

פורמולות משחררות חיצון

מבוא

גורם פתוגני חיצוני (גפ"ח) שחודר לגוף משפיע בראשונה על השכבה החיצונית/שטחית של הגוף הכוללת את העור והשרירים בהם זורם ה- wei qi (ה- qi המגן). תפקידיו של ה- wei qi הם לחמם את העור ולהגן על הגוף מפני חדירת פתוגן. חדירת פתוגן פוגעת בהפצה של ה- qi והנוזלים וכן גורמת לגוף להזרים עוד wei qi לשכבה החיצונית בניסיון לסלק את הפתוגן. כתוצאה מהמאבק בין ה- wei qi לפתוגן החום המדיד עולה, הפרעה ביכולת החימום של ה- wei qi גורמת צמרמורות, חסימה של qi ונוזלים בשכבה החיצונית יוצרת כאבי גוף וראש וזרימת ה- wei qi לכיוון החיצון גורמת לדופק לצוף. הסימפטומים הנ"ל מעידים על כך שהגוף מנסה להתגבר על השפעות הפתוגן שחדר מהחיצון.

הטיפול ברפואה סינית תומך בתגובה זו של הגוף ועוזר לו לשחרר את הפתוגן באמצעות אסטרטגיית הייזוע (jie fa). לשם כך משתמשים בצמחים קלים, חריפים ומניעים שישחררו את החסימה, יפיצו wei qi ונוזלים וידחפו את הפתוגן אל מחוץ לגוף. ברגע שהגוף חוזר לאיזון שלו צריך להפסיק את פעולת הייזוע, כדי להימנע מפגיעה בנוזלים וב- qi. יש לזכור שההזעה אינה המטרה אלא רק האמצעי.

Su wen פרק 5: "אם פתוגן חודר לגוף, הגוף מוצף מכיוון שתנועת ה- wei qi לחיצון מתמירה את הנוזלים לזיעה. לכן, כאשר הפתוגן נמצא בשכבת העור צריך להשתמש בהזעה כדי לשחרר אותו".

במקרים בהם מתפתחת פתולוגיה פנימית לפני שהגפ"ח שוחרר, צריך קודם כל לשחרר את החיצון או לחילופין לטפל בחיצון ובפנים בו זמנית.

פורמולות משחררות חיצון מטפלות במצבים אקוטיים, לכן צורות הלקיחה המועדפות הן מרקחת (raw), תמצית או טינקטורה. רצוי ליטול את הפורמולה לאחר האוכל, כשהיא חמה, ולהנחות את המטופל להתכסות ולהתכרבל לאחר לקיחתה (כדי לעודד הזעה). מכיוון שהפורמולות מכילות צמחים קלים ונדיפים, במידה ונרשום למטופל פורמולה בפורמט raw – ננחה אותו לבשל את הפורמולה זמן קצר (כ- 10 דקות בלבד). את המינון של הפורמולה מתאימים לקונסטיטוציה של המטופל, לאקלים ולעונה. לדוגמא: מטופל שמזיע בקלות, גר בסביבה חמה והגיע אלינו באביב או בקיץ צריך טיפול מתון; מטופל שאינו נוטה להזיע, גר בסביבה קרה והגיע אלינו בסתיו או בחורף צריך טיפול אינטנסיבי יותר.

פורמולות משחררות חיצון מחולקות ל- 5 תת קטגוריות, והן:

1. פורמולות משחררות חיצון בשלב הראשוני

הפורמולות בתת קטגוריה זו משמשות לטיפול במקרים בהם הפתוגן נמצא בשלבי החדירה לשכבה החיצונית ועדיין קשה לאבחן את האופי שלו. הסימפטום העיקרי עליו המטופל יתלונן הוא רתיעה מרוח, יתכנו גם צמרמורות. הפורמולה צריכה להילקח פעם אחת או פעמיים בלבד, אם לא חלה הטבה יש לרשום למטופל פורמולה חזקה יותר.

2. פורמולות משחררות גפ"ח רוח-קור

ניתן לסווג את תגובת הגוף לפתוגן רוח-קור לעודף ולחסור בהתאם לקונסטיטוציה ולמצב הבריאותי של המטופל:

תגובת עודף – כאשר הגפ"ח קור חזק וה- wei qi יציב.

סימפטומים עיקריים: צמרמורות, חום מדיד, היעדר הזעה או צמא, דופק צף ומתוח.

סימפטומים משניים: כבדות בראש ובגוף, בחילות, נזלת שקופה או לבנה, שיעול, התעטשויות, קוצר נשימה.

פתופיזיולוגיה: לקור יש נטייה לכווץ, כשהוא תוקף את הגוף הנקבוביות נסגרות במהירות (הן בגלל הקור והן כתגובה לפעילות ה- wei qi) ולכן אין הזעה. בנוסף, wei qi לא יכול להגיע לשכבה השטחית של הגוף ולכן לא יכול לחמם את העור, התוצאה היא צמרמורות ורתיעה מרוח ומקור; ניסיון של ה- wei qi לסלק את הגפ"ח מייצר חום מדיד; מכיוון שאין פגיעה בנוזלי הגוף, אין צמא; הריאות אחראיות על העור ושולטות על פיזור והפצה של qi. כאשר קור חודר דרך העור הוא פוגע ביכולת ההורדה של Lu ומתבטא בשיעול, אף סתום, נזלת, קוצר נשימה. אם חודרת גם לחות תהיה תחושת כבדות בגוף.

אסטרטגיה טיפולית: הנעת qi ועידוד הזעה כדי לשחרר רוח-קור.

תגובת חוסר – כאשר ה- wei qi חלש ואין איזון בין wei qi ל- ying qi.

סימפטומים עיקריים: צמרמורות, חום מדיד, מעט הזעה (הזעה לא אפקטיבית), רתיעה מרוח, דופק צף ורך.

סימפטומים משניים: כאב ראש, כאב או נוקשות בגוף, אף סתום, נזלת שקופה או לבנה, התעטשויות, קוצר נשימה, שיעול.

פתופיזיולוגיה: במצב תקין ying qi ו- wei qi מווסתים ותומכים אחד בשני, wei qi שומר על החיצון ומונע דליפה של ying qi החוצה, ואילו ying qi מזין ומייצב את הפנים, מווסת את פעילות ה- wei qi ומהווה מאגר עבורו. בפלישת רוח, התמיכה ההדדית הזאת נפגעת. כאשר ה- wei qi עולה לפני השטח על-מנת להדוף את הגפ"ח, הוא מייצר חום מדיד וצמרמורות, אולם מכיוון שהוא wei qi חלש הוא לא מצליח לסגור את הנקבוביות ולשמור על ה- ying qi. לכן, ה- ying qi לא יכול להכיל את הנוזלים והם דולפים החוצה. התוצאה היא הזעה לא אפקטיבית. היחלשותו של ying qi (עקב דליפתו) מחלישה עוד יותר את ה- wei qi.

אסטרטגיה טיפולית: לאזן בין wei qi ל- ying qi ולחזק אותם, כדי לשחרר חיצון.

הצמחים המרכיבים פורמולות משחררות גפ"ח רוח-קור

- צמחים חריפים וחמימים הנכנסים ל- UB, מניעים qi, מעודדים הזעה ומסלקים רוח וקור מהחיצון.
- צמחים חריפים וחמימים המניעים דם- כדי להעצים את הפעילות של הצמחים שמסלקים רוח וקור.
- צמחים חמימים שמווסתים Lu qi- כדי לעזור לצמחים שמשחררים רוח-קור מהחיצון.
- צמחים שמורידים Lu qi- כדי לטפל בשיעול וצפצופי נשימה.
- במצבי חוסר מוסיפים צמחים מתוקים וחמימים המחזקים בעדינות ומניעים qi wei אחד עם צמחים שמחזקים ying qi.

