

Boletim Informativo MEDICINA ENERGÉTICA

Analgesia por Acupunctura (p.3)

Nos hospitais de Cuba, recorre-se à acupunctura para resolver situações de dor crónica e como método eficaz na analgesia em cirurgias.

Doença de Crohn (p.5)

Nesta edição apresentam-se os tratamento da Doença de Crohn.

Jīng Shén Shén (p.9)

O Shén é um dos Três Tesouros (San Bao), juntamente com o Jīng e o Qi. Esta tríade é vital como fundamental para o normal funcionamento do ser humano.

A Medicina Chinesa e o Verão (p.7)

*É verão, bom sinal, já é tempo.... tempo de chapéu, óculos escuros e muita água.
Tempo da alegria e juventude. Tempo de sonhar!*



TÉCNICA PUNHO-TORNOZELO (P.4)



FITOTERAPIA - BARDANA (P.12)



AS CINCO CORES (P.14)

FICHA TÉCNICA

Boletim informativo Medicina Energética

Publicação Mensal (Dirigida a todos os associados do Instituto Van Nghi)

Julho 2014

11.^a Edição

Diretor

Luís Dias

Redação e Conteúdo

Sylvia Silva | Anabela Rodrigues

Design e Produção

Cláudia Ferreira

Colaboradores

Gustavo Desouza | João Carrilho | Luís Dias
Ricardo Teixeira | Sandra Marques | Sylvia Silva

Propriedade

Associação de Medicina Energética

Contactos

Aldeamento de Santa Clara | Rua da Carvalha nº 570,
Sala 8.1 | 2400-441 Leiria
Telf. 244 104 982 | Telm. 911 180 707 | 964 311 977
e-mail: ivnportugal@gmail.com | www.institutevanngghi.org

Divulgação gratuita via e-mail



Editorial

A Associação de Medicina Energética, está a colaborar de forma ativa com a ACSS, para que a atribuição das cédulas profissionais seja uma realidade ainda este ano de 2014. Temos consciência que que estão a ser dados passos muito importantes no reconhecimento dos profissionais de Medicina Tradicional Chinesa. De acordo com a portaria n.º 25/2014 de 3 de fevereiro referente à Lei n.º 71/2013, de 2 de setembro, foi criado o conselho consultivo e nomeados representantes da MTC: Dr. José Faro e Dr. Pedro Choy. Acreditamos que a ACSS e o seu presidente, Professor Doutor João Carvalho das Neves está a fazer um bom trabalho a favor da regulamentação. Neste momento ainda se está a trabalhar nas portarias, ao que se pede prudência e respeito pelo trabalho que está a ser desenvolvido pela equipa da ACSS.

Quero deixar uma palavra de otimismo na esperança de podermos ajudar todos os nosso Associados na aquisição da Cédulas Profissionais tão breve quanto possível.

Desejo-vos boas férias, com a confiança de Vos surpreender com Boas Notícias na próxima mensagem.

Com Um Abraço Amigo,

Luís Dias

ACUPUNCTURA



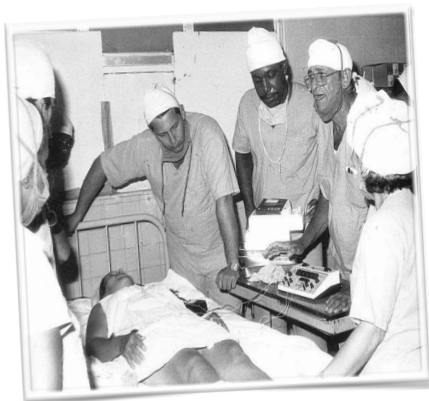
Analgesia por Acupuntura

O Instituto Van Nghi de Portugal, proporcionou recentemente aos seus associados uma formação avançada em analgesia nas cirurgias e outras técnicas de combate à dor, apresentadas pelo Professor Doutor Víctor Pagola Bénger (médico cirurgião, doutorado em ciências médicas e professor titular na Universidade de Ciências Médicas de Villa Clara - Cuba), de acordo com a sua experiência profissional, foram apresentados estudos e demonstradas as técnicas mais comuns em Analgesia cirúrgica com a acupuntura. Houve também a oportunidade de demonstrar a técnica “acupoint-catgut implantation” e a sua efetividade nos hospitais de Cuba. Na Europa esta técnica está proibida com fio de origem animal.

A prática desta técnica, só deve ser efetuada por credenciados em Medicina Tradicional Chinesa, com a devida especialização.



Esperamos publicar já em setembro o livro “Analgesia por Acupuntura” do Dr. Víctor Pagola.



Estudo de 1927 cirurgias realizadas com analgesia acupuntural
Hospital Militar Cmto Fajardo, Santa Clara - CUBA

OPERAÇÕES / RESULTADOS	Intra-operatório				Pós-operatório			TOTAL
	Muito Bom	Bom	Satisfaz	Não Satisfaz	Muito Bom	Bom	Não Satisfaz	
Hernioplastias abdominais	481	85	9	20	506	55	34	595
Cirurgia do pescoço e cara	70	6	5	6	74	12	1	87
Cirurgia da mama	68	9	1	3	77	4	-	81
Colecistectomia	-	-	1	2	1	-	2	3
Cirurgia anorrectal	7	8	4	-	15	2	2	19
Cirurgia vaginal	4	-	-	2	6	-	-	6
Cirurgia urológica	41	50	1	2	51	3	-	54
Cirurgia ortopédica	108	13	3	7	116	10	5	131
Cirurgia oftálmica	414	272	4	14	552	143	9	704
Cirurgia O.R.L.	209	25	6	7	199	42	6	247
TOTAL	1402	438	34	63	1597	271	59	1927
(%)	1510 (95,0)				1668 (94,9)			(3,1)



A Acupuntura permite uma analgesia efetiva em mais de 95% das cirurgias realizadas com este método.

