדיין לא הפריש מוגלה, צמח זה יעזור להפחית את הנפיחות. במידה והפצע התכייב או שכבר ישנה מוגלה, הצמח יכול לעודד את הפרשתה. מסלק לחות והפרשות: להפרשות וגינאליות הנובעות מלחות קרה במחמם התחתון; בשילוב עם צמחים מתאימים, יכול לטפל גם בהפרשות וגינאליות הנובעות מלחות חמה. שימושים נוספים: עם Gan Cao – לכאב הנובע מכיב. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| XI XIN ASARI HERBA נרד סיני, צמח ושורש | שם: |
| "חרף דק" (XI = דק. XIN = חרף) | פירוש השם: |
| חרף, חמים, מעט רעיל | תכונות: |
| LU/HT/KI | איברים: |
| 1-3 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| אסור במחלות חום, חוסר יין, עודף יאנג, הזעה מרובה מחולשת צ'י, שיעול מחוסר יין וכאבי ראש מחוסר דם או מרוח חום; לא מתאים עם הצמח Li Lu. מינון יתר או בישול קצר מדי, עלולים לגרום להשפעות רעילות. זנים מסויימים של הצמח מכילים חומצה אריסטולוכית. חומצה זו מכילה חומרים מסרטנים ורעלנים, אשר עלולים להוות סכנה בריאותית. שימוש בזנים לא נכונים עלול לגרום לפגיעות חמורות, כולל כשל כלייתי וסכנת חיים. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> מסלק קור ומשחרר חיצון: צמח עזר לכל מצבי קור חיצוני, בעיקר בכאלו המלווים בלחות או בחוסר יאנג; מתאים בעיקר כאשר הסימפטומים הדומיננטיים הם: כאבי ראש, כאבי מפרקים (Bi Syn) וכאבי בטן. מסלק רוח קור ומשכך כאב: לכאב הנובע מרוח או מקור בכל מקום בגוף, אך בעיקר בראש, Bi Syn, כאב בטן או כאב שיניים; במצבים של רוח-קור-לחות, כאשר השרירים חסומים, עד שאין הזעה והדם לא זורם בחופשיות. מחמם את הריאות ומתמיר נוזלים: למלאות בבית החזה, שיעול, קוצר נשימה, צפצופי נשימה וכיח מימי. פותח פתחים: לנזלת, פתולוגיות אוראליות (פצעים בפה או כאב שיניים) ואיבוד הכרה הנובעים מחוסר בהירות של פתחי הראש. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| SHENG JIANG ZINGIBERIS RHIZOMA RECENS זנגביל (ג'ינג'ר) טרי, קנה שורש | שם: |
| "ג'ינג'ר טרי" (SHENG = טרי. JIANG = ג'ינג'ר) | פירוש השם: |
| חרף, מעט חמים | תכונות: |
| LU/SP/ST | איברים: |
| 3-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| אסור בחום מלא, חוסר יין ובהזעה ספונטאנית הנובעת מחוסר צ'י; לא מומלץ לצרוך לאורך זמן. מינון יתר עלול לגרום לפה יבש, כאב גרון, דימום מהאף ולנפריטיס; עלול לגרום ללחץ דם גבוה, לכן במטופלים אלו, יש להשתמש במינון נמוך. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> משחרר חיצון ומסלק קור: למצבי קור בחיצון. מחמם M.J ומפסיק הקאות: לקור בקיבה, בעיקר כאשר ישנן הקאות. מחמם את הריאות ומפסיק שיעול: לשיעול אקוטי מרוח קור ולמצבים כרוניים של ליחה בריאות. פותר רעילות: מטפל בהשפעות שליליות הנובעות ממינון יתר של צמחים אחרים, כמו של Fu Zi, Ban Xia או של פירות ים. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| CONG BAI ALLII FISTULOSI BULBUS בצל ירוק, פקעת | שם: |
| "בצל לבן" (CONG = בצל. BAI = לבן) | פירוש השם: |
| חרף, חמים | תכונות: |
| LU/ST | איברים: |