אמצעי זהירות והתוויות נגד

- ☒ צמחים חריפים וחמימים נוטים לעלות ולפזר, לכן מינון גבוה מדי עלול לפזר qī יתר על המידה ולכלות yīn. משנה זהירות צריך להינקט במטופלים עם חולשת qī או חוסר yīn.
- ☒ זהירות במטופלות בהריון עם נטייה לדימומים, מכיוון שהצמחים מניעים.
- ☒ יש להתאים את מינוני הצמחים בפורמולה בהתאם לקונסטיטוציה, לאקלים ולעונה.
- ☒ יש לנטר את המינון של הצמחים שמעודדים הזעה בהתאם לתגובת המטופל ולשינוי בסימפטומים. הזעה תקינה ויעילה היא הזעה מתונה בכל הגוף. הזעת יתר פוגעת בנוזלים וב- yīn.
- ☒ הפורמולה צריכה להינתן לזמן קצר, כ- 3 ימים. אם ישנו שיפור אך הפתוגן לא שוחרר לחלוטין ניתן לתת פורמולה למשך 3 ימים נוספים, ולהתאים אותה לשינוי במצב המטופל.

3. פורמולות משחררות גפ"ח רוח-חום

סימפטומים עיקריים: חום מדיד גבוה, הזעה, רתיעה קלה מרוח או צמרמורות קלות, צמא, כאב גרון. על הלשון יהיה חיפוי לבן או צהבהב, יתכן שקצה הלשון יהיה אדמדם (מצביע על כך שהחום חדר ופגע בנוזלים). הדופק צפ ומהיר.

סימפטומים משניים: שיעול, אף סתום, כאב ראש, עיניים אדומות ונפוחות.

פתופיזיולוגיה: פתוגן חום חודר ישירות ל- Lu דרך האף והגרונ, ופוגע ביכולת ההורדה וההפצה של Lu qī, יש לו נטייה לחדור מהר לשכבות העמוקות ולפגוע בנוזלים. חום מדיד יכול להיווצר מהניסיון של wei qī להילחם בפתוגן וכן ישירות מהחום שחדר; כתוצאה מפגיעה ב- Lu הנקבוביות לא יכולות להיסגר ולהיפתח כראוי ולכן נוצרת הזעה ורתיעה מרוח; חום שפוגע בנוזלי הגוף מייצר צמא; חום שמתפתח לרעילות גורם לכאב גרון; חום ורעילות המצטברים במחמם העליון גורמים לנפוחות, כאב ואודם בעיניים; תנועה לא תקינה של qī ודם גורמת לכאב ראש וכאבי גוף.

אסטרטגיה טיפולית: סילוק רוח, טיהור חום וויסות Lu על-מנת לשחרר חיצון.

הצמחים המרכיבים פורמולות משחררות גפ"ח רוח-חום

- 🍃 צמחים חריפים וקרים או ארומטיים וקרים הנכנסים ל- Lu ומטהרים רוח-חום במחמם העליון.
- 🍃 צמחים מרים וקרים המגיעים למחמם העליון, מטהרים ומנקזים חום.
- 🍃 צמחים מעט חריפים וחמימים, מניעים Lu qī כדי לסלק רוח ולעזור לצמחים שמטהרים רוח-חום.
- 🍃 צמחים שמווסתים Lu qī על מנת לעזור לצמחים שמסלקים רוח-חום וכן להפסיק שיעול.
- 🍃 צמחים שמזינים נוזלים ו- Lu yīn.
- 🍃 בתקופת השיקום מוסיפים צמחים שמחזקים qī ו/או yīn.

אמצעי זהירות והתוויות נגד:

- ☒ Lu הוא איבר מאוד עדין ופגיע, הן מהגפ"ח והן מצמחים חזקים ואגרסיביים. כדי לשקם את תפקודו במהרה צריך להשתמש בצמחים מתאימים ובמינון הנכון.

4. פורמולות משחררות חיצון במקרים של חוסר פנימי

פורמולות בתת קטגוריה זו מתאימות לטיפול במקרים של חדירת גפ"ח כאשר ברקע יש חוסר פנימי דומיננטי והסימפטומים מערבים חוסר ועודף. מטופלים עם חולשת qī או yáng נוטים לחדירת פתוגן רוח-קור או רוח-לחות. מטופלים עם חוסר דם או xué נוטים לחדירת פתוגן רוח-חום.

זהו מצב יוצא דופן המצריך שילוב מושכל של צמחים המשחררים חיצון עם צמחים מחזקים, בדרך כלל לא נשתמש בצמחים מחזקים במקרים של חדירת גפ"ח כדי לא להחדיר את הפתוגן פנימה, או בצמחים המשחררים חיצון במקרים של חוסר פנימי כדי לא להחליש את הגוף.

5. פורמולות משחררות חיצון במקרים של עודף פנימי

פורמולות בתת קטגוריה זו מתארות מצב שבו גפ"ח חדר לשכבות הפנימיות של הגוף אך חלקו עדיין נשאר בחיצון, או לחילופין מצב של חדירת גפ"ח כאשר ברקע ישנו עודף פנימי. בשני המקרים המטופל יציג שילוב של סימפטומים חיצוניים ופנימיים, ופורמולות אלו יטפלו בשניהם בו זמנית. טיפול זה מתאים למצבים אקוטיים כאשר הן הפתוגן הפנימי והן החיצוני חזקים ודורשים התייחסות דחופה. אם נשחרר את החיצון מבלי לטפל בפנים-המצב יחמיר, אם נטפל בפנים מבלי לשחרר את החיצון-הפתוגן לא יצא מהגוף.

Zhang Zhong Jing היה הראשון שחיבר פורמולות ספציפיות לטיפול במצב המשלב עודף פנימי ועודף חיצוני. פורמולות אלו נמצאות בשימוש נרחב גם כיום והיוו את הבסיס לבניית פורמולות מודרניות יותר.

ישנם ספרים המסווגים תת-קטגוריה זו כקטגוריה בפני עצמה.

פורמולות משחררות חיצון בשלב הראשוני

Cong chi tang			
מרקחת בצל ירוק וסויה / Scallion and prepared soybean decoction			
קטגוריה		פורמולות משחררות חיצון- משחררות חיצון בשלב הראשוני.	
פעילות		משחררת חיצון ומעודדת הזעה.	
סימפטומים עיקריים		חום מדיד נמוך, מעט צמרמורות ללא הזעה, כאב ראש, אף סתום.	
		דופק: צף. לשון: חיפוי דק לבן.	
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות		☒ כאשר מבשלים אותה כמרקחת, יש 5-10 דק' לכל היותר.	
	Cong bai	9-12	משחרר חיצון חמים- חריף, משחרר את זרימת wei qi בחיצון ומעודד הזעה.
	Dan dou chi	12-30	משחרר חיצון קריר- משחרר גפ"ח מהחיצון וכן משחרר חסימת yang qi פנימית.
הערות המחברות:			
✓ זוהי פורמולה ניטרלית אשר מתאימה לטיפול בשלב הראשוני של חדירת גפ"ח רוח-קור או רוח-חום (יתכן שעדיין לא ניתן לאבחן אם מדובר בקור או בחום). הסימפטומים מתונים והצמחים המרכיבים את הפורמולה עדינים בפעילותם, היא אינה מייבשת או פוגעת בנוזלים. ניתן להתאים את מינוני הצמחים בהתאם לפתוגן (רוח-חום או רוח-קור).			
✓ מודיפיקציות עיקריות:			
🍃 לצמרמורות וכאב ראש חמורים יותר- להוסיף qiang hu, jing jie, fang feng.			
🍃 אם הפורמולה לא מייזעת- להוסיף ge gen, sheng ma. אם זה עדיין לא עוזר- להוסיף ma huang.			

