RELATOS DE EXPERIÊNCIAS: A ENERGIA DOS MERIDIANOS ENTRE AS PLANTAS MEDICINAIS E SUAS RELAÇÕES COM OS PRINCIPAIS ÓRGÃOS DO CORPO HUMANO

Saionara Eliane Salomoni[1], (1) Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, e-mail: saionara-salomoni@uergs.edu.br

Na Medicina Chinesa, o corpo humano consiste em um microcosmo que reproduz as leis da natureza, quando se observa a circulação de energia pelos meridianos principais. Cada meridiano apresenta duas horas de máxima atividade diária, período e para obter-se melhores resultados terapêuticos, estes horários devem ser observados para a ingestão das plantas medicinais correspondentes. O caminho da energia vital percorre o corpo humano através de ritmo circadiano que se inicia no pulmão, e seu melhor horário se dá das 3h às 5 h (*Stachys byzantina, Viola odorata*); das 5h às 7h / intestino grosso (*Linum usitatissimum, Plantago sp*); das 7h às 9h / estômago (*Mentha sp., Ocimum sp*); das 9h às 11h / baço-pâncreas (*Piper dilatatum, Petroselinum sativum*); das 11h às 13h / coração (*Rosmarinus officinalis, Pfafia sp*); das 13h às 15h / intestino delgado (*Achillea millefolium, Foeniculum vulgare*); das 15h às 17h / bexiga (*Equisetum sp, Malva parviflora*); das 17h às 19h / rins (*Phyllanthus niruri, Baccharis sp*); das 19h às 21h / circulação (*Artemisia camphorata, Wedelia palludosa*); das 21h às 23h / triplo aquecedor (sistema digestivo, respiratório, excretor (*Salvia officinalis, Thymus vulgaris*); das 23h à 1h vesícula biliar (*Arctium lappa,Taraxacum officinalis*); das 1h às 3h / fígado (*Cynara scolymus, Stachytarpheta cayennensis*) e simultâneo a todos horários, no centro fica o sistema epitelial (*Symphytum officinale*, *Calendula officinalis* e *Aloe sp).* No campo empírico a reprodução de práticas populares em relação à utilização de plantas medicinais ocorre na preparação de chás, cremes incentivando a estética caseira, pomadas e tinturas para fins de utilização das plantas de forma mais natural possível. Em conformidade com a agenda 2030, este estudo encontra-se em sintonia com a saúde e o bem-estar da população em geral, o que vem corroborar e incentivar a capacitação promovendo a interação e a troca de experiências entre os profissionais envolvidos, consolidando uma rede colaborativa de aprendizagem. Foram realizadas demonstrações de técnicas de cultivo e produção de mudas no pátio da Unidade da UERGS, conhecimento técnico de como identificar e manusear as espécies, para não incorrer em erros que podem causar toxicidade. Todas essas práticas servirão como importantes ferramentas de divulgação deste trabalho de valorização do saber popular e do conhecimento científico. O devido projeto promoveu a interação entre a Uergs, e a comunidade, integrando o ensino, a extensão e o desenvolvimento social, promovendo o uso racional das plantas, contribuindo para a saúde e o bem-estar da população.

Palavras-chave: Práticas populares, plantas medicinais, saúde e bem-estar.