| 3-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| זהירות בהזעה מרובה הנובעת מחוסר צ'י; ובחוסר יין עם עודף יאנג. אין לצרוך ביחד עם דבש. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון ומייצע: לגפ"ח רוח קור, בעיקר בשלב ההתחלתי ביותר. • מסלק קור ופוחח את היאנג: לכאב ונפיחות בבטן או לנזלת הנובעים מחסימת Yang Qi, כתוצאה מקור. • פותר רעילות ומפזר גושים: לפצעים ואבצסים בשימוש חיצוני כרטייה. • הורג פרזיטים: המיץ של הצמח הורג פרזיטים במעיים ומשכך כאב בטן. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| XIANG RU MOSLAE HERBA מוסלה, צמח | שם: |
| כינוי עממי: "Summer Ma Huang". | פירוש השם: |
| חרף, ארומטי, מעט חמים | תכונות: |
| LU/ST | איברים: |
| 3-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| אסור בחוסר יין או צ'י ובהזעה רבה מחוסר בחיצון; לא לצרוך לאורך זמן. במידה וצורכים אותו חם, הוא עלול לגרום להקאות; יש לקחת את המרקחת קרה, או להוסיף צמחים, כגון: Huang Qin / Xing Ren / Huang Lian. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • מייצע ומשחרר חיצון: לגפ"ח רוח קור במהלך הקיץ, בעיקר כאשר מלווה בלחות ומתבטא בצמרמורות, חום מדיד, כאב ראש, העדר הזעה, כאבי גוף, כאב בטן, הקאות ושלשול. • משתן ומפחית נפיחות: לבצקת וקשיים בשתן, בעיקר כאשר הם נובעים ממצבים חיצוניים. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| CANG ER ZI XANTHII FRUCTUS לכיד, פרי | שם: |
| "זרעי אוזן (בגוון) ירוק כהה" (CANG = ירוק כהה. ER = אוזן. ZI = זרע) | פירוש השם: |
| מתוק, מר, חמים, רעיל | תכונות: |
| LU | איברים: |
| 3-9 | מינון: |
| סינרגטי עם תרופות לסוכרת. | אינטראקציה עם תרופות: |
| זהירות בחוסר צ'י או דם; זהירות בהריון; ישנם ספרים הממליצים להימנע מאכילת חזיר, בזמן צריכת צמח זה. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| מינון יתר עלול לגרום להקאות, כאב בטן ולשלשול. | |
| <ul style="list-style-type: none"> מסלק רוח ולחות ופותח את מעברי האף: לכל בעיה באף או בסינוסים עם הפרשה סמיכה ודביקה וכאב ראש; זהו אחד הצמחים הראשיים לטיפול בנזלת ממוקד עמוק המלווה בכאב ראש, נזלת דביקה ואיבוד חוש הריח. משחרר רוח ומסלק לחות: ל – Bi Syn מסוג רוח-לחות ולבעיות עור עם גרד. מסלק רוח חיצונית: צמח עזר לבעיות חיצוניות עם כאב ראש המקרין לעורף. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| XIN YI HUA MAGNOLIAE FLOS מגנוליה, ניצן הפרח | שם: |
| "פרח מגנוליה חריף" (XIN = חריף. YI = מגנוליה. HUA = פרח) | פירוש השם: |
| חריף, חמים | תכונות: |
| LU/ST | איברים: |
| 3-9 (בישול בפילטר, משום שמכיל שערות קטנות) | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| זהירות באש מחוסר יין ובעליית יאנג הכבד. ממריץ את הרחם, לכן יש להיזהר בזמן הריון. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> מסלק רוח קור ופותח את מעברי האף: לאף סתום או גדוש, נזלת, ירידה בחוש הריח, בעיות בסינוסים וכאב ראש; יכול להתאים לכל בעיות האף והסינוסים בשילוב עם צמחים מתאימים. | תפקודים ואינדיקציות: |