פורמולות משחררות גפ"ח רוח-קור

Ma huang tang			
מרקחת Ephedra decoction / ma huang			
קטגוריה		פורמולות משחררות חיצון- משחררות גפ"ח רוח-קור.	
פעילות		משחררת קור חיצוני ומרגיעה צפצופי נשימה.	
סימפטומים עיקריים		צמרמורות וחום מדיד, היעדר הזעה, צפצופי נשימה, כאב ראש וכאבי גוף כלליים.	
		דופק: צף, מתוח. לשון: חיפוי דק ולבן.	
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות		☒ מתאימה לשימוש קצר טווח בלבד.	
		☒ זהירות במקרים של לחץ דם גבוה ובמטופלים זקנים ו/או חלשים.	
		☒ אינטראקציה עם תרופות:	
		במחקר שנעשה בחולי הפטיטיס C שטופלו באמצעות Interferon-beta, נמצא כי נטילת הפורמולה לפני ואחרי התרופה הפחיתה תופעות לוואי שנגרמו מהתרופה, כגון: בחילות, כאבי פרקים ואי נוחות.	
ק	Ma huang	9	משחרר רוח-קור מהחיצון באמצעות עידוד הזעה (פותח נקבוביות ומגרה את בלוטות הזיעה בשכבת העור), פועל ברמת ה-wei qi, מסדיר את תנועת Lu qi ומרגיע צפצופי נשימה, מעודד מתן שתן ומסלק קור שחדר ל- tai yang.
ש	Gui zhi	6	משחרר רוח-קור מהחיצון באמצעות עידוד הזעה (מרחיב את כלי הדם ומניע דם בשכבת השרירים) מחמם ומקל על הזרימה במרידיאנים, פועל ברמות ה- ying qi והדם.
ע	Xing ren	9-12	מכוון Lu qi למטה ומפסיק שיעול וצפצופי נשימה. שמנוני ולכן ממתן את החריפות של ma huang ו- gui zhi ומגן על הריאות מפני יובש. השילוב של ma huang + xing ren מאפשר טיפול ב- biao ומרגיע צפצופי נשימה.
מ	Zhi gan cao	3	מאזן את הפעילות של הצמחים האחרים בפורמולה, ממתן את פעולת הייזוע של ma huang, מגן בפני הרעילות הקלה של xing ren.

הערות המחברות:

- ✓ הפורמולה מטפלת בפלישת גפ"ח רוח-קור עם תגובת עודף, כאשר הגפ"ח חזק וה- wei qi יציב.
- ✓ את הפורמולה שותים כשהיא חמה על-מנת להגביר את עידוד ההזעה, ומפסיקים את השימוש בה כאשר המטופל מתחיל להזיע.
- ✓ הפורמולה יכולה לטפל גם ב-bi syndrome מסוג רוח-קור-לחות, דימום מהאף הנגרם מרוח-קור, כאב בזמן הוסת, קשיים במהלך הלידה.
- ✓ הפורמולה נכתבה על ידי Zhang zhong jing ומופיעה לפחות 9 פעמים בספר Shang han lun. היא מהווה בסיס לפורמולות Xiao qing long tang ו-Ma xing shi gan tang.
- ✓ בהשוואה לפורמולה Gui zhi tang:
Ma huang tang מטפלת במקרים בהם הקור דומיננטי, ואילו Gui zhi tang מטפלת במקרים בהם הרוח דומיננטית. בנוסף, Ma huang tang מטפלת בתגובת עודף של חדירת גפ"ח רוח-קור ושמה דגש על טיפול בצפצופי נשימה. לעומתה, Gui zhi tang מטפלת בתגובת חסר של חדירת גפ"ח רוח-קור ושמה דגש על איזון המחמם האמצעי.
- ✓ מודיפיקציות עיקריות:
 - 🌿 לקור בחיצון עם חום פנימי- להוסיף את אחד מהבאים: shi gao, zhi mu, huang qin.
 - 🌿 במקרה של חולשת qi וחוסר דם- להוסיף ren shen, dang gui, shu di huang.
 - 🌿 לכאב גרון- להפחית את המינון של gui zhi ולהוסיף tian hua fen, she gan.
 - 🌿 לפלישת רוח-קור-לחות- להוסיף fang feng, qiang huo, bai zhu.
 - 🌿 לצפצופי נשימה, שיעול וליחה- להוסיף zi su zi, sang bai pi, fu ling, chen pi.
 - 🌿 לשיעול וצפצופי נשימה (ללא ליחה)- להוסיף zi su zi, zi wan, bai bu.
 - 🌿 לבצקת- להוסיף sang bai pi, fu ling.

Da qing long tang			
מרקחת דרקון טורקיז גדולה / Major bluegreen dragon decoction			
קטגוריה		פורמולות משחררות חיצון- משחררות גפ"ח רוח-קור.	
פעילות		מעודדת הזעה, משחררת חיצון, מטהרת חום פנימי.	
סימפטומים עיקריים		חום מדיד גבוה, צמרמורות, היעדר הזעה, כאבי גוף כלליים, צמא, חוסר שקט. יתכנו: כבדות וכאב בגוף כולו או בצקות שטחיות בגפיים.	
		דופק: צף, מתוח. לשון: חיפוי צהוב.	
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות		☒ מייזעת מאוד ולכן צריך להתחיל לקחת בהדרגה ולהפסיק ברגע שמושגת הזעה. ☒ אסורה לשימוש בפתולוגיות של shao yin, חולשת yang, שבץ עם חולשה של החיצון ובמקרים בהם ההזעה מלווה בחוסר שקט, חוסר מנוחה וחום (כמו בחוסר yin ודם). ☒ אינה מתאימה לטיפול בגפ"ח רוח-קור עם הצטברות פנימית גדולה של נוזלים. ☒ אינטראקציה עם תרופות: ☞ במחקר שנעשה בחולי הפטיטיס C שטופלו באמצעות Interferon-beta, נמצא כי נטילת הפורמולה לפני ואחרי התרופה הפחיתה תופעות לוואי שנגרמו מהתרופה, כגון: חום מדיד, תחושת חולי כללית, כאב במפרקים, נימול, אי נוחות.	
ק	Ma huang	18	משחרר חיצון באמצעות עידוד הזעה, מסדיר את תנועת ה- Lu qi ומרגיע צפצופי נשימה. המינון גבוה (בהשוואה לפורמולה Ma huang tang) על מנת לשים דגש על שחרור רוח-קור ועל ייזוע.
ע	Xing ren	6-9	מכוון Lu qi למטה ומפסיק שיעול וצפצופי נשימה, מלחלח ומונע מפעולת הייבוש של ma huang לפגוע ב- Lu וכן מאזן את פעולת הפיזור של ma huang. המינון נמוך (בהשוואה לפורמולה Ma huang tang) כי השיעול וצפצופי הנשימה לא דומיננטיים (אך עדיין פועל בסינרגיה עם ma huang ולכן נשאר בפורמולה).
ע	Gui zhi	6	משחרר חיצון באמצעות עידוד הזעה. ביחד עם ma huang - פותחים נקבוביות בחוזקה, מייזעים, משחררים רוח-קור. ביחד עם sheng jiang - מסייעים ל- ma huang לייזע.
ע	Zhi gan cao	6	מחזק את המחמם האמצעי ומאזן את הצמחים האחרים בפורמולה. המינון הוכפל (בהשוואה לפורמולה Ma huang tang).
ש	Shi gao	12-30	מטהר חום פנימי מבלי להפריע לצמחים המייזעים לפזר, ומבלי לפגוע בנוזלים וב- yin. מאזן את תנועת ה- qi והנוזלים דרך הנקבוביות.

ע	Sheng jiang	9	מפזר qī ודם בכל הגוף ומחמם את השרירים והבשר וכך מעלה את הקור הפתוגני לחיצון ומאפשר את שחרורו.
ע	Da zao	6	ביחד עם sheng jiang - מחזקים Sp\St, מאזנים בין wei qi ל- ying qi. ביחד עם zhi gan cao - מחזקים qi במחמם האמצעי ועוזרים לגוף לייצר נוזלים (החום המדיד פוגע בנוזלים), ממתנים את הצמחים המייבשים והמייזעים שבפורמולה.

