

Boletim Informativo MEDICINA ENERGÉTICA

FISIOPATOLOGIA DO ZANG-FU

SINDROMA DO ZANG PULMÃO/
INTESTINO GROSSO



FADIGA

TRATAR COM MTC



FITOTERAPIA

GOJI (LYCIUM BARBARUM)



EPG nível II

Novo ciclo de Estudos ORL

Nos passados dias 21, 22 e 23 de fevereiro, realizou-se mais uma formação com o Prof. Tran Viet Dzung, iniciando assim o novo ciclo de estudos pós graduados nível II. A formação realizou-se no auditório do campus de saúde tendo obtido lotação esgotada.



Analgesia por Acupuntura

As agulhas inseridas em pontos estratégicos de acupuntura ligadas a um eletroestimulador em determinadas frequências, produzem um aumento marcante de iontoforese de potássio e outras substâncias analgésicas.



Jīng Shen Vísceras

Jīng Shén Pò ou simplesmente *Pò*, pertence ao Pulmão, ao Outono e ao Movimento Metal, sendo que este é o movimento da interiorização e da acumulação de essência, afim de ser exteriorizada, permitindo assim, que o *Shén* se manifeste no mundo.

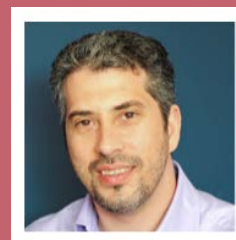


Seminário internacional de Otorrinolaringologia ORL

Nos dias 21, 22 e 23 de Fevereiro realizou-se na Escola Superior de Saúde no Instituto Politécnico de Leiria, mais um Seminário Internacional de Acupuntura com o Professor Tran Viet Dzung, desta vez com lotação esgotada.

Da parte da manhã, o Professor Tran Viet Dzung abordou toda a parte teórica, fazendo a fusão da Medicina Alopática com a Medicina Energética. À tarde aplicou a teoria à prática, apresentando o diagnóstico e tratamento de casos clínicos reais.

Direcionado para profissionais da área de Medicina Tradicional Chinesa/ Acupuntura, foi um momento de partilha de conhecimentos, experiências e sentimentos que ficarão para sempre registados na memória dos 170 participantes.



Editorial

Prezados Associados,

Temos a satisfação de apresentar a sétima edição do Boletim Informativo de Medicina Energética e com ele chegar cada vez a mais Associados do Instituto Van Nghi de Portugal.

Queremos com a nossa organização, ser uma referencia ao estímulo e apoio dos Profissionais de Medicina Energética / Acupuntura.

Demos inicio no passado mês de fevereiro, a mais uma Pós-Graduação em Medicina Energética. Nesta Pós-Graduação (nível II), o Professor Tran Viet Dzung continuará com temas inéditos na sua formação em Portugal e proporcionará a todos os interessados um sistema de ensino que permite ter acesso ao conhecimento clássico dos textos antigos e ao mesmo tempo a sua relação com a medicina alopática.

Queremos também permitir aos Associados mais apoios, nomeadamente quanto à legalidade das suas atividades profissionais, na divulgação dos seus serviços através do nosso Site/Portal e numa constante oferta formativa para a valorização dos conhecimentos dos Profissionais de Saúde, Associados ao IVN Portugal.

Com um abraço fraterno,

Luís Dias
Vice Presidente



Ficha Técnica

Boletim Informativo Medicina Energética - Publicação Mensal

Dirigida a todos os Associados do Instituto Van Nghi - **Fevereiro 2014** - 6ª Edição

Director - Luís Dias

Redação e Conteúdo - Sylvia Silva | Anabela Rodrigues

Design e Produção - Sílvia Coutinho

Colaboradores - Anabela Rodrigues | Ricardo Teixeira | Marco A. M. Vieira | Sylvia Silva | Luís Dias | Juliana Oliveira | Sílvia Coutinho

Propriedade - Associação de Medicina Energética - Instituto Van Nghi Portugal

Contactos - Aldeamento de Santa Clara, Rua da Carvalha nº 570.

Sala 8.1 2400-441 Leiria | Tel. 244 104 982 | Telm. 911 180 707 | 964 311 977

email: ivnportugal@gmail.com | www.institutevannghi.org

Divulgação gratuita via email

Colaboração: Marketing

Analgesia por Acupuntura

Prof. Victor Pagola

A analgesia por acupuntura é essencialmente um método para submeter os impulsos dolorosos a uma série de processos de seleção, filtração, e inibição no sistema nervoso central de modo a que a mensagem dolorosa seja reduzida ou impedida de atingir certo nível de consciência.

Isso depende da interação das diferentes entradas sensoriais no sistema nervoso central. Um tipo de impulso sensorial pode ser inibido por outro tipo de impulso sensorial vindo de qualquer outra parte do corpo. Por exemplo, a dor pode ser inibida por mensagem, pressão, toque, contração músculos, vibrações, etc.

Em 1958, a acupuntura foi utilizada para analgesia nas trocas de curativos, posteriormente nos pós-operatórios das tonsilectomias. Em 1960, passaram a aplicar a anestesia nas pneumectomias, usando até 87 agulhas manipuladas por 3 acupunctores. O número de pontos foi sendo reduzido através de pesquisas em pacientes e voluntários para 29 pontos, sendo 17 de meridianos Yang e 12 de meridianos Yin. O ponto 4GI foi considerado o mais eficaz entre os pontos Yang e aumentou o limiar da dor na cabeça e no dorso. O ponto 4Rt foi considerado o mais eficaz entre os pontos Yin aumentando o limiar da dor na face anterior ao tronco. Nos primeiros anos, os cirurgiões tinham que esperar 60 min. para começar a operação.

São vários os processos patológicos que são tratados com essa técnica assim como as numerosas práticas médicas diárias. Alguns efeitos terapêuticos produzidos com a prática da acupuntura são questionados, à exceção do efeito analgésico que provoca. Amplamente utilizada para alívio da dor, constitui a característica mais sobressalente da acupuntura, na qual levou aos investigadores a levantar a hipótese de implementar a analgesia por acupuntura nas intervenções cirúrgicas.

Durante vários anos foram feitas inúmeras pesquisas de modo a explicar como é que se produz o efeito analgésico com a aplicação da acupuntura, existindo várias teorias, tanto do ponto de vista da Medicina Tradicional Chinesa como da Medicina Ocidental. Essa é uma revisão atualizada acerca das teorias mais importantes e recentes.