משחררי חיצון חמימים - סיכום

| הצמח | דומה | שונה |
|-------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ma Huang | מייזעים חזק ומשחררים חיצון. | לגפ"ח רוח קור מסוג עודף; מרחיב את הריאות, מטפל בצפצופי נשימה, מסדיר נוזלים ומפחית בצקת. |
| Gui Zhi | | לגפ"ח רוח קור מסוג חוסר; מחמם את התעלות, פותח את היאנג ומשכך כאב בגפיים העליונות. |
| Zi Su Ye | מסלקים רוח קור ומהרמנים טחול וקיבה. | מסדיר את הצי' של הטחול והקיבה, מרגיע עובר ומטפל בהרעלה. |
| Sheng Jiang | | מחמם את הקיבה, מטפל בהקאות וסותר רעילות. |
| Xiang Ru | | מטפל בחום קיץ ומפחית בצקת. |
| Jing Jie | מסלקים רוח ומשחררים חיצון. | מנדף פריחות ומפסיק דימום. |
| Fang Feng | | מסלק רוח פנימית וחיצונית. |
| Qiang Huo | | מסלק קור, מייבש לחות, משכך כאב במחמם העליון ומטפל בכאב ראש אוקסיפיטאלי. |
| Gao Ben | | מטפל בכאב ראש בוורטקס. |
| Cong Bai | | מסלק קור ומטפל בפצעים. |
| Bai Zhi | מסלקים רוח קור ופותרים את מעברי האף. | משכך כאב ראש פרונטאלי ומטפל בנזלת סמיכה. |
| Cang Er Zi | | מטפל בנזלת ממושכת וכאבי ראש. |
| Xin Yi Hua | | מחזיר את חוש הריח ומטפל בנזלת מימית ושקופה. |
| Xi Xin | | מטפל בנזלת, פתולוגיות בחלל הפה ואיבוד הכרה, משכך כאב ומפזר קור. |

תת קבוצה 2 - משחררי חיצון קרירים

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| BO HE MENTHAE HAPLOCALYCIS HERBA מנטה, צמח | שם: |
| | פירוש השם: |
| חרף, ארומאטי, קריר | תכונות: |
| LU/LIV | איברים: |
| 3-6 (יש להוסיפו כ- 5 דקות לפני סוף הבישול) | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| לא מתאים במצבי Wasting & Thirsting, חוסר צ'י, חוסר יין, חום ריק, עליית יאנג הכבד ולמטופלים המחלימים ממחלה ממושכת; לא לצרוך לאורך זמן. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • מפזר רוח חום, מנקה ומיטיב עם הראש, עיניים וגרון: לגפ"ח רוח חום המתבטא בחום מדיד, שיעול, כאב ראש, עיניים אדומות וגרון כואב. • מנדף פריחות: לפריחות בשלב ההתחלתי (כמו חצבת). הצמח גורם לפריחה לצאת על פני העור, וע"י כך מזרז את ההחלמה. • מאפשר את זרימתו החופשית של צ'י הכבד: לתקיעות צ'י הכבד המתבטאת בלחץ בבית החזה או בצלעות, אי יציבות רגשית ובעיות גניקולוגיות. • מסלק עכירות: לכאבי בטן, הקאות ושלשולים הנובעים מחום ולחות במערכת העיכול, כתוצאה מאכילת מזון נא או מזון מזוהם, בעיקר בקיץ. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| NIU BANG ZI ARCTII FRUCTUS דקורית, פרי | שם: |
| | פירוש השם: |
| "זרע דקורית הבקר" (NIU = פרה/בקר. BANG = שם הצמח. ZI = זרע) (כצמח הגדל בפריסה נרחבת, עליו ושוורשיו היוו מאכל לבקר, מכאן שמו) | |
| חרף, מר, קר | תכונות: |
| LU/ST | איברים: |
| 6-12 | מינון: |
| מוריד רמות גלוקוז בפלזמה, לכן יש להשתמש בזהירות ביחד עם תרופות לסוכרת. | אינטראקציה עם תרופות: |