הערות המחברות:

- ✓ זוהי מודיפיקציה של הפורמולה Ma huang tang אשר מטפלת בשילוב של קור חיצוני עם חום פנימי. הפורמולה מאזנת בין מים לאש באמצעות פתיחת הנקבוביות והנעה של yang qi כלפי החיצון, בזמנית.
- ✓ סימפטום המפתח בבחירת הפורמולה הינו חוסר שקט וחוסר מנוחה הנגרמים מתקיעות yang qi (קור חיצוני עם חסימת חום פנימית). במטופלים בעלי קונסטיטוציה חזקה כאשר פתוגן רוח-קור חודר לגוף, ה- qī עולה כדי להילחם בפתוגן ונתקע. התקיעות גוררת סימפטומים של חום פנימי (כמו חוסר נוחות וחוסר שקט), נוסף לסימפטומים המעידים על פתוגן בחיצון. במקרה זה, ייתכן שהעור יהיה חם למגע (עד שורף), יופיעו גלי חום כלפי מעלה, יובש במערות האף או צמא. יש להפסיק את לקיחת הפורמולה ברגע שמושגת הזעה.
- ✓ נבדיל בין פתולוגיה זו לבין פתולוגיה של shao yin - בשניהם יש עודף yin המתבטא בכבדות בגוף, תחושת חום, צמרמורות וחוסר הזעה, אך בפתולוגיה של shao yin המטופל יתלונן בעיקר על קור, וסימני החום נגרמים בעקבות yang חלש שצף לכיוון החיצון. כאן ה- yang חזק ותקוע ומתבטא בחוסר שקט וחוסר מנוחה.
- ✓ הפורמולה יכולה לטפל גם בבצקת שטחית באמצעות עידוד הזעה, הסדרת Lu qi, פתיחת נקבוביות וחיצון qī במחמם האמצעי (עידוד T&T).
- ✓ שם הפורמולה נגזר מאגדה סינית עתיקה המספרת על רוח העץ מהמזרח, הידועה כדרך קו בצבע טורקיז. הרוח נמצאת על גלי הים ואחראית לייצר עננים ולעודד אותם להוריד גשם. הפורמולה מייצרת הזעה כמו שהדרך קו מייצר גשם. זוהי אחת הפורמולות המייזעות החזקות ביותר שמופיעות ב- Shang han lun ולכן נקראת "הגדולה".
- ✓ מודיפיקציות עיקריות:
 - אם הקור פחות דומיננטי - להפחית את המינון של ma huang.
 - אם החום הפנימי יותר דומיננטי (יתבטא בחוסר שקט חמור ובצמא) - להעלות את המינון של shi gao.
 - לשיעול וצפצופי נשימה המלווים בכיח מיימי - להעלות את המינון של xing ren ולהוסיף ban xia, zi su zi, sang bai pi.
 - לבצקות שטחיות המלווה בשתן מופחת - להוסיף fu ling, zhu ling, sang bai pi, ting li zi.

Gui zhi tang				
Cinnamon twig decoction / gui zhi מרקחת				
קטגוריה			פורמולות משחררות חיצון- משחררות גפ"ח רוח-קור.	
פעילות			משחררת גפ"ח משכבת השרירים ומאזנת בין ying qi ל- wei qi.	
סימפטומים עיקריים			חום מדיד וצמרמורות, הזעה שאינה אפקטיבית, כאב ראש, רתיעה מרוח, נוקשות של הצוואר, גודש באף, רפלקס הקאה, ללא צמא מיוחד או צמא עם תאווה למשקאות חמים, תגובת חום מדומה בעת חשיפה לקור (למשל, חום מדיד ופריחה המופיעים לאחר מגע עם מים קרים), עצירות ללא סימני יובש או תקיעות.	
			דופק: צף, חלש. לשון: חיפוי דק, לח ולבן.	
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות			☒ מומלץ להימנע מצריכת אלכוהול ומזון נא, קר, חריף או שומני בזמן לקיחת הפורמולה.	
			☒ אסורה לשימוש במקרים של חום פנימי.	
			☒ אינטראקציה עם תרופות:	
			↩ נטילת הפורמולה עם Gonadotropin-releasing hormone agonist הראתה הקלה בתופעות גיל המעבר שנגרמו מהתרופה.	
מאזנים בין wei qi ל- ying qi.	משחרר גפ"ח רוח-קור משכבת השרירים.		9	Gui zhi ק
	מטיב עם ה- yin ועוזר להכיל את ה- ying qi החלש.		9	Bai shao ש
תומכים ב-Sp ומאזנים בין wei qi ל- ying qi.	מטפל בבחילות והקאות באמצעות חימום המחמם האמצעי וכיוון qi מטה. עוזר ל- gui zhi לשחרר חיצון.		9	Sheng jiang ע
	עוזר ל- bai shao להזין דם ו- ying qi.		6	Da zao ע
	מאזן את הצמחים האחרים בפורמולה.		6	Zhi gan cao מ
	yang-ה- yin של zhi gan cao + gui zhi + sheng jiang מדגישים את אספקט ה- הפורמולה ואילו zhi gan cao + bai shao + da zao מדגישים את אספקט ה- של הפורמולה, ביחד נוצר איזון בין wei qi ל- ying qi.			
sheng jiang + da zao + zhi gan cao מחזקים ותומכים במחמם האמצעי.				

הערות המחברות:

- ✓ הפורמולה מטפלת בפלישת גפ"ח רוח-קור עם תגובת חוסר, כאשר ה- wei qi חלש ואין איזון בין wei qi ל- ying qi.
- ✓ במצב תקין ying qi ו- wei qi מווסתים ותומכים אחד בשני: wei qi שומר על החיצון ומונע דליפה של ying qi החוצה, ו- ying qi מאידך מזין ומייצב את הפנים, מווסת את פעילות ה- wei qi ומהווה מאגר עבורו. בפלישת רוח התמיכה ההדדית הזאת מופרת. כאשר ה- wei qi עולה לפני השטח על-מנת להדוף את הגפ"ח, הוא מייצר חום מדיד וצמרמורות ואינו מסוגל לשמור על ה- ying qi, לכן ה- ying qi לא מצליח להכיל את הנוזלים ולתמוך ב- wei qi. התוצאה היא הזעה לא אפקטיבית (הזעה שאינה משחררת את הפתוגן ואינה מורידה את החום המדיד).
- ✓ חוסר איזון בין wei qi ל- ying qi והסימפטומים הנלווים לכך יכולים להופיע גם ללא פלישת גפ"ח רוח-קור, אלא לאחר מחלה קשה, לידה או במטופלים חלשים. הפורמולה מתאימה לטיפול גם במקרים אלו (סימפטום המפתח הנו הזעה ספונטנית).
- ✓ על מנת להגביר את היכולת של הפורמולה לעודד הזעה מומלץ לשתות אותה כשהיא חמה ולהתכרבל בשמיכה. כאשר מושגת הזעה יש להפסיק את השימוש בה. זוהי הזעה שונה מההזעה הפתולוגית שהייתה לפני לקיחת הפורמולה. ההזעה שמופיעה לאחר נטילת הפורמולה מעידה על כך שהגוף חזר לשלוט על ה- yang qi והגפ"ח משתחרר.
- ✓ הפורמולה נכתבה על ידי Zhang Zhong Jing ומופיעה בספר Shang han lun בתוספת של 20 מודיפיקציות שונות.
- ✓ בהשוואה לפורמולה Ma huang tang:
Ma huang tang מטפלת במקרים בהם הקור דומיננטי, ואילו Gui zhi tang מטפלת במקרים בהם הרוח דומיננטית. בנוסף, Ma huang tang מטפלת בתגובת עודף של חדירת גפ"ח רוח-קור ושמה דגש על טיפול בצפצופי נשימה. לעומתה, Gui zhi tang מטפלת בתגובת חוסר של חדירת גפ"ח רוח-קור ושמה דגש על איזון המחמם האמצעי.
- ✓ מודיפיקציות עיקריות:
 - להתעטשויות מרובות ואף סתום בצורה משמעותית- להוסיף fang feng, xin yi hua.
 - לקוצר נשימה- להוסיף מווסתי qi, כגון: hou po, zhi ke, chen pi.
 - לתחושת כבדות ונפיחות בראש (מצביעה על חום שמפריע ל- yang לרדת)- להוסיף ju hua, chan tui.
 - אם ישנו חום פנימי- להוסיף shi gao, zhi mu, huang qin.