Teoria Ocidental:

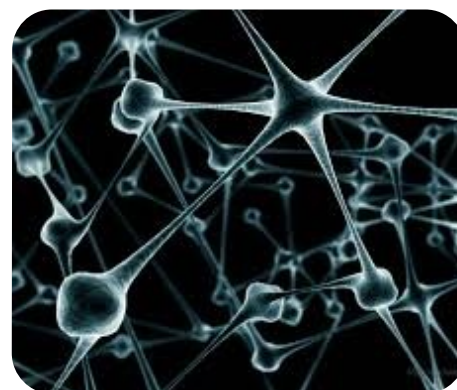
A intensidade necessária para que uma pessoa reaja à dor varia, isso deve-se à capacidade do próprio encéfalo de suprimir a entrada dos impulsos dolorosos do sistema nervoso mediante a ativação de um sistema de controle de inibição de dor chamado sistema de analgesia, da qual é formado por três segmentos:

- A substância nigra periaquedutal e as áreas periventriculares do mesencéfalo, os neurónios destas regiões enviam seus sinais ao núcleo magno de rafe e ao núcleo reticular aragigantonuclear. A esses núcleos, os sinais transmitidos descem para a coluna dorsal da medula espinhal para chegar a um complexo inibidor de dor situado no corno posterior da medula. Nas lâminas II e III, onde se encontra a substância gelatinosa de Rolando, (que ao ser excitada produz inibição da primeira célula transmissora célula T) originam -se estímulos espinotalâmicos condutores do estímulo doloroso, bloqueando a este nível a condução de estímulo cerebral.

Algumas substâncias neurotransmissoras intervêm no sistema de analgesia, especialmente as encefalinas e a serotonina. São esses neutro transmissores que ativam o mecanismo de ação da acupuntura para produzir analgesia tanto do ponto de vista nervoso como humoral.

Teorias Nervosas:

Teoria de porta de entrada: Segundo essa teoria a colocação das agulhas de acupuntura e sua posterior estimulação nos pontos produzem sinais de tacto, pressão ou dor fina transmitidas pelas fibras. Alfa e Beta que são rápidas. Este estímulo é conduzido à substância gelatinosa nas lâminas II e III do corno dorsal da medula espinhal, excitando-a e produzindo inibição da primeira célula transmissora do trato espinotalâmico (célula T), bloqueando a transmissão do impulso doloroso ou fechando a porta de entrada segundo a teoria de Melzack e Wall. O estímulo doloroso é conduzido pelas fibras A delta e C que são fibras finas e mais lentas, este ao chegar ao corno dorsal da medula espinhal é bloqueado não produzindo sua transmissão ao cérebro.



Teoria da Integração Talâmica:

Sabe-se que antes de um estímulo doloroso, produzem-se descargas nociceptivas num núcleo parafascicular do tálamo, que são enviadas ao núcleo centro mediano e a informação prossegue a partir de outras fibras nervosas até ao córtex cerebral. Ao estimular os pontos de acupuntura, o núcleo centro mediano do tálamo baixa o efeito das endorfinas, envia estímulos inibitórios ao núcleo parafascicular, fechando assim a transmissão de dor.

Teorias Humorais:

Teorias das Endorfinas: Sabe-se que a acupuntura produz um aumento dos níveis de peptídeos opiáceos endógenos modificando a percepção dolorosa. Segundo Hees no corno posterior da medula espinhal, na substância gelatinosa, a transmissão da informação nociceptiva modula-se diante de mecanismos encefalinérgicos, existindo encefalinas nas sinapses dos neurónios e da substância gelatinosa que podem modular a transmissão da sensibilidade nociceptiva e atuam tanto nas sinapses aferentes primárias como nos terminais pós-sinápticos. A acupuntura está muito vinculada a estes mecanismos.

A libertação dos opiáceos sendo produzida em diferentes frequências de estimulação, em baixas frequências (endorfinas) e altas (dinorfinas), a 2 Hz se induz uma expressão de RNAm que intensifica a pré-proencefalina porém a 100 Hz não se produz efeito na expressão de RNAm de pré-prodinorfina.

No trabalho diário observa-se que existe um grupo de pacientes que não responde igual, com um baixo nível analgésico, que pode ser explicado por uma menor taxa de libertação de peptídeos opiáceos no sistema nervoso central ou a uma alta taxa de libertação de colicistoquinina (CCK – 8) que exerce efeitos anti-opiáceos potentes, um peptídeo antiopiáceo recentemente descoberto, a orfanina (OFQ), está relacionada com o controle por retroalimentação negativa pela estimulação da eletroacupuntura.

Segundo a *Teoria dos neurotransmissores*: existem várias substâncias neurotransmissoras que intervêm na transmissão do estímulo doloroso como a substância P, serotonina, ácido gammaaminobutírico (GABA) e noradrenalina entre outras.

É sabido que os aferentes primários que contêm substância P, mediam os impulsos nociceptivos sobre todos os referidos estímulos de pressão e químicos. Ao produzir uma diminuição da substância P, como ocorre quando é utilizada a eletroacupuntura, produz uma elevação do limiar doloroso. Segundo o autor Zhu a substância P no nível medular está involucrada na transmissão do impulso doloroso com influência na despolarização pós-sináptica. Assim como na modulação da dor através de mecanismos de inibição pré e pós-sináptico que envolvem o GABA e facilita a analgesia por acupuntura.

Para o autor Mok a serotonina desempenha uma função importante no controle da dor crónica, enquanto que a noradrenalina desempenha alguma função na gestão de dor aguda.

Pela variabilidade interpessoal na resposta à dor e na analgesia por acupuntura, alguns autores dizem que o genótipo das pessoas assim como a influência dos fatores ambientais pode ser de grande importância em prever que pacientes serão beneficiados por essa modalidade analgésica.