Colaboração: Luís Dias

Workshop

Técnica Punho-Tornozelo

No passado dia 12 de Julho, o Instituto Van Nghi promoveu uma formação sobre a Técnica Punho-Tornozelo (TPT).

Esta técnica é relativamente recente, foi desenvolvida ao longo dos anos 60 e 70, mas só a partir de 1975 é que o Dr. Xin Shu Chang, completou o seu estudo e deu a conhecer a técnica nos moldes em que é atualmente praticada em todo o mundo. O que começou por ser ensaio clínico em artralrias, dormência e paralisias pós-traumáticas, terminou como um microssistema para tratar qualquer patologia, de uma forma rápida, indolor e com resultados surpreendentes.

Esta técnica tem inúmeras vantagens, as que mais despertam atenção é a simplicidade do método e o seu raio de ação alargado em termos patológicos. Nos dias de hoje a TPT, continua a ser estudada em universidades e por investigadores na China, Estados Unidos, Japão, Canadá, Brasil, entre outros.

O estudo da eficácia desta técnica abrange centenas de pessoas, que essencialmente sofrem de doenças mentais, neurológicas, sintomas de menopausa, dor, tonturas e vertigens, distúrbios do SNC, dermatologia, ginecologia, oftalmologia, doenças diversas (gripe, hipertensão), entre outras.

Neste passado fim de semana foi transmitida esta técnica como mais uma “arma” terapêutica que, como qualquer outra, têm as suas limitações. Por esse motivo foi demonstrado de que forma esta pode ser combinada com outras técnicas da Medicina Tradicional Chinesa.

A técnica baseia-se em seis pontos localizados nos pulsos e seis nos tornozelos que têm uma ação numa determinada zona terapêutica. A grande vantagem da TPT é a rapidez com que os sintomas diminuem e, até, nalguns casos desaparecem. Esta vantagem adquire uma grande importância quando se trabalha com uma terapia, que levanta tantas desconfianças em relação a resultados



imediatos. Assim com esta técnica é possível ganhar a confiança do paciente e demonstrar que os resultados da acupuntura são imediatos e não são precisos inúmeros tratamentos para vermos os resultados.

Esta formação teve uma componente prática, onde foi possível demonstrar, em alguns colegas, a eficácia da TPT, desde dores no ombro, no cotovelo, nas costas, pernas, ou dor renal, todas sem exceção, melhoraram. Os colegas que estiveram na formação não só perceberam a importância desta técnica, como tiveram a consciência que este não é um procedimento para ficar esquecido nos apontamentos, mas sim, aplicá-lo em clínica no dia seguinte constatando o seu potencial.



O Instituto Van Nghi, vai desenvolver outra formação sobre a Técnica Punho-Tornozelo, no próximo mês de outubro e assim proporcionar aos associados que não puderam estar no primeiro curso, mais uma oportunidade de aprender uma técnica extremamente eficaz nos tratamentos de Medicina Tradicional Chinesa.

Colaboração: Ricardo Teixeira e Luís Dias

Tratamento da doença de Crohn

Dando continuidade à edição anterior em que foram expostos os síndromes da doença de Crohn, apresentam-se os tratamentos que se centram em tratar os principais órgãos envolvidos: baço/estômago (como um sistema único), o fígado, o rim e os intestinos (onde se manifestam todos os sintomas).

Tratamento para o sistema baço/ estômago

O primeiro passo é tratar o sistema baço/ estômago aplicando os seguintes pontos: 20V e 21V com moxabustão; de seguida 12VC, 13F, 42E e 3RT. Em segundo lugar temos que tratar o *yangming* 4GI, 11GI, 36E, 6RT e 25E. Por último aplica-se o 12VC (aquecedor médio). Devem ser aplicados os pontos segundo os sintomas que estejam em maior evidência.

Em terceiro lugar temos que tratar e fortalecer a atividade mental do órgão (Yi/pensamento) através do ponto situado entre D4 e D5, que pode ser punterado ou aquecido com moxa.

Seguidamente, temos que fazer circular o *tong qi* através dos pontos 17VC, 12VC, 6VC e 4VC.

Por fim, utilizamos o ponto 49V, aquecido com moxa para reforçar a polaridade yang do baço e assim dar uma boa atividade mental ao órgão yi/pensamento (*jingshenyi*), .

Esta sequência de tratamento do sistema Rt/E, vai permitir reforçar a polaridade yang do Rt e a metabolização das humidades/mucosidades.

Vamos também juntar, para finalizar o tratamento, os pontos 1RT - para evitar as preocupações (mover o pensamento), 40VB – para a força de vontade (para impulsionar) e 3R - para ajudar na concretização da mesma.

Tratamento para as mucosidades fogo e reforço da energia wei

Quando o doente já vem com um padrão de mucosidade fogo (disbiose intestinal), ou seja, já apresenta sinais de infeção e inflamação, vamos metabolizar as mucosidades fogo através da utilização dos pontos 37E, 40E e 3RT.

Quando chegamos ao ponto da disbiose intestinal, temos também que atuar ao nível da energia *wei* (sistema imunitário), ou seja, temos de reorganizar toda a defesa do sistema imunitário.

O primeiro passo será consolidar a energia *wei* usando os pontos 5VC e 7VC. Após a consolidação vamos fazer circular através dos seguintes pontos de exteriorização:

- na parte superior - 5E, 9E, 22VC e 23VC;
- na parte inferior - 13F, 14F, 12VC e 30E.

Além dos pontos de exteriorização, temos ainda os pontos de trânsito:

- ao nível da cabeça é o ponto o 20VG;
- no tórax e membro inferior 17VC;
- no abdómen são os pontos 25E e 16R;
- ao nível do membro inferior os pontos 30E e o 57V;

Os pontos 13V, 14V e 15V, são pontos *shu*, mas também fazem parte dos pontos de trânsito e de exteriorização da energia *wei* nos membros superiores, em especial no tórax.