Ge gen tang				
מרקחת Kudzu decoction / ge gen				
קטגוריה			פורמולות משחררות חיצון- משחררות גפ"ח רוח-קור.	
פעילות			משחררת את החיצון ואת שכבת השרירים, מייצרת נוזלים.	
סימפטומים עיקריים			חום מדיד וצמרמורות ללא הזעה, נוקשות של הצוואר והגב העליון.	
			דופק: צף, מתוח. לשון: חיפוי דק לבן.	
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות			☒ מתאימה לשימוש קצר טווח בלבד.	
			☒ זהירות במקרים של לחץ דם גבוה ובמטופלים זקנים ו/או חלשים.	
ק	Ge gen	12	משחרר את שכבת השרירים בעיקר בגב העליון ובצוואר באמצעות הובלת הנוזלים לאזור ושחרור חיצון.	
ש	Ma huang	9	משחרר גפ"ח רוח-קור באמצעות עידוד הזעה.	
ש	Gui zhi	6	משחרר גפ"ח רוח-קור ומעודד הזעה. ביחד עם bai shao - מאזנים בין wei qi ל- ying qi וכך עוזרים לשחרר גפ"ח.	
ע	Bai shao	6	מחזק דם ומשמר yin, מאזן את פעולת הייזוע של הצמחים משחררי החיצון.	
ע	Sheng jiang	9	משחרר חיצון חמים.	מאזנים בין wei qi ל- ying qi, מאזנים את הקיבה ומגנים עליה.
ע	Da zao	6	מחזק qi ודם.	
מ	Zhi gan cao	6	מאזן את הצמחים האחרים בפורמולה. ביחד עם bai shao - מהווים את הפורמולה Shao yao gan cao tang ומשככים כאב שרירים עוויתי.	
הערות המחברות:				
✓ הפורמולה מטפלת בפלישת גפ"ח רוח-קור המתבטאת בעיקר בנוקשות בצוואר ובגב העליון. גפ"ח רוח-קור שפליש ל- tai yang מנע מהנוזלים להגיע לאזור ויצר נוקשות.				
✓ בפרק 32 בספר Shang han lun כתוב על הפורמולה שהיא יכולה לטפל הן בפתולוגיות של tai yang והן בפתולוגיות של yang ming המתבטאות בשלשול, מכיוון שהיא מעלה St qi ומשחררת חיצון בזמנית.				

✓ הפורמולה יכולה לטפל בשלב הביניים שבין רניטיס או סינוסיטיס אקוטיים לchronיים המתבטאים בנפיחות של הריריות, אף סתום, רגישות לאבק ולרוח קרה. בנוסף, היא יכולה לטפל בשלשול כרוני בתינוקות.

✓ מודיפיקציות עיקריות:

כאשר האף סתום מאוד- להוסיף chuan xiong, huang qi, xin yi hua, jie geng. 🌿

לאורטיקריה- להוסיף chan tui. 🌿

לכאב עז בפנים- להוסיף du huo ואת הפורמולה Tao he cheng qi tang. 🌿

Xiao qing long tang

Minor bluegreen dragon decoction / מרקחת דרקון טורקיז קטנה

קטגוריה	פורמולות משחררות חיצון- משחררות גפ"ח רוח-קור.
פעילות	משחררת חיצון, מתמירה כיח מיימי, מחממת את הריאות, מכוונת qj מורד מטה.
סימפטומים עיקריים	חום מדיד וצמרמורות, היעדר הזעה, שיעול, צפצופי נשימה, כיח רב לבן וקשה להוצאה, תחושת מחנק בבית החזה, תחושה כללית של כאב וכבדות בגוף, ללא צמא מיוחד, נפיחות בעיקר סביב העיניים. במקרים חמורים: בצקות או קשיי נשימה המופיעים בשכיבה.
	דופק: צף, מתוח. לשון: חיפוי לח.
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות	☒ מתאימה לשימוש קצר טווח בלבד. ☒ אינטראקציה עם תרופות: ➤ נטילת הפורמולה ביחד עם אינהלציה המכילה Fluticasone במהלך התקף אסתמה קל או קשה הראתה תוצאות חיוביות למדי על תפקוד הריאות.

ק	Ma huang	9	משחרר את החיצון, מרגיע צפצופי נשימה, מעודד מתן שתן.	משחררים רוח-קור מהחיצון, מעודדים מטבוליזם של מים, מפזרים Lu qi, פותחים את כלי הדם כדי לטפל בצפצופי נשימה ובכאבי גוף.
ק	Gui zhi	9	משחרר את החיצון, פותח את כלי הדם, עוזר לשנע נוזלים באמצעות הזעה וכן על-ידי הנעת הכבד.	
ש	Gan jiang	9	מחמם את הטחול (הטחול הינו מקור הלחות).	מחממים פנים, מתמירים לחות, עוזרים לקיסרים לשחרר את החיצון.
ש	Xi xin	9	משחרר את החיצון, מפסיק שיעול באמצעות הסדרת ה- qi.	
ע	Wu wei zi	9	מונע דליפת Lu qi (צמחים חמים וחרिפים עלולים לפגוע ב- qi ובנוזלים).	
ע	Bai shao	9	מזין דם ו- ying qi.	
ע	Ban xia	9	מתמיר ליחה קרה, מתמיר לחות ומאזן את הקיבה.	
מ	Zhi gan cao	9	מאזן בין הצמחים החריפים לחמוצים שבפורמולה.	

הערות המחברות:

- ✓ הפורמולה משחררת רוח-קור מהחיצון ובו זמנית מתמירה לחות פנימית. היא מאפשרת יציאת נוזלים הן דרך השתן והן דרך העור. במצב כזה, אם הפתוגן החיצוני לא ישוחרר- הנוזלים לא ינועו, ואם הלחות הפנימית לא תסולק- ה- wei qi לא יצליח להגיע לחיצון. מומלץ לשתות את הפורמולה כשהיא חמה.
 - ✓ בעיות כרוניות במטבוליזם של מים ולחות נגרמות מחולשה של הריאות, הטחול והכליות. בעת חדירת גפ"ח רוח-קור הנקבוביות נסגרות והפתולוגיה מחמירה: היכולת של הריאות לשלוט על ה- qi ומעברי המים נפגעת, הצטברות לחות במחמם האמצעי (הנוצרת מ- T&T ירוד) תוקפת את הריאות וגורמת לצפצופי נשימה ולשיעול המלווה בכיח לבן קשה להוצאה, תחושת מחנק בבית החזה ובמצבים חמורים לקשיי נשימה בשכיבה. חדירת נוזלים לשכבות השטחיות של הגוף יכולה ליצור בצקות, תחושת כבדות בגוף וכאב כללי בגוף. הצטברות לחות בקיבה מונעת מה- qi לרדת וגורמת לבחילות. חוסר איזון בין wei qi ל- ying qi גורם לחום מדיד ולצמרמורות ללא הזעה.
 - ✓ שם הפורמולה נגזר מאגדה סינית עתיקה המספרת על רוח העץ מהמזרח, הידועה כדרך בבע טורקז. הרוח נמצאת על גלי הים ואחראית לייצר עננים ולעודד אותם להוריד גשם. הפורמולה מתמירה כיח מיימי ומסלקת גפ"ח, כמו שהדרך מתגלה בכוח הגלים. ההשפעה שלה על qi ונוזלים פחותה מזו של הפורמולה Da qing long tang ולכן היא נקראת xiao (קטנה).
 - ✓ מודיפיקציות עיקריות:
- 🍃 לאף סתום בצורה משמעותית, נזלת וכאב ראש- להחליף את gan jiang ב- sheng jiang, את bai shao ב- chi shao, ולהוסיף fang feng, jing jie.