Fonte: acupunturabrasil.org | www.medicentro.sld.cu | www.dr-cesar.com



Victor Pagola Bérger,

desenvolveu um estudo cujo tema **“Analgesia cirúrgica através da acupuntura, estudo do efeito da dor”**. Desenvolvido em parceria com a universidade de Havanas - Villa Clara em Cuba, no qual também leciona. Este estudo contou com a aplicação e demonstração de casos em pacientes onde se verificaram os efeitos reais. Em 1992, Victor Pagola iniciou a aplicação da acupuntura como substituto da anestesia convencional, para se realizar intervenções cirúrgicas. Victor Pagola já participou em inúmeros seminários um pouco por toda a Europa, sendo uma referência na aplicação desta técnica.

Biografia:

- Doutor em Ciências Médicas
- Mestre em Medicina Bioenergética e Natural.
- Especialista de II grau em Cirurgia Geral e em M.T.N.
- Professor Consultante da Universidade de Ciências Médicas, Villa Clara, Cuba.
- Chefe do Serviço de M.T.N. do Hospital Universitário “Arnaldo Milán Castro” em Santa Clara, Provincia de Villa Clara, Cuba.

Frases e Versos para o Acupuntor:

“A confluência harmônica de conhecimentos médicos permite uma oferta terapêutica ordenada. O contrário conduz ao caos mental e terapêutico”

“Durante uma consulta de acupuntura, o paciente oferece ao acupuntor a mais perfeita máquina de cura. Se o terapeuta aproveitar esse organismo e de uma forma hábil trabalhar com as suas agulhas, o resultado será a mais maravilhosa **Arte Terapêutica**”

“Quem já sentiu a magia da Acupuntura, dificilmente se separa dela”.

“A Acupuntura potencialmente pode modular todas as funções do organismo, o desafio para o acupuntor é saber como fazê-lo”

“A prática clínica faz humilde ao terapeuta arrogante”

“A verdadeira Acupuntura resume-se na cuidadosa seleção de pontos, na sequência da sua colocação e na sua técnica de manipulação”

“A ação da agulha não é um ato de magia ou fé. Depois de colocar uma agulha, se desencadeia uma série de reações múltissistêmicas, multifuncionais e a vários níveis se encaminham por vias distintas chegando à célula. Esta ação biológica se repercute nas esferas biopsico e social do paciente”.

“Observar o exterior permite determinar o estado dos órgãos internos e conhecer a doença”.

“No obeso abunda a humidade, no magro, o fogo”.

“Quando o estômago não está em harmonia, se apresenta sono intranquilo”.

“Quando há equilíbrio entre o interior e o exterior, a energia patógena não poderá lesionar”

“O vento é a origem das 100 Doenças”

“O calor em excesso gera frio, o frio em excesso gera calor”.

“Em casos de deficiência, tonificar a mãe, em caso de excesso, sedar o filho”.



“A coragem faz com que a energia ascenda”.

“A preocupação faz com que a energia estagne”.

“A melancolia faz com que a energia se dissipe”.

“O medo faz com que a energia se altere”.

“O terror faz com que a energia desça”.

“O Rim armazena a vida, o Fígado controla a livre comunicação, o Coração é a integração; o Rim controla as respostas e o Pulmão purifica”

“A deficiência de sangue, causa diminuição da resistência à atividade física, mental e emocional”.

“A punção superficial oferece efeitos locais. A punção profunda, efeitos distais.”

“A diferença entre fogo e calor, é que o fogo rompe a estrutura e altera o Shen, o calor não”

Versos do Autor

“*Shenshu*, o acupuntor não pode desprezar, lumbago, ciática, ouvidos, pode controlar”.

“*Qihai*, mar da energia para distensão do baixo ventre, em combinação com Neiguan e Gongsun sempre”.

“*Guanyuan*, Yin e Yang do Rim podem tonificar igualmente a energia yuan pode recuperar”

“Para hipertensão, vértice da orelha sangrar, *Quchi* e *Zusanli* sempre juntar”.

“*Hegu* ponto de efeito mágico que com nada se compara, evita a invasão das energias patógenas na cara”.

“Se o torcicolo quer eliminar, *Laozhen* ponto curioso à que picar”.

“Para a urticária com comichão que não se pode aguentar, *Quchi*, *Xuchai* e *Fengfu* à que recordar”.

“Para diarreia aguda, *Chize* sangrar, efeito mágico é de esperar”

“Para vertigens que evitam o andar, *Zona do Equilibrio* há que puncturar”

“Os microssistemas não se devem excluir, a acupuntura corporal não os pode substituir”.

Dr. Roberto González

Colaboração: Anabela Rodrigues

Como tratar a fadiga com a Medicina Tradicional Chinesa

Bill Schoenbart e Ellen Shefi - traduzido por HowStuffWorks Brasil

A fadiga é um sintoma com distúrbios diferentes: psicológicos e físicos. Geralmente, é difícil descobrir as suas causas com os métodos de diagnósticos ocidentais modernos. Felizmente, o diagnóstico e o tratamento desse tipo de queixa são os pontos fortes da Medicina Tradicional Chinesa.

O primeiro passo, é avaliar o estilo de vida da pessoa para eliminar outras possíveis causas de fadiga, como: falta de sono, dieta deficiente, falta de exercícios, ou excesso de trabalho. Sem corrigir esses problemas, é difícil, ou impossível, restabelecer o nível de energia do paciente. Assim que forem feitas as mudanças necessárias no estilo de vida, os tratamentos, particularmente a moxabustão e a fitoterapia, serão mais eficazes.

Os diagnósticos mais comuns nos casos de fadiga crônica são deficiência de Qi, Sangue ou Yang, em muitos casos são a combinação dos três.

Tratamento da fadiga causada pela deficiência de Qi

Nos casos de deficiência de Qi, pode ser que não haja uma alteração física, mas o corpo precisa de energia suficiente para desempenhar diversas funções. Além da fadiga, o paciente apresenta pulsação fraca (diminuição da frequência dos batimentos do coração), língua e rosto pálidos e, possivelmente, falta de ar e pouco apetite, dependendo dos órgãos envolvidos.

A terapia com acupuntura é administrada para dar energia aos órgãos deficientes, e a moxabustão é aplicada aos pontos sistêmicos importantes para repor a energia ao corpo. São escolhidos os pontos de acupuntura que fortalecem as substâncias vitais, já que uma deficiência numa ou mais substâncias geralmente é a causa subjacente da fadiga.