A mobilização do fogo ministerial faz-se juntando o 42V, 43V e 44V.

Para ter efeito é necessário que, ao aquecermos com *moxa* a pessoa sinta o calor pelo membro superior até a mão.

Por fim é utilizado o ponto 14VG, que tem o efeito do fogo ministerial, ou seja, da cortisona e também da defesa imunitária a energia *wei*.

Tratamento para o fígado

Para tratar o fígado temos de lhe dar atividade mental (*Hun*), primeiro usando o ponto situado entre C7 e D1 - que podemos punterar ou aquecer com moxa; em segundo lugar, o ponto 18V e punterar o ponto 3F. Devemos fazer circular o *tong qi* através dos pontos 17VC, 12VC, 6VC e 4VC, para dar uma boa atividade mental ao *Hun* (*jingshenhun*) e aquecer com moxa o ponto 47V.

Temos ainda de tratar a cólera, que é o inimigo principal do fígado, usando o ponto 4F e acrescentando os pontos 34VB e 3F para abafar o fogo da madeira. Estes pontos já ajudam nos problemas de diarreia acompanhados de esteatorreia.

Tratamento para o rim

Para tratar o rim temos que ter em mente as duas importantes funções que o mesmo desempenha, para manter o organismo funcional: a de hidrogenése e termogenése.

Para consolidar a função de hidrogenése, vamos puntar 4VC, aquecer com moxa os pontos 23V e 52 V e puntar os pontos 3R e 7R. De seguida juntamos os pontos da medula - 16GI e 39 VB, o ponto mestre dos ossos - 11V e o ponto 43V.

No caso de grande astenia, o ponto 43V é o ponto específico para a tratar, por ser o ponto de concentração do *jing* do rim.

Para dar atividade mental, devemos usar o ponto situado entre D7 e D8, que podemos puntar em tonificação, ou aquecer com moxa, e acrescentar o 3R para eliminar o medo.

Por sua vez, para consolidar a sua função de termogenése, devemos aquecer com moxabustão o ponto 4VG (*mingmen*), de seguida mobilizar o fogo ministerial e distribuí-lo, através do triplo aquecedor, a todo o corpo, em especial rim fígado e baço/estômago para que possam desempenhar bem a sua função.

Outros pontos para tratamento doença de Crohn

Temos pontos curiosos que podem ser usados para tratar a doença de *Crohn*. São pontos que representam o *jing* e que atuam ao nível do sistema hormono-receptor (*jing*).

Quando há um problema de rim devemos utilizar pontos da craneopuntura. No caso da doença de *Crohn* usamos a zona do intestino bilateral.

Ao nível da orelha são utilizados os pontos do intestino grosso, do intestino delgado, do baço (esquerda) e o ponto simpático.

Ao nível do abdómen, são utilizados os seguintes pontos: a descida das mucosidades, ponto da diarreia, ponto antidiarreia, 3 pontos peri umbilicais (o ponto 25E bilateral e ponto antidiarreia).

Na zona dorsal podem ser utilizados os pontos 1VG superior e mar do estômago.

Por sua vez, na mão situam-se um conjunto de pontos que podem ser utilizados na Doença de *Crohn*, tais como a porta transversal, o ponto do intestino grosso, o ponto nicturia e ponto da diarreia.

Ao nível do pé encontramos outro conjunto de pontos: plantar 5, o ponto plantar número 8, o ponto da zona do intestino grosso, o ponto da zona do estômago e o ponto da zona do intestino delgado.

Por fim, importa referir que será fundamental utilizar também em todos os tratamentos a carapaça psíquica e a carapaça intermédia:

- **Carapaça psíquica** – 4F para tratar a cólera; o 3R para ajudar no medo, ao qual juntamos o ponto 40VB para dar força de vontade; o 3C para tratar a angústia; o 10P para a tristeza e o 1 RT para fazer mover o pensamento e evitar as preocupações;
- **Carapaça intermédia** – passa pela aplicação dos pontos auriculares dos órgãos - coração, pulmão, baço (direita), fígado (esquerda) e fechar o ciclo com o ponto *shenmen*.

Apesar de tudo o que foi referido e não obstante as variadas opções de tratamento à Doença de *Crohn* (consoante o caso), é importante salientar que qualquer abordagem terapêutica deverá sempre passar por reforçar a função do rim, dado o papel primordial que este órgão desempenha no funcionamento do organismo.

Outro aspeto importante no tratamento desta doença é a especial atenção que o doente de *Crohn* deverá ter com a sua dieta. Esta deverá ser pobre em fibra, açúcares e cafeína, porque estes alimentos irritam o intestino e podem aumentar os sintomas da Doença de *Crohn* podendo causar dores abdominais e diarreia. Deverá também ser evitado o consumo de laticínios (para quem tiver sensibilidade à lactose) e comida condimentada.

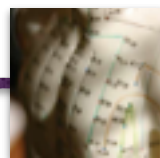
Não existe uma dieta única para todos os pacientes porque a sensibilidade pode aumentar a qualquer momento e mesmo os alimentos que eram consumidos habitualmente podem ter que ser eliminados da alimentação por um período, por isso é necessário adequar a dieta de acordo com cada paciente e em cada momento.



Autoria: Sandra Marques

Baseado no trabalho final de curso intitulado "A Doença de Crohn na Medicina Energética"

M. T. C.



A Medicina Chinesa e o Verão



O Coração está mais ativo e o Paladar desabrocha no verão

Verão é o tempo do calor, das alegrias, da diversão. O sol sempre brilhante traz felicidade às pessoas e até parece que o coração é quem dá as ordens. Assim como a primavera se desenvolve naturalmente para o verão, também a energia expansiva e criativa do elemento Madeira amadurece para a energia do elemento Fogo. Esta é a fase mais cheia de energia de todo o ciclo.