פורמולות משחררות גפ"ח רוח-חום

Sang ju yin				
משקה Mulberry leaf and Chrysanthemum drink / ju hua - i sang ye				
קטגוריה			פורמולות משחררות חיצון- משחררות גפ"ח רוח-חום.	
פעילות			מטפלת בשלב ההתחלתי והשטחי של פלישת גפ"ח רוח-חום, משחררת רוח ומסלקת חום, מפסיקה שיעול באמצעות הסדרת Lu qi.	
סימפטומים עיקריים			חום מדיד נמוך, שיעול, צמא קל.	
			דופק: צף, מהיר. לשון: חיפוי דק לבן.	
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות				
ק	Sang ye	9	משחרר גפ"ח רוח-חום מהחיצון, מטהר חום מהריאות, מפסיק שיעול ומלחלח את הריאות. מטהר אש מהכבד.	נכנסים הן לריאות והן לכבד ומסלקים חום משניהם וכך מאפשרים לפורמולה לטפל ב-ben וב-biao בזמנית.
ק	Ju hua	9	משחרר גפ"ח רוח-חום המתבטא במחמם העליון, מטהר אש מהכבד ומזין yin בעדינות וכך עוזר לשלוט על עודף ה-yang.	
ש	Lian qiao	6	מטהר חום ומסלק רעילות, מעצים את היכולת של הפורמולה לשחרר את החיצון.	
ש	Bo he	6	מעצים את היכולת של הפורמולה לשחרר את החיצון.	
ש	Jie geng	6	מתמיר ליחה קרה.	Jie geng מעלה ו-xing ren מוריד- ביחד הם עוזרים לקיסרים להסדיר Lu qi ולהפסיק שיעול.
ש	Xing ren	6	מפסיק שיעול וצפופי נשימה.	
ע	Lu gen	6	מנקז חום ומייצר נוזלים וכך מפחית צמא.	
מ	Gan cao	3	עוזר לסלק חום ומאזן את הצמחים האחרים בפורמולה.	

הערות המחברות:

- ✓ הפורמולה נכתבה על-ידי Wu Ju Tong (בספר Wen bing tiao bian), והיא מטפלת בשיעול הנגרם מפלישת גפ"ח רוח-חום. גפ"ח רוח-חום חודר לגוף דרך האף והפה ולכן פוגע בעיקר בריאות, משבש את היכולת שלהן לפזר ולהוריד, וכך גורם לשיעול. כתוצאה מפגיעה זו אש של Liv yang עולה ללא שליטה. הפורמולה מטפלת בעיקר במחמם העליון. משום כך, הצמחים העיקריים המרכיבים אותה הינם קלים וצפים בטבעם.
- ✓ הפורמולה יכולה לטפל גם במחלות עיניים הנגרמות מפתוגן רוח-חום ובשיעול הנגרם מיובש חיצוני, היא משחררת חום מהחיצון מבלי לפגוע בנוזלים.
- ✓ המינונים המצוינים הינם המקובלים כיום.
- ✓ מודיפיקציות עיקריות:
 - ליובש ברמת ה-qi - להוסיף shi gao, zhi mu.
 - לחום ברמת ה-ying qi עם לשון בצבע אדום כהה - להוסיף xuan shen, xi jiao.
 - לחום ברמת הדם - להשמיט את הצמחים lu gen, bo he ולהוסיף mai men dong, sheng di.
 - huang, yu zhu, mu dan pi.
 - לחום חמור ב-Lu - להוסיף huang qin.
 - לצמא מוגבר - להוסיף tian hua fen.

Yin qiao san				
אבקת Honeysuckle and Forsythia powder / lian qiao ו- jin yin hua				
קטגוריה		פורמולות משחררות חיצון- משחררות גפ"ח רוח-חום.		
פעילות		משחררת רוח-חום מהחיצון, מסלקת חום ורעילות.		
סימפטומים עיקריים		חום מדיד, מעט צמרמורות (שמפסיקות כאשר מתחילה רתיעה מחום), כאב ראש, צמא, שיעול, כאב גרון.		
		דופק: צף, מהיר. לשון: חיפוי דק לבן או צהוב, קצה אדום.		
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות		☒ אינה מתאימה לשימוש במקרים של חדירת גפ"ח רוח-חום-לחות.		
		☒ מכילה jin yin hua, ולכן יש לנקוט משנה זהירות במקרים של חוסר באנזים G6PD.		
ק	Jin yin hua	9-15	משחררים את החיצון, מטהרים חום מהריאות ומסלקים רעילות.	
ק	Lian qiao	9-15		
ש	Jie geng	3-6	מפזרים Lu qi ומטיבים עם הגרון.	
ש	Niu bang zi	9-12		
ש	Bo he	3-6	עוזרים ל- jin yin hua ול- lian qiao לשחרר גפ"ח רוח-חום.	
ש	Dan dou chi	3-6		
ע	Jing jie	6-9	משחרר את החיצון. למרות שהוא חמים, חריף ומייזע הוא מעצים את אפקט שחרור החיצון של הפורמולה מבלי לייבש.	מטפלים בכאב בגרון.
ע	Gan cao	3-6	מייצרים נוזלים ומפחיתים צמא.	
ע	Dan zhu ye	3-6		שומרים מפני חדירת הגפ"ח לרמת ה- qi.
ע	Lu gen	15-30		
הערות המחברות:				
✓ הפורמולה נכתבה על-ידי Wu Ju Tong (בספר Wen bing tiao bian), והיוותה פריצת דרך בהבנה של חדירה ישירה של גפ"ח רוח-חום. לפני כן ניסו לטפל בפתולוגיה בשני מישורים: (1) סילוק וניקוז של חום				

- פנימי, אשר גרם לחדירה עמוקה יותר של הפתוגן וכן לפגיעת קור פנימי; 2) שחרור רוח-קור חיצונית.
- ✓ מכיוון שרוח-חום היא yang בטבעה, מחלות הקשורות לרוח-חום נוטות להתפתח במהירות ולחדור מהר מרמת ה- wei qi לרמת ה- qi, משם לרמת הדם ולכללות בהדרגה את נוזלי ה- yin. בנוסף, העכירות הנלוות לפתוגן חום גורמת לקשירה של ה- qi ולהתמרה של החום לרעילות. לכן, מטרת הפורמולה אינה רק לשחרר את החיצון ולסלק חום מהריאות, אלא גם למנוע את התפתחות המחלה וחדירתה מהריאות אל מעטפת הלב, מהמחמם העליון אל המחמם האמצעי. כלומר, הפורמולה פועלת בשלושה מישורים:
- 1) משחררת רוח-חום מהחיצון.
 - 2) מסלקת חום מהריאות ומסלקת רעילות.
 - 3) מונעת מהפתוגן לחדור ל- Pc ולמחמם האמצעי.
- כל הצמחים בפורמולה הינם קלים בטבעם ופועלים במחמם העליון.
- ✓ מודיפיקציות עיקריות:
- 🌿 לתחושת מחנק בבית החזה- להוסיף huo xiang.
 - 🌿 לצמא קיצוני- להוסיף tian hua fen.
 - 🌿 לכאב עז בגרון- להוסיף ma bo, xuan shen.
 - 🌿 לשיעול- להוסיף xing ren.
 - 🌿 לחום פנימי המתבטא בשתן מועט- להוסיף sheng di huang, mai men dong, huang qin, zhi mu, zhi zi.
 - 🌿 לדימום מהאף- להשמיט את הצמחים jing jie, dan dou chi ולהוסיף bai mao gen, zhi zi.