Os pontos tonificantes mais importantes são o 36E; 6Rt, 3Rn; 4VG e 4 VC.4. Quando estes pontos são ativados, através da acupuntura e moxabustão, o corpo fica mais enérgico. Quando associada à fitoterapia, normalmente, o tratamento dura algumas semanas ou meses, dependendo da gravidade do problema.



Tratamento da fadiga causada pela deficiência de Sangue:

Nos casos de deficiência de sangue, há insuficiência de sangue para nutrir os órgãos e os tecidos do corpo. Nos casos moderados, a contagem de glóbulos vermelhos pode estar dentro da variação normal, enquanto nos casos mais graves como anemia, pode ocorrer como consequência da diminuição do funcionamento da medula óssea, da deficiência de vitamina ou ferro, da subnutrição geral, da perda de sangue devido ao fluxo menstrual excessivo ou da destruição aumentada dos glóbulos vermelhos.

Na Medicina Tradicional Chinesa, a anemia está associada à deficiência de substâncias vitais no coração, fígado, baço e rins. A fitoterapia e a moxabustão normalmente são bem sucedidas na normalização da contagem de glóbulos vermelhos, independente do padrão subjacente de desarmonia. Tal terapia é rigorosamente monitorada com exames de sangue regulares, já que a anemia pode ter sérias consequências se persistir.

Normalmente faz-se uma sessão semanal de acupuntura, moxa e o uso diário de ervas tonificantes durante alguns meses. Dois pontos importantes de acupuntura para a anemia são o 10Rt ("mar de sangue") e o 36E. O 10Rt é escolhido pelo seu efeito regulador no sangue, enquanto o 36E melhora a assimilação dos nutrientes dos alimentos, ajudando na produção de novos glóbulos vermelhos.

Tratamento de outras causas da fadiga

Uma deficiência de Qi do baço e de sangue do coração causa tonturas, pouco apetite e fadiga, deixando a língua e o rosto pálidos. Esse padrão geralmente aparece em estudantes após o estudo em excesso.

Se a desarmonia subjacente for deficiência de Yin do rim e do fígado, os sintomas são: fadiga, visão turva, dor lombar, disfunção sexual, fraqueza nas pernas e transpiração noturna. O princípio de tratamento é fortalecer o Yin do rim e do fígado.

Quando a anemia é resultado de deficiência de Yang do rim e do baço, podem ocorrer fadiga, palidez do rosto e de língua, diminuição da libido, fraqueza dos membros e incontinência fecal. A moxabustão é especialmente útil neste caso. Além disso, a pessoa deve evitar alimentos frios.

Fonte: <http://saude.hsw.uol.com.br/medicina-chinesa-tratamento-fadiga.htm>

Colaboração: Marketing

Jīng Shen Vísceras

No anterior artigo falamos do *Hún* e a da sua importância no planeamento da nossa vida. Passamos pelos textos antigos e vimos de que forma a entrada do *Hún*, a importância dos três *Hún*, a ligação com os sonhos e o Sangue afetaram o pensamento Chinês sobre a função da “Alma”.

No seguimento deste ligeiro estudo das entidades viscerais (*Jīng Shén*), iremos abordar o **Jīng Shén Pò**.

Jīng Shén Pò

Jīng Shén Pò ou simplesmente *Pò*, pertence ao Pulmão, ao Outono e ao Movimento Metal, sendo que este é o movimento da interiorização e da acumulação de essência, afim de ser exteriorizada, permitindo assim, que o *Shén* se manifeste no mundo.

O *Pò* está enraizado no *Qi* ao contrário do *Hún* que está no Sangue, por esse motivo dizemos que está presente em todas as estruturas e sistemas do nosso corpo, razão pela qual falamos que o *Pò* está intimamente ligado ao corpo, sendo descrito como a representação somática do *Shén*.

Falar do *Jīng Shén Pò* é falar da parte mais *Yin* do *Shén* em oposição à parte *Yang* (*Jīng Shén Hún*), a parte *Yin* tem uma relação próxima com a parte física do “mundo” e regressa à terra depois da morte.

O *Jīng Shén Pò* é objetivo o mais primitivo e instintivo, corresponde de certo modo ao “Eu” na psicanálise. Seguindo os impulsos, o *Pò* pode muitas vezes ser o causador de explosões, sustos, sobressaltos, reações espontâneas, irracionais e instintivas.

O Ideograma Pò

O Ideograma *Pò* é composto pelos radicais *Bái* e *Guǐ*.

O radical *Bái* significa Brancura ou o branco. O branco é encontrado no leite materno, nos ossos, nos dentes, no esperma e no sistema nervoso, associamos assim à estrutura, forma e densidade.

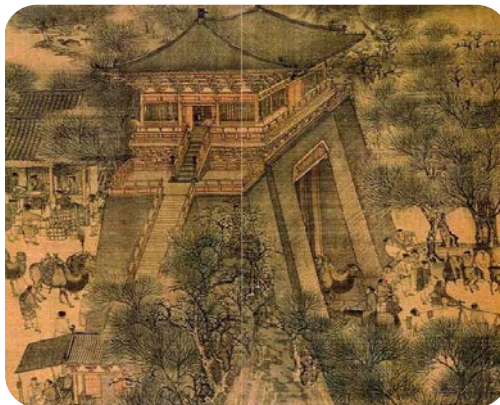
A cor branca pode levar-nos também a pensar em pureza, simplicidade e iluminação.

Mais à direita temos o caractere *Guǐ*, que também encontramos no ideograma *Hún*, é traduzido por fantasma, espírito ou nuvem. O *Pò* é conhecido também como a *Alma Corpórea*, em muitos textos existe a referência a um fantasma terrestre que vai para a terra com o corpo após a morte.

A Entrada do Pò

A entrada do *Pò* no corpo teve várias referências ao longo dos anos, desde o Séc. 6 A.C. até aos dias de hoje:

O *Pò* deriva da Terra entra no corpo pela *Pò Hu* (42V), e retorna à Terra aquando da morte;



O *Pò* está ligado à essência pré-natal *Jīng*, logo o *Pò* está presente na altura da concepção;

Quando o feto começa a desenvolver-se é devido ao *Pò*, é ele que lhe dá forma e personalidade;

O *Pò* chega ao oitavo mês de gestação assinalado pela capacidade de mover a mão direita;

Durante o quarto mês o *Yin Ling* forma os sete *Pò*, para conter e arrefecer a forma;

O *Pò* é que dá a forma humana durante a gestação, pois tem um movimento

centrípeto;

Entra um *Pò* durante as primeiras sete luas, após a concepção.