| זהירות בחולשת צ'י, שלשול, או בהעדר חום בעודף. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • מפזר רוח חום ומיטיב עם הגרון: לגפ"ח רוח חום המתבטא בחום מדיד, שיעול וגרון כואב, אדום ונפוח. • פותר רעילות ומנדף פריחות: לנפיחויות אדומות, קרבונקלים, חזרת, מחלת חום אקוטית עם פריחה, כולל חצבת ופריחות אחרות בשלבים התחלתיים; לפריחה מגרדת מרוח חום. • מלחלח מעיים: לעצירות. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| CHAN TUI CICADA PERIOSTRACUM ציקדה, נשל | שם: |
| "נשל ציקדה" (CHAN = ציקדה. TUI = נשל) | פירוש השם: |
| מתוק, מלוח, מעט קר | תכונות: |
| LU/LIV | איברים: |
| 3-9 | מינון: |
| מגביר את ההשפעה המרגיעה/מרדימה של ברביטוראטים ומפחית את ההשפעה הממריצה של קפאין. בעל השפעה מעכבת על CNS. | אינטראקציה עם תרופות: |
| טקסטים מודרניים מעידים על שימוש במרכיב זה לזירוז לידה, לכן יש להשתמש בזהירות בנשים בהריון, בעיקר כאשר ישנה היסטוריה של הפלות; זהירות בחוסר צ'י או יין. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> מסלק רוח ומנקה חום: לגפ"ח רוח חום, בעיקר כאשר מלווה באיבוד קול, קושי בבליעה וגרון כואב. מנדף פריחות ומפסיק גרד: לחצבת בשלב התחלתי, אורטיקריה, אקזמה, אבעבועות רוח וגרד. מבהיר את העיניים: לגפ"ח רוח חום המשפיע על הכבד וגורם לטשטוש ראייה, עיניים אדומות ודמע מוגבר. מפסיק ספאזם ומכבה רוח פנימית: למחלות חום בילדים, כאשר הרוח גורמת להתכווצויות, ספאזם, הזיות או סיוטים; לטיקים, שיתוק פנים, פגיעה בדיבור לאחר שבץ, טטנוס ובכי בלתי פוסק בתינוקות. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| SANG YE MORI FOLIUM עץ התות, עלה | שם: |
| "עלה עץ התות" (SANG = עץ התות. YE = עלה) | פירוש השם: |
| מתוק, מר, קר | תכונות: |
| LU/LIV | איברים: |
| 4.5-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| זהירות במצבי חוסר או קור. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> מפזר רוח חום: לגפ"ח רוח חום המתבטא בחום מדיד, כאב ראש, גרון כואב ושיעול. מרגיע כבד ומבהיר עיניים: לבעיות עיניים הנובעות מחום בעודף בכבד, רוח חום או חוסר יין; לוורטיגו הנובע מעליית יאנג הכבד; סימפטומים שכיחים: עיניים אדומות, כואבות ויבשות, או נקודות שחורות בשדה הראייה. מנקה את הריאות ומלחלח יובש: ליובש בריאות עם שיעול יובש בפה, או לחום בריאות עם כיח צהוב וסמיך. מקרר דם ומפסיק דימום: למקרים מתונים של הקאות דמיות הנובעות מחום בדם. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| JU HUA CHRYSANTHEMI FLOS חרצית, פרח | שם: |
| "פרח החרצית" (JU = חרצית. HUA = פרח) | פירוש השם: |
| מתוק, מר ומעט קר | תכונות: |
| LU/LIV | איברים: |
| 4.5-15 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| אסור במינון גבוה לאנשים חלשים, קור בקיבה, שלשול או בתאבון ירוד; אסור בחוסר יאנג ובקור. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • מפזר רוח ומנקה חום: לגפ"ח רוח חום המתבטא בחום מדיד, כאב ראש, סחרחורת ויובש בפה. • מרגיע את הכבד ומנקה את העיניים: לעיניים אדומות, נפוחות, יבשות או כואבות, כתוצאה מרוח חום או מעליית יאנג הכבד; לנקודות בשדה הראייה, ראייה מטושטשת או סחרחורת, כתוצאה מעליית יאנג הכבד. • פותר רעילות: לפצעים מרעילות ולנפיחויות. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| MAN JING ZI VITICIS FRUCTUS שיח אברהם, פרי | שם: |