Sheng ma ge gen tang				
מרקחת Cimicifuga and Kudzu decoction / ge gen ו- sheng ma				
קטגוריה		פורמולות משחררות חיצון- משחררות גפ"ח רוח-חום.		
פעילות		משחררת את שכבת השרירים ומנדפת פריחות, שומרת על ה- yin.		
סימפטומים עיקריים		חצבת או פריחות בשלב ההתחלתי, חום מדיד וצמרמורות, כאב ראש, כאבי גוף כלליים, התעטשויות, שיעול, עיניים אדומות ודומעות, צמא.		
		דופק: צף, מהיר. לשון: אדומה, יבשה.		
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות		☒ אסורה לשימוש כאשר הפריחה יצאה במלואה.		
		☒ אינה מתאימה לטיפול בחצבת עם רעילות פנימית המלווה בקוצר נשימה, שיעול וצפצופי נשימה.		
ק	Sheng ma	3-6	משחרר גפ"ח רוח-חום, מעלה yang טהור, מנדף פריחות.	
ש	Ge gen	3-9	מפזר ומניע ברמה השטחית של הגוף וכך משחרר את הנקבוביות ומסייע בהוצאת הפריחה. מעלה נוזלים על-מנת לשחרר חום.	
ע	Zhi gan cao	3	לרוב מחליפים ב- gan cao מכיוון שהוא מסלק חום ורעילות וכך עוזר לנדף פריחות.	מונעים מהצמחים המניעים לפגוע ב- qi וב- yin.
ע	Chi shao	6-9	מקרר דם (תוקף את הבעיה מהפנים).	
הערות המחברות:				
✓ הפורמולה נכתבה על-ידי רופא ילדים בשם Qian Yi לטיפול בשלב ההתחלתי של חצבת ופריחות. הדעות לגבי הגורם לחצבת ולפריחות חלוקות. גורמים אפשריים: שחרור של רעילות מהשלב העוברי כתגובה לגירוי מגפ"ח, הצטברות חום ב- Lu\Sp, מגפת חום עונתית המלווה ברעילות, שילוב של מגפת חום ורעילות עם חום ב- Lu\St. בכל מקרה, מדובר בתופעות חיצוניות יחסית הנגרמות מחום (בריאות, בקיבה ובדם). לכן, סילוק החום באמצעות נידוף הפריחה היא הטיפול היעיל ביותר. החום משתחרר דרך הוצאת הפריחה משכבת השרירים לכיוון העור והחיצון. ✓ כאשר מכינים את הפורמולה כמרקחת, מומלץ לבשלה 20 דקות לכל היותר. ✓ מודיפיקציות עיקריות: 🌿 לשחרור חיצון יעיל יותר- להוסיף bo he, chan tui, jing jie, niu bang zi. 🌿 לסילוק חום יעיל יותר- להוסיף lian qiao, jin yin hua. 🌿 כדי למנוע מהחום והרעילות לפגוע בנוזלים- להוסיף mai men dong, bei sha shen. 🌿 לפריחה בצבע אדום כהה- להוסיף zi cao, mu dan pi. 🌿 לפריחה ויראלית, בעיקר הרפס זוסטר- להוסיף zi cao.				

פורמולות משחררות חיצון במקרים של חוסר פנימי

Ren shen bai du san			
Ginseng powder to overcome pathogenic / ren shen המסייעת להתגבר על השפעות של גפ"ח / influences			
קטגוריה			פורמולות משחררות חיצון- משחררות חיצון במקרים של חוסר פנימי.
פעילות			משחררת חיצון, מסלקת רוח-קור ולחות, מחזקת qi.
סימפטומים עיקריים			חום מדיד גבוה מלווה בצמרמורות חזקות, היעדר הזעה, כאב ראש, נוקשות וכאב בצוואר, כאב ותחושת שריפה בקצוות, מלאות ומתיחות מקומית בבית החזה, גודש באף, נשימה כבדה, שיעול פרודוקטיבי.
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות			דופק: צף, ספוגי. לשון: חיפוי שמנוני לבן. ☒ מכילה צמחים חמים ומייבשים ולכן אסורה לשימוש במקרים של חום או חום ולחות.
משחררים רוח-קור מהחיצון, מסלקים לחות ומשככים כאב. מטפלים בסימפטומים העיקריים (חום מדיד וצמרמורות ללא הזעה, כאב ראש וכאבי גוף כלליים).			
ק	Qiang huo	9	
ק	Du huo	9	
ש	Chuan xiong	9	עוזר ל- qiang huo ול- du huo לשחרר את החיצון, מניע דם ומסלק רוח וכך משכך כאב בעיקר מהראש ומהצוואר.
ש	Chai hu	9	משחרר את החיצון, מוריד חום מדיד. ביחד עם bo he (מבושל עם הפורמולה)- יעילים בעיקר לשחרור חיצון משכבת השרירים.
ע	Jie geng	9	משפרים את תנועת Lu qi, מסלקים ליחה ומפסיקים שיעול.
ע	Zhi ke	9	
ע	Qian hu	9	
ע	Ren shen	9	מתוך הפורמולה Si jun zi tang מחזק qi וכך מסייע לגוף לסלק את הגפ"ח, מייצר נוזלים כדי לאפשר הזעה, ומחזק את התנגודת של הגוף לפלישה על-מנת למנוע התדרדרות.

ע	Fu ling	9	מתמיר ליחה ומחזק את הטחול, מנקז לחות דרך השתן. מחזק בלי לגרום תקיעות או אצירה של הגפ"ח.	
מ	Gan cao	9	עוזר ל- ren shen לחזק qi, מאזן את הצמחים האחרים בפורמולה.	
ע	(Sheng jiang)	3	מסייע לשחרר את החיצון.	מוסיפים לפורמולה בעת הבישול.
מ	(Bo he)	3	מסייע לשחרר את החיצון (פועל בסינרגיה עם chai hu).	

הערות המחברות:

- ✓ טקסט המקור ייעד את הפורמולה לטיפול בילדים שנפגעו מגפ"ח רוח-קור-לחות. מכיוון שה- yu an qi שלהם אינו מפותח לגמרי, אסטרטגיית הטיפול הייתה לחזק qi שיהדוף את הפתוגן (אך הדגש הוא על שחרור החיצון). בעבר, הפורמולה שימשה גם לטיפול בשלבים ההתחלתיים של חצבת (לפני הופעת הנגעים) שהתאפיינו בחום מדיד וצמרמורות מתונים ללא צמא מיוחד, צואה רכה, חיפוי לבן על הלשון ודופק חלש ודק.
- נהוג לבשל את הפורמולה עם כמות קטנה של sheng jiang + bo he.
- ✓ פורמולת וריאציה - **Yin qiao bai du san**: מוסיפים jin yin hua + lian qiao בשלבים ההתחלתיים של אבצסים ופצעים אדומים, נפוחים וכואבים המלווים בסימפטומים של גפ"ח.

Jing fang bai du san

אבקת jing jie ו-fang feng המסייעת להתגבר על השפעות פתוגניות /
Schizonepeta and Saposhnikova powder to overcome pathogenic influences

קטגוריה	פורמולות משחררות חיצון- משחררות חיצון במקרים של חוסר פנימי.
פעילות	מעודדת הזעה, משחררת את החיצון, מסלקת רוח ומשככת כאב.
סימפטומים עיקריים	חום מדיד וצמרמורות ללא הזעה, כאב ראש, כאב ונוקשות בצוואר, כאבי גוף כלליים, שלבים התחלתיים של אבצסים או פצעים אדומים, נפוחים וכואבים המלווים בחום מדיד.
	דופק: צף. לשון: חיפוי דק לבן.
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות	☒ אסורה לשימוש במקרים חמורים של חולשת yang.