É tempo de férias e de férias escolares, com várias opções para o lazer e divertimento. No verão, tudo se encontra em plena atividade, e flores a abrir-se por todo o lado. Segundo a observação oriental, o verão corresponde às estações da vida e da adolescência, é o momento de crescimento, expansão, alegria e muita luz.

O Fogo está associado ao coração, que é o local das emoções e o órgão que distribui o sangue e a sua energia pelo corpo. A sua cor é o vermelho, a cor do sangue e do calor. Esta energia está associada ao amor e à compaixão, à generosidade e à alegria, à abertura e à abundância. Se bloquearmos esta energia, o resultado é a hipertensão, os problemas de coração e as desordens nervosas.

O calor em excesso também pode provocar uma agitação interna nas pessoas, o que leva a um maior

consumo de energias e líquidos do organismo. Há também os riscos da desidratação e da insolação, que afetam principalmente as crianças.

O sol intenso e o calor excessivo podem gerar desconforto, cansaço e indisposição. Os idosos, principalmente aqueles com hipertensão arterial, apresentam maior sensibilidade ao calor podendo apresentar confusão mental.

As alterações do volume de água no corpo durante o verão como o suor excessivo, pouca ingestão de água e o uso de medicamentos diuréticos podem ser agravadas e devem ser controladas com maior cuidado.

Cuidando da saúde no verão, conserva-se uma abundante vitalidade e aumenta a capacidade de resistir aos problemas do outono e ao frio do inverno.

Coração – O órgão das emoções

Para a Medicina Chinesa, Coração e Mente são a mesma coisa. Os pensamentos são movimentos do coração e o coração é o soberano do corpo-mente-espírito. Quando o Fogo está em equilíbrio dá-nos bons pensamentos, boa vontade, bons sentimentos e facilidade de comunicação, tudo regido por uma alegria essencial à nossa vida.

É o coração que dirige a nossa capacidade de adaptar as reações interiores às exigências exteriores e quando essa adaptação se processa em equilíbrio ficamos alegres e somos capazes de amar.

Se, pelo contrário, não conseguimos gerir as nossas emoções e não nos adaptamos às exigências exteriores a nossa alegria de viver diminui. Se cultivarmos estados depressivos e negativos eles espalhar-se-ão pelo nosso corpo como o sangue que é bombeado pelo coração a todas as partes do corpo.

Tomar a peito tudo o que se passa e viver sem prazer ou levar uma vida com excesso de paixão e prazer fragilizam o coração levando a maior ou menor prazo a doenças do foro cardíaco.

A alegria moderada conduz-nos ao amor e à compaixão e a um coração saudável.



Dicas para um verão saudável:

No verão devemos procurar sombra e água fresca, mas não gelada, porque os extremos devem ser evitados. No frio usamos os mornos, no calor usamos os frescos. As bebidas geladas cortam o calor na zona do aquecedor médio provocando a dilatação do estômago e do intestino e favorece o aparecimento de obstruções e parasitoses intestinais, entre outros inconvenientes.

Aliás, na tradição chinesa não se come nada frio: no mínimo os alimentos são passados numa chapa. Evita-se o peixe e a carne crus. Por isso, há duas regras explícitas na cozinha chinesa: cozinhar sempre e não cozinhar muito. É por isso que os chineses cortam os vegetais em pedacinhos finos, que cozinham depressa, de forma a evitar que percam o sabor e as propriedades.

No Verão é bom estar perto da água e das sombras para moderar o Fogo. Deve-se evitar o vento e procurar lugares tranquilos que acalmem o espírito.

Nesta estação é importante reforçar o hábito de ingerir pelo menos 1,5 litros de água por dia. O corpo pede água e, a sede é um dos mais importantes mecanismos de defesa.

O verão é a melhor estação para **tratar de bronquites crônicas** nos idosos, através de exercícios para a saúde, alimentação e estado de espírito adequado para a estação.



É verão, bom sinal, já é tempo.... Tempo de chapéu, óculos escuros e muita água. Tempo da alegria da juventude. Tempo de sonhar!

“Perder tempo em aprender coisas que não interessam, priva-nos de descobrir coisas interessantes.”

Carlos Drummond de Andrade

Saúde e Paz para Todos!

Colaboração: Gustavo Desouza



Jīng Shén Shén

Em artigos anteriores falámos de todos os Jīng Shén e na importância que representam na organização da nossa vida, com exceção do Jīng Shén Shén. É uma das substâncias da Medicina Tradicional Chinesa, mais mencionadas na literatura clássica chinesa, no fundo, todas as outras entidades viscerais são o desdobramento do Shén.

Este mês falamos do Jīng psíquico do Imperador Xin (Coração), a importância desta entidade é grande, ela serve de barómetro em toda a patologia, a sua ausência ou presença é indicativo de vitalidade e da resposta ao tratamento.

“Um paciente com SHÉN é apto para recuperar da doença, enquanto que um paciente que perde o SHÉN tem um mau prognóstico.”

In Su Wen,

O termo *Shén*, frequentemente traduzido como mente, consciência ou espírito, abrange um dos conceitos mais complexos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Para os antigos mestres chineses a mente não era só pensamento ou ideias. Para eles a Mente (*Shén*), reside em cada parte do nosso corpo, desde da mais pequena célula até ao nosso pensamento, é a consciência de quem nós somos, das nossas potencialidades e a capacitação que desenvolvemos ao longo das experiências da nossa vida.

O *Shén* é um dos Três Tesouros (*San Bao*), juntamente com o *Jīng* e o *Qi*. Esta tríade é vital como fundamental para o normal funcionamento do ser humano.

O *Shén* como indicador de saúde, serve para avaliar a nossa vitalidade, encontramos essa característica no brilho dos olhos, no rosto, no discurso e até na maneira como nos expressamos. Ter *Shén* é ter vida, ter energia e sangue circulando de uma maneira harmoniosa.