O *Pò* aparece após 3 dias à concepção.

Pelas alusões acima sobre a entrada do *Pò*, muitas vezes ele é referenciado nalguns textos como a “Alma de Sangue”, isso deve-se à ligação que ele tem com o *Jīng* pré-natal da mãe.

O Drº. Nguyen Van Nghi e Drº. Tran Viet Dzong referem que o *Pò* é formado graças à polaridade *Yang* do Pulmão que metaboliza a energia *Rong*, transformando-a numa substância mais pura, *Jīng Shén Pò*.

O Pò nos Classicos

“...o palácio do Pulmão pode ser comparado a uma tampa. Em seu interior encontram-se sete jovens encarregadas de regular o Qi...”

In Huangting Jīng

É recorrente encontrar nos clássicos referência a sete *Pò*, repetindo a gravura do artigo sobre o *Hún*. Vamos encontrar a representação dos três *Hún* e sete *Pò*, mas qual o simbolismo de cada um dos sete homens sábios que estão do lado esquerdo da pintura?

Segundo alguns textos taoistas, os sete *Pò* são espíritos que influenciam a natureza Humana, como por exemplo o desejo por comida, sexo e coisas materiais, os Taoistas criaram exercícios de meditação no sentido de harmonizar essas energias e desejos, conseguindo assim manter uma longevidade e uma saúde boa.

Outro exemplo também abordado por taoistas é que os sete *Pò* nada mais são do que as sete emoções (alegria, cólera, medo, pesar, amor, ódio e desejo).

Não ficamos por aqui quando falamos das diversas versões sobre a verdadeira natureza dos sete *Pò*, vejamos outros exemplos encontrados em diversos textos ao logo da história da Medicina Chinesa:



魄

Os sete *Pò* são as sete aberturas: dois olhos, duas orelhas, duas narinas e uma boca.

São os cinco sentidos físicos (olfacto, paladar, tacto, audição e visão), os membros e o *Pò* como um todo.

Os sete *Pò* são os sete estágios da evolução humana e que o nosso *Hún* precisa de se envolver nestes estágios e completar um ciclo. Os estágios são Aceitação, Criatividade, Julgamento, Fé, Responsabilidade, Compaixão e Libertação.

Os sete *Pò* são espíritos mal feitos, cujo o nome é Shui Gou, Fu Shi, Que Yin, Du Zei, Fei Du, Chu Sui e Bi Chou, que contribuem para a morte do corpo.

Funções do *Pò*

O *Pò* é responsável pela vida, integridade física e pelo instinto de auto preservação.

As funções do *Pò* podem ser descritas como “a atividade reguladora básica de todas as funções fisiológicas do corpo”.

É responsável pela forma corporal, preservação da vida e pelo controle do automatismo celular

O *Pò* está associado ao Pulmão, à pele, que protege o corpo de agressões externas, desse modo o *Pò* protege o corpo quer fisicamente (influenciando a *Wei*), quer psicologicamente (auxiliando o *Shén*).

O *Pò* na vida adulta é orientado no sentido de preservar a forma e mantê-la, por isso dizemos que um *Pò* equilibrado dá-nos a vontade de comer, de dormir, a necessidade de nos protegermos de perigos e manter-nos vivos. O *Pò* portanto regula a homeostase física.

Os várias dominações que o *Pò* teve ao longo dos anos na literatura chinesa revelam a sua função / implicações na vida de cada um de nós: *Vigor, Animação, Vida e corpo, Alma Corpórea, Alma Sensitiva, Alma de Sangue, Força anímica da vida no corpo, Alma Animal, Espírito da Terra, Fantasma Branco, Lua – Pò, Lado Yin do Shén*, entre outras.

Pò e a respiração

A respiração é o mais fundamental de todos os instintos, morando nos Pulmões a ligação entre *Pò* e o Pulmão é íntima, a respiração pode ser vista como o *sopro do Pò*.

A meditação ajuda a ligar a respiração ao *Pò*, através desta concentração na respiração é possível harmonizar o *Pò* criando uma “âncora” para que o *Hún* possa emergir e atingir a “iluminação mental”.

Pò na concepção

“No começo de cada vida um corpo é formado, o espírito do corpo é o Pò. Quando o Pò está no interior há Yang Qi suficiente.”

Zhang Jie Bin

Para que possa haver vida é necessário existir *Shén, Jīng* e *Zhi*. Dos três, a energia mais densa é o *Jīng* e esse apenas se pode movimentar graças ao trabalho do *Pò*.

Sem a característica centrípeta do *Pò* era impossível a formação de matéria *Jīng*, logo difícil a criação do ser Humano.

A Infância e o *Pò*

O *Pò* é extremamente importante durante toda a gravidez e nos primeiros anos de vida da criança. Ele provém inicialmente da mãe e depois da própria criança, isto é, o *Pò* da mãe vai organizar, nutrir e estruturar o *Pò* da criança pelo cordão

umbilical, é o *Pò* materno que suporta o embrião/feto até ao oitavo mês, após esse período torna-se autónomo. No primeiro mês de vida, a audição, a visão, a respiração, o batimento cardíaco e o movimento de pés e mãos, é tudo graças ao trabalho do *Pò*.

O *Pò* também está presente no choro dos recém-nascidos, na procura do leite materno e na sucção.

O *Pò* e os sentidos

“O Pò mexe-se e pode fazer coisas, (quando está ativo) dor e prurido podem ser sentidos.”

By: Zhang Jie Bin

O *Pò* dá-nos a capacidade de sensibilidade, quer no tacto, na audição ou na visão, à medida que envelhecemos e começamos a perder estas qualidades, a elasticidade da pele e a tonificação muscular, essa perda deve-se tanto à fraqueza de órgãos como o Rim e Fígado mas também ao enfraquecimento do *Pò*.

A sensibilidade à dor é uma coisa muito íntima, não existe um pessoa igual a outra quando falamos de dor, quer seja psíquica quer seja física, e é o *Pò* que regula a sensibilidade corporal, todo o que seja dor, comichão, formigueiro, sensação de encarniçamento, pesar, tristeza, entre outras... todas essas sensações estão sob a alçada do *Pò*

As emoções e o *Pò*

O *Pò* manifesta-se ao nível das emoções como tristeza, mágoa, melancolia e expressa-se através dos lamentos.