	Jing jie	9	משחרר את החיצון, מרגיע שרירים.	מעצימים אחד את השני בשחרור גפ"ח. נפוצים לטיפול בבעיות עור המלוות בגרד הנגרם מרוח.
	Fang feng	9	משחרר את החיצון, משכך כאב (כאב ראש, כאבי שרירים, כאבי גוף כלליים).	
	Chai hu	9	משחרר את החיצון, מוריד חום מדיד. ביחד עם bo he (מבושל עם הפורמולה)- יעילים בעיקר לשחרור חיצון משכבת השרירים.	
	Qian hu	9	משחרר רוח-חום מהחיצון ומקל על כאב ראש.	
	Chuan xiong	9	עוזר ל- qiang huo ול- du huo לשחרר את החיצון, מניע דם ומסלק רוח וכך משכך כאב, בעיקר מהראש ומהצוואר.	
	Qiang huo	9	משחררים רוח-קור מהחיצון, מסלקים לחות ומשככים כאב. מטפלים בסימפטומים העיקריים (חום מדיד וצמרמורות ללא הזעה, כאב ראש וכאבי גוף כלליים).	
	Du huo	9		
	Fu ling	9	מנקז לחות דרך השתן. אינו גורם תקיעות או אצירה של הגפ"ח.	
	Jie geng	9	jie geng מעלה ו- zhi ke מוריד- ביחד הם מווסתים qi בבית החזה וכך מקלים על תחושת חוסר הנוחות בבית החזה. שניהם ביחד עם qian hu משפרים את תנועת Lu qi, מסלקים ליחה ומפסיקים שיעול.	
	Zhi ke	9		

	Gan cao	3	מאזן את הצמחים האחרים בפורמולה.
	Sheng jiang	3	מסייע לשחרר את החיצון.
	(Bo he)	3	מסייע לשחרר את החיצון, פועל בסינרגיה עם chai hu.
הערות המחברות: ✓ זוהי פורמולת אסוציאציה של Ren shen bai du san המתאימה למקרים בהם אין <u>חולשת gi</u> ברקע (היא נמצאת בתת קטגוריה זו רק משום שנגזרה מהפורמולה לעיל).			

Jia jian wei rui tang

Modified Solomon's seal decoction / yu zhu מודיפיקציה של מרקחת / yu zhu

קטגוריה	פורמולות משחררות חיצון- משחררות חיצון במקרים של חוסר פנימי.
פעילות	מזינה חוץ, מסלקת חום, מעודדת הזעה, משחררת את החיצון.
סימפטומים עיקריים	חום מדיד, מעט צמרמורות, מעט או ללא הזעה, יובש בגרון, שיעול, כיח קשה להוצאה, צמא, חוסר שקט.
	דופק: מהיר. לשון: צבע אדום כהה.
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות	

ק	Yu zhu	6-9	מזין Lu\St yin, מטהר חום ומייצר נוזלים. מחזק מבלי לגרום תקיעות וכך לא מפריע בשחרור החיצון.
ש	Cong bai	6	משחרר גפ"ח רוח-חום בעדינות.
ש	Jie geng	3-4.5	מניע Lu qi, מפזר ליחה ומטיב עם הגרון.
ש	Dan dou chi	9-12	משחרר את החיצון, מפזר ומטהר חום.
ש	Bo he	3-4.5	משחרר את החיצון, מטפל ביובש ובכאב בגרון.
ע	Bai wei	1.5-3	מקרר דם ומטהר חום מבלי לפגוע ב- yin, מטפל בחוסר שקט וצמא.
מ	Zhi gan cao	1.5	עוזרים ל- yu zhu ללחלח, מאזנים את הצמחים האחרים בפורמולה.
מ	Da zao	1.5-3	

הערות המחברות:

- ✓ הפורמולה מטפלת בחדירת גפ"ח רוח-חום כאשר ברקע חסר yin. במקרים כאלה גפ"ח רוח-חום נוטה להפוך במהירות לחום פנימי ולפגוע בנוזלים. המטרה העיקרית של הפורמולה היא לשחרר את החיצון, לשם כך צריך להזין נוזלים (כדי לייצר זיעה).
- ✓ חשוב לזכור כי בדרך-כלל לא מומלץ להוסיף לפורמולה משחררת חיצון צמחים שמזינים yin, מכיוון שהם כבדים ועלולים לגרום תקיעות qi, אולם כאן הזנת נוזלי הגוף הכרחית על-מנת לייצר זיעה.
- ✓ הצמח yu zhu נקרא גם wei rui (כפי שמופיע בשם הפורמולה).

✓ מודיפיקציות עיקריות:

כאשר סימני הגפ"ח חמורים יותר- להוסיף fang feng, ge gen 🍃

לשיעול, יובש בגרון, כיח קשה להוצאה- להוסיף niu bang zi, gua lou pi 🍃

כאשר הצמא וחוסר השקט חמורים יותר- להוסיף tian hua fen, dan zhu ye 🍃

פורמולות משחררות חיצון במקרים של עודף פנימי

Ge gen huang qin huang lian tang			
מרקחת ge gen ,huang qin ו- huang lian / Kudzu, Scutellaria, and Coptis decoction			
קטגוריה		פורמולות משחררות חיצון- משחררות חיצון במקרים של עודף פנימי.	
פעילות		משחררת את החיצון, מנקזת חום.	
סימפטומים עיקריים		חום מדיד, הזעה, צמא, שלשול דיזינטרי מסריח, צריבה באנוס, חוסר שקט, תחושת חום בבית החזה ובאפיגסטריום. יתכנו צפצופי נשימה (במידה שהחום יחדור ל- Lu).	
		דופק: מהיר. לשון: אדומה, חיפוי צהוב.	
התוויות נגד ואינטראקציה עם תרופות		☒ אסורה לשימוש במקרים של שלשול דיזינטרי ללא חום מדיד או כאשר הדופק עמוק ואיטי.	
		☒ מכילה huang lian, ולכן יש לנקוט משנה זהירות במקרים של חוסר באנזים G6PD.	
ק	Ge gen	15-24	משחרר את החיצון, מטהר חום, מטפל בשלשול דיזנטרי באמצעות העלאת Sp\St yang. מתאים במיוחד כאשר גפ"ח קור הותר לחום.
ע	Huang qin	9	מנקז חום מהריאות ברמה השטחית יחסית של הגוף ומפסיק צפצופי נשימה, מתמיר לחות חמה מהמעי הגס.
ש	Huang lian	6	מנקז חום ומייבש לחות בעיקר מ- yang ming וכך עוצר שלשול.
מ	Zhi gan cao	6	מגן על המחמם האמצעי מפגיעה נוספת, מאזן את הצמחים האחרים בפורמולה.
הערות המחברות:			
✓ הפורמולה מטפלת במקרים בהם החיצון לא שוחרר לגמרי והחום חדר פנימה- יתכן שהגורם למצב הוא טיפול שגוי בגפ"ח באמצעות צמחים מנקזים שמשכו את הפתוגן ל- yang ming (מתבטא בשלשול דיזנטרי מסריח, תחושת שריפה סביב האנוס). כדי לטפל בשורש הבעיה צריך הן לשחרר את שכבת השרירים והן לנקז חום מ- St\LI.			
✓ טקסט המקור (Shang han lun) ממליץ לבשל את ge gen קודם לשאר הצמחים, כדי להדגיש את שחרור החיצון של הפורמולה על פני ניקוז החום הפנימי.			

- ✓ ישנם פרשנים הטוענים שהפורמולה מטפלת בחום פנימי בלבד, ותפקידו של ge gen הינו לטהר חום ולהעלות yang, ברגע שהחום הפנימי ינוקז הזיעה וצפופי הנשימה יפסקו.
- ✓ כיום הפורמולה משמשת גם לטיפול בטחורים כתוצאה משלשול הנגרם מעודף חום.
- ✓ מודיפיקציות עיקריות:
 - לכאב בטן- להוסיף mu xiang, bai shao
 - לחום מדיד גבוה וצואה דמית או מוגלתית- להוסיף bai tou weng, qin pi
 - כאשר הסימפטומים של החיצון דומיננטיים יותר- להוסיף ju hua
 - לצפופי נשימה דומיננטיים- להוסיף sang bai pi