O *Shén* aloja-se no Coração (*Xin*) e ao contrário da maioria dos órgãos que contém o caractere “carne” no seu ideograma (indicando a sua presença física no corpo humano), o ideograma *Xin* (Coração) não tem esse caractere, em vez disso tem um espaço. Este lembra que o Coração não é um mero músculo que bombeia sangue, mas sim um espaço, através do qual o nosso *Shén* pode brilhar, pois o Coração, para os antigos chineses, está em todo o nosso corpo. O conceito Coração em MTC engloba o Sangue e os Vasos Sanguíneos, por isso o *Shén* não está apenas no Coração, está em cada uma das células que compõem o nosso corpo.



Ideograma Shén

“Aquilo que está para além do Yin e do Yang é chamado de Shén.”

In Yi Jing,

O ideograma *Shén* é composto por dois caracteres, o mais à esquerda sugere um “influxo vindo do céu”, provém de um radical antigo *Shi* que significava “sinais do céu”. No lado direito temos o caractere *Shén*, que dá a noção de duas mãos esticando uma corda, dando a ideia de extensão ou de alguém a rezar a um eixo que provém do céu.

O Ideograma *Shén* pode ser interpretado por “aquele que cai dos céus e atravessa o corpo”, existem outras interpretações encontradas nos livros como por exemplo “as mãos que recebem a energia cósmica pela espinha dorsal (eixo, linha) e concentra-se no umbigo”.

A entrada do Shén

O *Shén* forma-se após a reunião do *Jīng* dos pais, a força do *Shén* depende da força do *Jīng* dos pais. Do ponto de vista da embriologia chinesa, o *Hun* e o *Po* combinam-se com a essência seminal (*Jīng*) e dá lugar ao espírito (*Shén*).

O *Jīng* e o *Shén* são dois aspetos inseparáveis. O espírito nasce da matéria essencial e vem junto com a formação dos genes e com a hereditariedade. A cada novo órgão que é formado durante a gravidez, aloja-se uma parte do *Shén*, podemos assim dizer que está intimamente relacionado com a *Essência Vital* (*Jīng*). Alguns médicos chineses antigos consideravam que o *Shén* ao entrar em cada um dos órgãos, ia recebendo um nome e características diferentes, por exemplo o Pulmão é o *Po*, o Baço é o *Yi*, o Rim é o *Zhi*, o Fígado é o *Hun* e o Coração é o *Shén*.

O Shén nos clássicos

“O nascimento das coisas é chamado de transformação, o limite das coisas é chamado de mutação e o imensurável Yin e Yang é chamado de Shén.”

In Su Wen

A literatura clássica chinesa, está repleta de referências ao *Shén*, como acontece com inúmeras palavras na medicina e cultura chinesa, não sendo possível traduzir num único conceito ocidental. Pode-se dizer que é semelhante à nossa palavra “saúde”, em que apenas uma palavra, pode ter significados diferentes de pessoa para pessoa.

No Su Wen podemos encontrar a seguinte citação:

“Um médico superior deve concentrar a sua mente no tratamento, não deve ouvir nenhum ruído perturbador, não deve ver coisas irrelevantes, ter a mente aberta e ser capaz de compreender com clareza a essência da doença, que dificilmente se exprime com palavras. Quando algo é examinado por inúmeras pessoas, mas só uma consegue compreender com clareza, então algo que estava na obscuridade se torna claro como o dia, assim como as nuvens são levadas pelo vento. Isto é chamado de espírito Shén”.

Sun Simiao acreditava para se ser um bom médico, tinha que cultivar o seu *Shén*, a fim de atingir uma harmonia entre o “Eu” e o Universo. Também defendia que tratar pessoas fazia parte da harmonia do mundo e que o *Shén* é uma parte dessa expressão de harmonia. Sun Simiao foi um budista convicto que o *Shén* de um médico apenas estava equilibrado quando sentisse compaixão pelos seus pacientes, fazendo assim tudo o que tivesse ao seu alcance para tratar os seus doentes.

Funções do Shén

“O Shén reside no Coração, o movimento externo natural do Coração, é chamado de emoções”

In Jiaijing

O *Shén* está envolvido em todas as funções fisiológicas do ser humano, influencia a forma corporal, a personalidade, a dinâmica energética, a relação entre o indivíduo e o meio que o rodeia, é o poder de mudança e de transformação em cada um de nós. O *Shén* é o resultado das nossas experiências passadas e acumuladas ao longo da vida, é o que nos faz únicos. Não é a roupa que usamos, ou a família que temos, ou a profissão que escolhemos, que nos faz diferentes uns dos outros, mas sim, a forma como vemos o mundo e nos adaptamos a ele.

São funções do *Shén* escutar, sentir, degustar e ver. Em suma, estão englobadas todas as funções que revelam a compreensão de tudo o que está à nossa volta e sobre nós mesmos. O *Shén* também é visto como a reunião de todas as entidades viscerais, fazendo a ligação entre *Hun* e *Po* e entre o *Yi* e o *Zhi*, ou seja, seria impossível criar sem ter uma forma de ligar a capacidade criativa (*Hun*) à nossa sensibilidade (*Po*), ou agir (*Zhi*) após o um pensamento (*Yi*).

O *Shén* também é responsável pela consciência, pela percepção, interpretação, memória, inteligência, capacidade exploratória, sono, conhecimentos, adaptabilidade, armazenamento de informações, autoconhecimento, entre outras. O *Shén* está presente em todos os estágios da nova vida.

O Shén e as Xie Shén

“Não uses o teu Jīng ou o teu Qi. Só precisas deixar o teu espírito (Shén) conduzir a tua vida.”

In Elisabeth Rochat de laValee

As *Xie Shén* ou energias psíquicas negativas que segundo o Dr. Nguyen Van Nghi e o Dr. Tran Viet Dzong afetam o equilíbrio do *Shén*, ocorrem por três vias. Pela via do próprio órgão (Angústia / Excesso de Alegria), pela via da inibição (Medo / Stress) e pela via do filho (Preocupação).