O *Pò* está relacionado com o chorar, com o sentir dor física e com o chorar quando sujeitos a sofrimento, a tristeza e o pesar por ações e decisões do passado. Especialmente o pesar que não é exprimido, torna-se prejudicial pois vai contrair o *Pò* e afetar a respiração e a circulação energética, criando acumulações.

O *Pò* é a “*Alma Corpórea*”, logo é afetado por todas as emoções.

Pò e o ânus

O ânus tem o nome de *Porta do Pò* e esta denominação têm sentido quando a analisamos o par *Zang-Fu: Pulmão – Intestino Grosso*, o *Pulmão* tem um papel de purificação, recebe o ar (energia pura) e expira a energia impura do organismo, assim como o Intestino Grosso tem a função de transportar e excretar os dejetos do organismo, função essa que necessita da energia do Pulmão e do Rim, por isso o nome de *Porta do Pò*.

Nos textos antigos temos a referência que o Rim controla os dois orifícios *Yin*, neste caso é a energia do *Jīng* do Rim que controla esses orifícios e como vimos anteriormente a energia *Jīng* necessita do *Pò* para poder funcionar, daí o nome de *Porta do Pò* para o ânus.

Pò e a Defesa

O *Pò* está na forma como detetamos e nos protegemos de ataques de energias perversas e influências negativas, é o nosso instinto animal de preservação e manutenção. Ao nível físico temos a *Wei Qi* que nos protege de ataques das *Xie Qi*, a nível interno temos o *Pò* que nos irá proteger das *Shén Xie*.

O *Pò* rege a *Wei Qi* que circula a nível da pele e dos pelos, a glândula sudorípara também é chamada de *Pò Men* (porta da alma) e o suor é denominado de *Pò Ban*.

Pò e a vida individual

Enquanto o *Hún* funciona de uma forma horizontal (relação com outras pessoas) o *Pò* funciona de uma forma vertical relação com o próprio, induz-nos ao recolhimento, conduz à interiorização. Na meditação vemos essa importância da indução ao recolhimento interno.

Uma vez que o *Pò* guarda todas as experiências pelas quais passamos, irá dar-nos a intuição de acontecimentos futuros, por isso o *Pò*, em certas ocasiões é chamado de “memória futura”, porque deduz o futuro, com base em eventos passados, a título de exemplo: uma pessoa é atropelada aos 5 anos, passado dezenas de anos, sempre que sente um carro a travar o seu corpo irá reagir, essa reação é a memória que ficou guardada no *Pò*.

O *Pò* como aspecto subtil do Pulmão, detém sob o seu comando o “odor corporal”, todo o humano tem um odor corporal que lhe é próprio, um pouco como um código de barras e é graças ao *Pò* que podemos sentir aromas que nos atraem ou repelem, o *Pò* é a nossa “identidade odorífera”.

O Jīng e o Pò

“Aquilo que entra e sai com o Jīng chama-se Pò”

Ling Shu, Cap.8

O *Pò* é a parte mais física do *Shén* e por isso indissociável das *Essências Jīng*, O *Pò* está intimamente ligado ao *Jīng*, provém da mãe e surge logo após a *Essência pré natal* ser formada, assim o *Pò* é o primeiro a vir e a existir após a concepção, juntando-se ao *Jīng* para dar forma ao corpo.

O *Pò* transporta a *Essência (Jīng)* para todos os processos fisiológicos do corpo, da mesma forma que o *Hún* o faz com a Mente (*Shén*).

Uma vez que o *Pò* tem esta estreita relação com o *Jīng*, sem o *Pò* o *Jīng* seria inerte, ele é o intermediário entre o *Jīng* e as outras substâncias vitais.

Hún e o Pò

O *Hún* e *Pò* são lados diferentes da mesma moeda, são o *Yang* e o *Yin* das entidades viscerais. As duas estão em constante inter-relação, quer a saúde física quer a psíquica, depende dessa relação harmoniosa.

O *Pò* é diferente do *Hún*, pois ele é o instinto puro, não projeta, não elabora, não fantasia e não gera o movimento evolutivo que é observado no *Hún*.

O *Hún* é *Yang*, é movimento ascendente e de exteriorização, comanda os sonhos e tem a capacidade de sair do corpo, é o “*Qi que provém do Céu e volta para o Céu na morte*”.

Em oposição vamos encontrar

o *Pò* um aspecto mais *Yin*, sua direção é descendente e de interiorização, a sua ação é impercetível, é a ação sem movimento, é o “*Qi que provém da Terra e volta para a Terra na morte*”.

Outro aspecto da complementaridade do *Pò*



e do *Hún* é o da “horizontalidade” do *Hún* que nos ajuda a explorar o mundo da criatividade, das ideias, da arte e dos sonhos, enquanto o *Pò* é a nossa “verticalidade” a capacidade de introspeção, da nossa preservação, a esfera dos nossos sentidos e sentimentos.

Podemos dizer que sem a sensibilidade que o *Pò* nos dá, não era possível existir a criatividade ou os sonhos que o *Hún* nos oferece.

O Pò e a morte

“Todos os homens, tolos ou sábios sabem que o seu corpo contém Hún e Pò, quando eles saírem as doenças aparecem e quando todos eles desaparecem o Homem morre”

by: Ge Hong; 3 A.C

Podemos descrever a morte como a separação do *Hún* e do *Pò*, na morte o *Hún* parte quase imediatamente mas o *Pò*, parte mais lentamente, num texto taoista encontramos a seguinte citação: “o *Pò* caminha em direção à morte, todo o que ama a Cor (aqui a cor reporta aos prazeres dos sentidos) e o movimento de *Qi* é *Pò*, *Pò* depois da morte beneficia do Sangue (beneficia do Sangue refere aos rituais após a morte)”, o *Pò* contém os “genes” da morte e da vida, uma vez que tanto os ossos, como os músculos, estão virtualmente mortos sem a animação do *Pò*.