| | פירוש השם: |
| מר, חריף, קריר | תכונות: |
| BL/LIV/ST | איברים: |
| 6-12 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| זהירות במטופלים עם חולשת SP/ST, אש ריקה, סחרחורת וכאב ראש מחוסר דם; ע"פ מקורות מסוימים, אין לשלב עם Shi Gao. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • מפזר רוח ומנקה חום: לגפ"ח רוח חום, בעיקר כאשר התלונה העיקרית היא כאב ראש או כאב עיניים. • מנקה ומיטיב עם הראש והעיניים: לגפ"ח רוח חום המשפיע על הכבד וגורם לעיניים אדומות, כואבות, נפוחות, דמע או נקודות בשדה הראייה. • מנקז לחות ומסלק רוח: צמח עזר לרוח-לחות בגפיים הגורמת לנוקשות, נימול, כיווץ או כבדות. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DAN DOU CHI SOJAE SEMEN PREPARATUM סויה, פולים מעובדים | שם: |
| "סויה מותססת תפלה" (DAN = תפל. DOU = סויה/קטניה. CHI = מותסס) | פירוש השם: |
| מתוק, מעט מר, קר/חמים (תלוי באופן הכנתו) | תכונות: |
| LU/ST | איברים: |
| 6-12 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| אסור לנשים מניקות, משום שמקטין את כמות החלב; אסור לאנשים עם חסר באנזים G6PD. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • משחרר חיצון: לגפ"ח רוח קור או רוח חום. בשל תכונותיו המתונות, הוא מתאים לטיפול בגפ"ח גם במטופלים עם חוסר י"ן. • מטפל בעצבנות ומהרמן את המחמם האמצעי: לעצבנות, אי שקט, תחושת מחנק בבית החזה ואינסומניה בעקבות מחלת חום; מטרה חום מהקיבה לטיפול בתקיעות מזון. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| GE GEN PUERARIAE RADIX קודזו, שורש | שם: |
| "השורש של GE" (GE = שם סיני. GEN = שורש) | פירוש השם: |
| מתוק, חריף, קריר | תכונות: |
| SP/ST | איברים: |
| 9-21 | מינון: |
| בעל השפעה נוגדת קרישה, על כן, יש להיזהר עם תרופות נוגדות קרישה; להשתמש בזהירות עם תרופות לטיפול בסוכרת, מכיוון שמוריד רמות סוכר. | אינטראקציה עם תרופות: |
| זהירות בקור בקיבה ובחוסר יאנג; יש להיזהר מצריכתו בקיץ, מכיוון שבזמן זה, פלישת רוח חום מלווה בהזעה מרובה. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • מסלק גפ"ח ומשחרר את השרירים: לגפ"ח התקוע בשרירים ומתבטא בחום מדיד, כאב ראש, נוקשות ומתח בגב העליון ובצוואר. • מסלק חום ומייצר נוזלים: לצמא הנובע מחום בקיבה, או מגפ"ח חום; לעצבנות וצמא עם גפ"ח חום, או ל – Wasting & Thirsting Dis. עם חום פנימי. • מנדף חצבת: מזרז החלמה מחצבת עם הופעה חלקית של הפריחה. • מעלה יאנג ומפסיק שלשול: לשלשול או דיזנטריה הנובעים מחום; לשלשול מחולשת טחול, בשילוב עם צמחים מתאימים. • מטפל בסימפטומים של יתר לחץ דם: לכאב ראש, סחרחורת וטיניטוס עקב לחץ דם גבוה. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| CHAI HU BUPLEURI RADIX צלע השור, שורש | שם: |