Desequilíbrios do Shén

“A fim de tornar a acupuntura mais completa e eficaz deve-se curar primeiro o espírito.”

A Medicina Superior é tratar o *Shén*, tratar o Mental antes que o físico seja atingido. As pessoas que são tratadas dizem que o médico superior apenas precisa olhar para o paciente e abrir o seu coração, para sentir o que o paciente precisa, porque muitas vezes o paciente é incapaz de colocar em palavras o que sente.

O *Shén* apenas é afetado por causas internas, aliás alguns textos referem que só apenas os animais e os homens sábios (que cultivavam o *Shén*) eram capazes de escapar da influência das emoções.

Todos os sentimentos associados aos diferentes *Zang-fu*, passam pelo Coração e fazem parte do seu movimento fisiológico. Quando esses sentimentos se tornam em excesso desenvolve-se a patologia. Vários médicos, de tempos passados, acreditavam que a camada mais profunda dos danos emocionais, não podia ser tratada com ervas, mas precisava ser eliminada pois afetava diretamente o espírito.

Xu Dachun, por exemplo, descreve como aplicar o ciclo de controle dos cinco elementos para tratar enfermidades originadas pelo excesso de emoções.

“Se os cinco sentimentos estiverem desequilibrados, esta condição não pode ser tratada apenas com plantas, mas deverá ser tratada pelo ciclo de controle. A tristeza controla a raiva, use-a para tocar uma pessoa raivosa com contos de miséria e abatimentos; o excitação controla a tristeza, use-o para fazer vibrar uma pessoa triste, inundando-a com ondas de sarcasmo e linguagem degradante; o medo pode controlar a excitação, use-o para intimidar uma pessoa maníaca com ameaças de morte e desastres iminentes; a raiva pode controlar a preocupação, use-a para incitar uma pessoa deprimida com linguagem baixa e ofensiva; a preocupação pode controlar o medo, use-a para abordar uma pessoa em pânico por meio de notícias deprimentes de perdas em potencial.”



A família Wang criou um sistema que contém as relações familiares dos cinco elementos (com os cinco órgãos, as cinco cores, os cinco odores, etc.) e sintetiza-os com os antigos ensinamentos sobre as virtudes humanas, assim como com seus próprios *insights* e experiências como terapeuta. Por exemplo, normalmente é pedido aos pacientes que relatem as suas histórias, sendo diagnosticados com uma específica “violação” de uma virtude causada por um dos cinco venenos emocionais, especificamente a raiva (Madeira), o ódio (Fogo), a culpa (Terra), o julgamento (Metal) ou o desprezo (Água).

O processo de cura do sistema de Wang, envolve o tecer de uma narrativa pelo terapeuta, variando de poucas palavras até maratonas de uma noite inteira contando histórias que são capazes de “mudar o Coração do paciente.”

As narrativas são retiradas, normalmente, do tesouro de histórias morais chinesas, mas envolvem o ambiente diário do paciente. Podem ser histórias do Mestre Wang curando alguém como ele, ou o vívido relato de cura de alguém de uma vila próxima, ou, melhor ainda, alguém presente na sala ou na praça da vila que oferece um testemunho de partir o Coração e encher os olhos de lágrimas a respeito de seu próprio processo de cura.

Este método é chamado de *xingli jiangbing*, literalmente “tratar a doença apelando à natureza superior da pessoa”. Considera-se que o efeito curativo se inicia quando o paciente é movido a tomar conhecimento do seu próprio envolvimento emocional no processo de formação da doença. Este processo resulta na transformação da sua culpa com relação aos outros renovando-se a si mesmo.

Com esta técnica narradores habilidosos são capazes de provocar transformações em minutos, enquanto outros, podem precisar de dias ou até mesmo semanas. O paciente normalmente começa a vomitar, ou exibir outros sinais de limpeza corporal como chorar, transpirar, ou diarreia.



Colaboração: Ricardo Teixeira



Bardana

Inglês: *Burdock*

Português: *Bardana*

Mandarim: *Niubanggen* (as raízes *A.lappa* L.) ou *Niubangzi* (as sementes de *A.lappa* L.)

Nome Botânico: *Arctium lappa* L. (*A. majus* Bernh.) ou *A. minus* Bernh.

Família: *Asteraceae* (*Compositae*)

Nome farmacêutico: *Arctii radix* (*Bardanae radix* = *Lappae radix*)

Partes usadas: sementes e raízes secas

A Bardana usada é uma planta bienal nativa à Europa e Ásia que foi naturalizada na América do Norte. Os principais usos da Bardana vão desde distúrbios urinários a problemas dermatológicos.

Os médicos chineses na antiguidade consideravam Bardana como remédio para constipações, gripes, infecções de garganta e pneumonia. A medicina Ayurveda usava para fins idênticos.

Nos tempos medievais a alemã Hildegard de Bingen, prescreveram Bardana para tratar tumores cancerosos. Durante o século 14 na Europa, as folhas eram usadas para fazer vinho e tratar lepra.

O herbalista inglês *Nicholas Culpeper* recomendou a Bardana para prolapso uterino. Herbalistas europeus prescreveram a raiz da Bardana para várias patologias: febre, cancro, eczema, psoríase, acne, gota, parasitas intestinais, infecções da pele, sífilis, gonorreia, e problemas associados ao nascimento.

As partes mais utilizadas desta planta são as raízes, sementes e, menos comum, as folhas.



(como a psoríase é causada por uma toxina no sangue e fleuma).

Na China, *Niu ban zi* refere-se às sementes de *Arctium Lappa*. Estas são usadas para clarificar o vento-calor, tratar



a inflamação da garganta com constipação, promover o aparecimento de erupções cutâneas na varicela, limpar o calor tóxico, tratar furúnculos e glândulas inflamadas e lubrificar os intestinos.