Na China ancestral, quando uma pessoa morria, deveria ser enterrada temporariamente na casa onde habitava com os seus familiares, acreditava-se que o *Pò* do familiar falecido, estava à procura de um novo corpo para “encarnar”, quando nascesse um bebé, acreditava-se que este “espírito” do seu antepassado falecido, passava para o novo membro da família, com esta linha de pensamento, os antigos chineses abonavam, que existia um elo inquebrável entre a linhagem familiar, e que a morte não diminuía a vitalidade familiar nem o nascimento a aumentava. Podemos dizer que os antigos chineses adotaram a teoria, que coabitavam dentro do corpo humano dois tipos de *Pò*, o seu e o dos seus antepassados.

Outra tradição chinesa que tinha como objetivo preservar o *Pò* aquando da morte, era envolver a pessoa falecida, num “sarcófago” feito de Jade ou colocar pedras de jade nos orifícios do corpo, evitando assim que o *Pò* deixasse o corpo.

Pò e as Xie Shén

Segundo o Drº. Nguyen Van Nghi e Drº. Tran Viet Dzong, as *Xie Shén* (energias psíquicas negativas), que provocam alteração no equilíbrio do *Pò*, acontecem por três vias, pela via do órgão propriamente dito (tristeza e/ou pesar), pela via da

inibição (angústia e/ou excesso de alegria) e pelo filho no ciclo de produção (medo), embora de uma forma geral todas as emoções podem afetar o *Pò* uma vez que ele representa a *Alma Corpórea*, o *Vigor* do corpo humano.

Fonte: Variadas Pesquisas
Colaboração: Ricardo Teixeira

FISIOPATOGENIA DOS ZANG-FU

- SÍNDROMES - (BIAN ZHENG)



Síndromes diferenciais do Sistema Pulmão/Intestino

Grosso

(Fei Dachang Bian Zheng)

Síndromes do Zang Pulmão (Fei)

SÍNDROMES DE PLENITUDE GERAL DO PULMÃO (Fei Shi)

Sintomas Gerais

- Congestão torácica
- Tosse seca, asma ou dispneia com possível hemoptise
- Frequentes bocejos, espirros e rouquidão
- Dor e/ou calor no ombro e zona dorsal alta
- Calor nas mãos e sudação
- Polaquiúria
- Estado agitado, ansioso e excitado, tendência para hipertensão e insônia
- Possíveis vômitos e quadros diarreicos intermitentes
- Pulso pleno

Síndromes específicos

- Plenitude por um fator epidêmico-cósmico ao Pulmão. (*Wen Xie Fan Fei*)
- Ataque de Vento-Frio ao Pulmão. (*Feng Han Shu Fei*)
- Ataque de Calor ao Pulmão. (*Fei Re*)
- Ataque de Secura-Fogo ao Pulmão. (*Zao Huo Shang Fei*)

PLENITUDE POR UM FATOR EPIDÊMICO-CÓSMICO (*Wen Xie Fan Fei*)

Etiologia

- Agente climatológico muito ativo (*Wei Xie Shi*)
- Diminuição da capacidade defensiva (*Zheng Xu*) Mudanças climáticas ou geográficas rápidas (*Shi Qi Buzheng Sishi*)

Sinais Clínicos

- Tosse
- Febre
- Irritação faringe
- Sede
- Astenia e peso nas extremidades
- Ponta e bordos da língua vermelhos
- Pulso rápido e superficial

Princípio Terapêutico

Tonificar a Energia Defensiva (*Zheng Qi*) e dispersar o patogénico (*Xie Qi*).

ATAQUE DE VENTO-FRIO AO PULMÃO (*Feng Han Shu Fei*)

Etiologia.

- Vento-Frio perverso (*Feng Han Xie*)
- Diminuição da capacidade antipatogénica (*Xu Zheng*)
- Mudanças climatológicas ou geográficas rápidas (*Sishi Buzheng Shi Qi*)

Sinais Clínicos

- Tosse.
- Dispneia.
- Rouquidão súbita.
- Cefaleia.
- Expetoração fluida e branca.
- Nariz tapado com rinorreia clara e com espirros.
- Febrícula ou febre ligeira e arrepios.

- Membros frios.
- Língua com saburra branca.
- Pulso tenso e superficial.

Diagnóstico ocidental

- Resfriado comum, bronquite aguda.

Princípio Terapêutico

Expulsar o Vento e dispersar o Frio. Parar a tosse e eliminar as Mucosidades.

ATAQUE DE CALOR AO PULMÃO (*Fei Re*)

Etiologia.

- Estagnação crônica de Vento-Frio que se converte em Calor.
- Excessivo Calor perverso (*Kang Fei Re*).
- Deficiente capacidade defensiva (*Zheng Xu*).
- Acumulação de Fleumas-Calor ou Estase de Sangue por excessivo Calor estagnado (abscessos).

Sinais Clínicos.

- Tosse asmática.
- Respiração ruidosa.
- Muco amarelo e espesso.
- Febre com ligeiros arrepios.
- Sede e sudação.
- Garganta e nariz dolorosos, inflamados, irritados e secos.
- Tez vermelha, rubor malar.
- Urina escassa e vermelha.
- Obstipação.
- Dor torácica.
- Asma e hemoptise em casos graves.
- Rouquidão.
- Por vezes escarros purulentos com sangue e odor fétido a peixe.



- Pulso rápido e escorregadio.
- Língua vermelha com saburra espessa e amarela.

Diagnóstico ocidental.

- Resfriado comum, bronquite, pneumonia, abscesso pulmonar, tonsilite, etc.

Princípio Terapêutico.

- Dispersar o Calor. Refrescar o Pulmão e restabelecer os movimentos descendentes.

ATAQUE DE SECURA-FOGO AO PULMÃO. (*Zao Huo Shang Fei*)

Etiologia.

- Secura pulmonar por deficiência de Yin (*Yin Xu Fei Zhao*).
- Calor prolongado ou intenso (*Fei Re*).
- Secura na estação outonal num pulmão com Yin deficiente.
- Transtornos internos relacionados com os restantes movimentos (*Wu Xing*).

Sinais Clínicos.

- Tosse persistente com pouca expectoração pegajosa ou com expectoração espumosa, branca e inclusive hemoptoica.
- Secura no nariz e garganta.
- Sede.
- Dor torácica ao tossir.
- Rouquidão e faringite.
- Febre.
- Aversão ao vento e ao frio.
- Cefaleia.
- Pulso filiforme e rápido.
- Língua seca com pouca saburra e pouca saliva.