| "עצי הסקה של הברברים" (CHAI = עצי הסקה. HU = זר/ברברי) (ענפי הצמח שימשו להדלקת מדורה, מכאן שמו) | פירוש השם: |
| מר, חריף, קריר | תכונות: |
| GB/LIV/PC/TW | איברים: |
| 3-9 (לטיפול בצניחות צ', יש להשתמש במינון נמוך - 3 גרם; לטיפול במלריה יש להשתמש במינון גבוה - 9-15 גרם) | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| מכיוון שמעלה ומפזר, אין להשתמש בחוסר יין או בעליית יאנג/רוח הכבד. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • מטפל בבעיות של ה - Shao Yang ומוריד חום: לחום וצמרמורות לסירוגין המלווים בטעם מר, כאב בהיפוכונדריום, עצבנות, הקאות ותחושת מחנק בבית החזה המשויכים ל - Shao Yang. • מפזר את צ'י הכבד ופוחת תקיעות: לתקיעות של צ'י הכבד המתבטאת בסחרחורות, ורטיגו, כאב בבית החזה ובהיפוכונדריום, אי יציבות רגשית או בעיות מחזור; לחוסר הרמוניה בין הכבד לטחול המתבטא בכאב באפיגסטריום או בהיפוכונדריום, תחושת מחנק בבית החזה, נפיחות בבטן, בחילות ועיכול חלש. • מעלה ומרים Yang-Qi: לצניחות איברים, תחושת משיכה מטה, טחורים, הפרשה וגינאלית, דימום או תשישות. | תפקודים ואינדיקציות: |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| SHENG MA CIMICIFUGAE RHIZOMA קוהוש שחור, קנה שורש | שם: |
| "קנביס מטפס" (SHENG = מטפס/עולה. MA = קנביס) | פירוש השם: |
| מתוק, חריף, מעט קר. | תכונות: |
| LU/SP/LI/ST | איברים: |
| 3-9 | מינון: |
| | אינטראקציה עם תרופות: |
| זהירות בחוסר יין, עליית יאנג, אש ריקה, חצבת בשלבים מתקדמים, צ'י מורד ודימומים במחמם העליון. מינון יתר עלול לגרום לבחילות, הקאות, כאבי ראש, נוקשות שרירים, התכווצויות ולהזיות. | התוויות נגד ותופעות לוואי: |
| <ul style="list-style-type: none"> • משחרר גפ"ח ומנדף חצבת: לכאב ראש מגפ"ח רוח חום או לחצבת בשלב ההתחלתי. • מנקה חום ופותר רעילות: לסימפטומים רבים של אש ורעילות בחלק העליון או השטחי של הגוף; שכיח לטיפול בכאב שיניים, חניכיים נפוחות וכואבות, פצעים בשפתיים או בחניכיים, כיבים, גרון כואב ונפוח ופצעים מרוח חום. • מעלה יאנג ומרים צניחות: לחולשת M.J המתבטאת בקוצר נשימה, עייפות וצניחות; לספאזם לאורך ה - GV; כצמח מוביל (Guide), מכונן את הפורמולה מעלה. | תפקודים ואינדיקציות: |

משחררי חיצון קרירים - סיכום

| הצמח | דומה | שונה |
|-------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Bo He | משחררים גפ"ח רוח חום, מיטיבים עם הגרון ומנדפים פריחות. | מטהר את הראש, חלש יותר בפיזור רוח חום. |
| Niu Bang Zi | | מטפל בכאב גרון, מטהר חום ורעילות. |
| Chan Tui | | מיטיב עם הקול, מטפל בגרד ובספאזם ומבהיר עיניים. |
| Sang Ye | משחררים גפ"ח רוח חום, מטהרים חום מהכבד ומבהירים את העיניים. | מטהר את הריאות ומפסיק שיעול. |
| Ju Hua | | חזק יותר בסילוק חום מהכבד, מסלק רעילות. |
| Man Jing Zi | | משכך כאב ראש. |
| Ge Gen | | מטפל בנוקשות בצוואר, מייצר נוזלים, מנדף פריחות. |
| Chai Hu | | מהרמן את שכבת ה - Shao Yang, מפזר את צ'י הכבד. |
| Sheng Ma | | מנדף פריחות, מטהר חום ורעילות. |
| Dan Dou Chi | משחררים גפ"ח רוח חום. | מטפל בעצבנות. |