Caraterísticas especiais de *Arctium Lappa* L.

Em termos da medicina chinesa, a *Arctium* Europeia pode ser considerada uma planta fresca com efeitos no Pulmão, Intestino grosso, Rim, e Bexiga. A raiz de *Arctium* é classificada como ligeiramente pungente e amarga, e as sementes de *Arctium* são pungentes e ligeiramente amargas.

As indicações do uso da *Arctium Lappa* estão relacionadas com:

- Distúrbios dermatológicos agudos ou crônicos como urticária, eczema, psoríase, acne e furúnculos.
- Condições inflamatórias como artrite, gota, reumatismo, e linfadenite.



- Condições tóxicas criadas por terapia de quimioterapia, por multimedicação prolongada, abuso de drogas, ou abusos em comidas e bebidas.

Ações Chinesas do *Arctium Europeu*

Em relação à Medicina Chinesa, esta planta tem a ação de:

- Clarificar o vento-calor e outras energias patogénicas retidas no interior;
- Clarificar o calor tóxico;
- Assistir o Rim e a Bexiga para drenar a humidade.

Clarificar o vento-calor e outras energias patogénicas retidas da superfície.

Na Europa, *Arctium* não tem sido usada frequentemente para condições agudas da garganta com febre, como tem sido usado na China. Mesmo assim, o *Arctium Europeu* pode ser usado como na China para clarificar uma combinação de

vento-calor e calor tóxico da pele, para remover erupções cutâneas.

Clarificar o calor tóxico

Arctium pode ser usado para clarificar o calor tóxico ou uma combinação de calor tóxico: vento calor; energias patogénicas retidas no interior; humidade calor.

Assistir o Rim e a Bexiga para drenar a humidade

Esta é apenas uma função secundária do *Arctium*, mas que contribui para uma ação de limpeza das toxinas que podem ser eliminadas através do aumento da quantidade de urina.

Ações Chinesas, ações europeias, usos ocidentais do *Arctium Europeu*.

Ações chinesas	Ações Europeias	Usos do <i>Arctium Europeu</i>
Clarificar o vento-calor e outras energias patogénicas retidas da superfície.	Agente dermatológico que promove a cura de erupções cutâneas.	Urticária recorrente, eczema alérgico.
Limpar calor tóxico.	Anti-inflamatório, anti-artrite, dermatológico.	Eczema, psoríase, acne, furúnculos, artrite, reumatismo, linfadenite, gota, coadjuvante e terapias químicas para cancro.
Assistir o Rim e a Bexiga para drenar.	Diurético, anti-inflamatório.	Planta secundária para cistite ou obesidade com edema.

Direção da Energia

Arctium, na Medicina Chinesa, tem dois efeitos na direção da energia no organismo. Primeiro clarifica o vento-calor e outras energias patogénicas retidas da superfície, num movimento dispersante para fora, mas não necessariamente por apenas diaforese. A eliminação das energias patogénicas pode acontecer também no próprio sítio onde entraram e se acumularam, e através do sangue e sistema linfático, podem serem absorvidas ou eliminadas.

Em alguns casos, pode levar ao aparecimento de erupções na superfície cutânea, eliminando assim algumas energias patogénicas acumuladas. Secundariamente, é um diurético moderado e laxante que pode assistir a eliminação das toxinas do organismo através da urina, e das fezes, eliminando-os neste movimento descendente. A limpeza das superfícies, os efeitos diuréticos e as ações laxativas, são partes integrantes do efeito desintoxicante desta planta.

Caso clínico de referência de acordo com a teoria da Medicina Chinesa.

Sinais e sintomas: O paciente tem urticária aguda (com episódios de curta duração, mas que recorrem regularmente)

artrite crónica moderada, cistite ocasional e disúria. Tem história clínica de inflamação das glândulas da garganta constantemente e acne severo. O pulso é ligeiramente escorregadio, com uma sensação de congestão em vez de tensão em especial na terceira posição do pulso. A língua tem pintas vermelhas e capa amarelada, em especial, na parte de trás.

Diagnóstico: O paciente tem uma combinação de vento-calor, energia patogénica retida, calor tóxico, estagnação de Qi e por vezes humidade-calor.

Escolha de *Arctium*:

Esta planta foi escolhida porque consegue tratar: urticária com vento calor, energia patogénica retida e calor tóxico; disúria com estagnação de Qi na Bexiga, humidade calor, ou calor tóxico.



Colaboração: João Carrilho

CURIOSIDADES



As cinco cores

Os cinco movimentos (Wu Xing), são um conceito da filosofia clássica chinesa, que tem vindo a ser usada ao longo dos anos, para explicar as funções fisiológicas e as mudanças patológicas dos seres humanos, também funciona como um guia, no diagnóstico, na prevenção e no tratamento das enfermidades na prática clínica. A cada um dos cinco movimentos correspondem cinco cores.

Água - Preto 藍

Quando pensamos na cor da Água imediatamente dizemos "Azul!". No nosso subconsciente a cor que associamos à água é o Azul... os antigos chineses associavam a Água ao preto 黑 hēi, por estar relacionado ao Rim, a nossa fonte que brota do interior, das profundezas, como se surgisse do fundo de um poço, do fundo do mar, ou do fundo de uma caverna.

O Preto é uma cor neutra no I Ching, no Livro das Mutações, o preto é considerado como a cor do céu. O ditado chinês "o céu e a terra do misterioso negro" é devido à observação do céu do norte ser negro por um longo período de tempo. Eles acreditavam que Tian Di (Imperador Celestial) residia na Estrela do Norte.

O símbolo Taiji usa preto e branco para representar a união do Yin e do Yang. Antigamente na China o negro era considerado como o rei das cores. Lao Zi chegou a afirmar que as cinco cores tornam as pessoas cegas, por esse motivo a Escola Taoista escolheu o preto como a cor do Tao.