Diagnóstico ocidental.

- O mesmo de *Fei Re*, mas mais agravado.

Princípio Terapêutico.

- Refrescar o Pulmão e humedecer a Secura.

(Excerto do livro “Compêndio de Síndromes em Medicina Chinesa”)
“A editar brevemente..”

Colaboração: Marco A. M. Vieira

Fitoterapia

Goji | *Lycium Barbarum*

O Goji é o nome do fruto da planta *Lycium barbarum*. Ao Goji são atribuídas muitas propriedades pois é uma fruta rica em aminoácidos. A planta é originária das montanhas do Tibete. São vendidas no seu estado seco, ainda cruas, porque são desidratadas ao sol ou a temperaturas inferiores a 40°C. Podem ser comidas diretamente do pacote ou adicionadas a cereais ao pequeno-almoço, em saladas de frutas, batidos, como se tratasse de qualquer outra fruta seca.

As Goji berries são provavelmente a fruta mais rica em nutrientes que existe no planeta. São uma fonte de proteína completa. Contêm 18 aminoácidos diferentes, entre os quais estão os 8 essenciais ao corpo humano.

Contêm até 21 minerais, entre os quais: zinco, ferro, cobre, cálcio, selênio e fósforo. As Goji berries contêm também vitaminas B1, B2, B6 e vitamina E. Também contêm polissacarídeos, que fortificam o sistema imunitário, sendo que este é um dos elementos responsáveis pelo seu extraordinário efeito antienvhecimento.

**Classificação científica**Género: *Lycium*Nome científico: *Lycium barbarum*Espécie: *L. barbarum*

Nomes Populares: Goji, Bagas-de-goji, Goji berry, Lício da Barbária, Wolfberry

Divisão: Magnoliophyta

Família: Solanaceae

Classe: Magnoliopsida

Reino: Plantae

Ordem: Solanaceae

• **Análise nutricional (por 100g):**

- Calorias: 1440.26 KJ / 344 kcal
- Hidratos de carbono: 57.82 g
- Proteínas: 12.20 g
- Lípidos: 7.14 g
- Fibras alimentares: 7.79 g
- Cálcio : 112 mg (14% da DDR)
- Ferro: 9 mg (64.3% da DDR)
- Fósforo: 203 mg (25.4% da DDR)
- Zinco: 2 mg

O Goji na Medicina Tradicional Chinesa

Na Medicina Tradicional Chinesa, as **Goji berries** têm sido consideradas como um alimento da mais alta qualidade para promover a longevidade, dar força e estimular a potência sexual.

O famoso Li Qing Yuen, que popularizou o Ginseng na cultura chinesa e que aparentemente viveu até à madura idade de 252 anos (1678-1930), consumia Goji berries diariamente. A vida de Li Qing Yuen é o caso mais bem documentado de longevidade extrema.

Benefícios e possíveis efeitos medicinais

Muitos estudos publicados nos últimos anos, principalmente na China, reportam possíveis efeitos medicinais das **Goji berries**, especialmente devido às suas propriedades anti-oxidantes, incluindo potenciais benefícios contra doenças cardio-vasculares e inflamatórias, problemas de visão, do sistema neurológico e imunitário. Também lhe atribuem propriedades anti-cancerígenas.

É uma fruta anti-envelhecimento por excelência, aumentando os níveis de energia, ajudando no processo digestivo e na perda de peso – por ser tão concentrada, basta comer pouca quantidade para se sentir saciado e bem nutrido.

Os aminoácidos presentes nestas pequenas bagas estimulam o funcionamento de células brancas até 300%, tornando muito difícil que quem as consome fique constipado ou com gripe.

Uma das mais recentes descobertas acerca dos benefícios das **Goji berries** é a sua capacidade de melhorar os níveis de insulina nos diabéticos.

As **Goji berries** têm ainda a propriedade de o fazer rir e sorrir durante o dia todo. Por isso há quem lhes chame de happy berry ou smiling berry.

Ajuda a proteger os olhos: As bagas goji são uma fonte rica de carotenóides beta-caroteno e zeaxantina, que desempenham um papel fundamental em manter a retina saudável. Além disto, ao incluir carotenóides regularmente na sua dieta, pode também ajudar a diminuir o risco de degeneração macular que se desenvolve com a idade, ajudando ainda a melhorar a sua visão geral e a função ocular.

Redução dos níveis de glucose no sangue: Outra razão para incluir no seu dia a dia as bagas Goji é porque se tem verificado que ajudam a reduzir os níveis de glucose no sangue que se verificam após uma refeição rica em hidratos de carbono. Isto significa que não terá tantos problemas com as variações de energia ao longo do dia e pode ajudar os que sofrem de diabetes.

Ajuda do sistema imunitário: Se tem tendência para adoecer com frequência no inverno, as bagas Goji podem ajudar a evita-lo, estimulando o seu sistema imunitário.

Os que praticam exercício intenso também devem prestar atenção a este benefício, uma vez que o exercício intenso também pode com o tempo enfraquecer o sistema imunitário tornando-se vital que faça tudo o que puder para o fortalecer.

Diminuição dos níveis de colesterol: Outro benefício que as bagas de goji é que podem ajudar a diminuir os seus níveis de colesterol quando consumidas com regularidade.

Dosagem:

Quantidade razoável: 15 a 45 gramas diárias.



Fonte: <http://www.saudeenatureza.com/goji.htm> | <http://idademaior.sapo.pt>

Colaboração: Marketing

**Estudos Pós-Graduados
Nível II**

Abertas inscrições

II Tema:

Cardiologia

Data: 23, 24 e 25 Maio 2014

III Tema:

Nefrologia

Data: 19, 20 e 21 Setembro 2014

IV Tema:

Oftalmologia

Data: 5, 6 e 7 Dezembro 2014

Workshop

Pontos Curiosos I

Data: 22 a 23 Março 2014

Extra curricular

Cronoacupunctura

Lei Meia Noite/ Meio Dia

Data: 17 a 20 Abril 2014



Apoios:



Parceiros:



Contactos da organização:



Aldeamento de Santa Clara Rua da Carvalha, nº 570 - Sala 8.1 2400-441 Leiria

Contactos: 244 104 982 | 911 180 707 | 964 311 977

email: geral@institutevannghe.org | www.institutevannghe.org