Na China moderna, o preto é usado em roupas diariamente. É uma cor que os rapazes usam e que simboliza a necessidade de continuar a seguir as pegadas da família e as suas linhagens ancestrais, simbolizando o mergulhar na profundidade de algo. Sendo esta a cor do Rim, é no Jing que está a nossa marca genética, faz todo o sentido para os antigos chineses acreditarem que o preto é a cor dos nossos antepassados.

Ao luto está associado a cor Branco na china, mas por vezes é utilizado uma faixa preta no braço para simbolizar o luto e o respeito de quem faleceu, quando essa faixa está no braço esquerdo significa a morte de

um homem, no braço direito uma mulher. Também é normal colocar sobre uma foto do falecido uma fita preta.

Quando falamos em diagnóstico a cor patológica na face pode ser encontrada em baixo dos olhos e lateralmente a eles, outro local é em redor da boca. A exemplo disso os doentes que fazem diálise renal normalmente apresentam uma tez enegrecida. Embora nem sempre a cor "enegrecida" seja sinal de patologia, pode ser encontrada nas pessoas de tipologia Água que segundo o Dr. Tran "comportam-se como homens do norte e tonalidade da pele é enegrecida".

Cor-Vermelho 赤

Os chineses tem uma adoração pela cor vermelha, desde os pré-históricos que perceberam que a cor do "sangue" é o vermelho, e que a perda excessiva de sangue levaria à morte. Eles acreditavam que objetos vermelhos eram sagrados, por isso, na cultura chinesa encontramos inúmeras tradições culturais, em que a cor vermelha tem lugar de destaque, falamos de casamentos, aniversários, passagens de ano com o tradicional "Hongbao", as casas da realeza eram pintadas de vermelho, etc... aliás a única altura que não era utilizado a cor vermelha era em funerais e mesmo assim se existissem mulheres a viver até uma idade avançada eram vestidas de vermelho no seu funeral para homenagear a sua morte.

Quando pensamos na cor vermelha pensamos em sangue, amor, alegria, atração, fogo, calor...

O vermelho (Chi) pertence ao Movimento Fogo, é normal e desejável que esta apresente um certo tom rosáceo ou avermelhado como cor facial. No *Nei Jing* encontramos a referência que uma tez saudável do elemento Fogo é "como uma peça de seda fina cobrindo cinábrio".

Segundo *Nei Jing*, os canais principais dos Zang-fu têm as suas cores regulares e os meridianos secundários mudam de acordo com a estação (mas apenas os meridianos secundários Yang é que mudam).

Cor-Verde 青

A cor verde (**qīng**) pertence ao Movimento Madeira, que é regido pelo Fígado, o verde é sinal de crescimento, de natureza e de nascimento.

No diagnóstico podemos encontrar por vezes a cor verde com diferentes tonalidades, segundo os chineses o que pretendemos encontrar na face é o azul - esverdeado que fica no céu depois da fase escura do Inverno.

A observação da cor facial é um meio de diagnóstico muito importante, no caso do *Movimento Madeira*, “quando estiver verde, parecerá verde como Jade com lustro e não como o azul índigo do verde-escuro” (in *Su Wen*).

Cor-Branco 白

A cor Branca (Bái), correspondente ao Movimento Metal, representa o brilho de ouro e simboliza, pureza e realização.

Branco também é a cor do luto, está associada com a morte e é usado predominantemente em funerais na cultura chinesa. Os antigos chineses usavam roupas brancas e chapéus, apenas durante o período de luto. A prata é frequentemente oferecido ao falecido, na forma de papel *joss*.

Bái Hǔ é a representação de um Tigre branco. Sua simbologia para os orientais compreende a estação do Outono, a direção Oeste, o elemento Metal e a cor branca. Representa o amanhecer na China, ao olhar o leste vemos a tornar-se branco.

Cor-Amarelo 黄

A cor amarela (**Huàng**) é associada ao Movimento Terra, ao fim de verão e ao Baço.

O amarelo é considerada como uma das cores mais bonitas. Existe um ditado chinês: “Amarelo gera o Yin e o Yang”, esta citação, implica que o amarelo é o centro

de tudo. Associado como amarelo acastanhado, significa neutralidade e boa sorte. A cor amarela é muitas vezes emparelhada com vermelho no lugar do ouro.

Amarelo foi a cor da China Imperial e é tida como a cor simbólica dos cinco imperadores lendários da China antiga. Amarelo, muitas vezes decora palácios reais, altares e templos, e foi a cor utilizada nas vestes e trajes dos imperadores.

Amarelo também representa a liberdade das coisas mundanas e, portanto, ligado ao budismo. As vestes de alguns monges são amarelas, assim como elementos dos templos budistas. Amarelo também é usado como uma cor de luto para budistas chineses.

Amarelo sempre foi associado à riqueza, sorte, glória, felicidade e prosperidade. Ele simboliza a cor do ouro e do fim do verão (a época em que os frutos e grãos estão maduros e prontos para a colheita). Amarelo e depois o vermelho, são as cores sugerida para serem usadas em eventos felizes, como o Ano Novo Chinês, aniversários e aberturas de negócios.

Amarelo também é a cor da sabedoria na cultura chinesa. É uma das cores geralmente usadas pelos sacerdotes confucionistas e taoistas. Assim como o vermelho, muitas vezes usado para elementos colorizados religiosos, como templos, altares, estátuas, amuletos de proteção, entre outros.

Na prática do *Feng Shui*, o amarelo é a cor da terra. Ela representa a parte do meio ou o núcleo de tudo. As pessoas que estão em falta do elemento terra são convidadas a vestir roupas amarelas ou acastanhadas.

Amarelo também simboliza a humildade. Quando se está pronto para deixar toda a riqueza materialista do mundo, veste-se um manto amarelo e junta-se à irmandade dos monges (Sangha). Além disso, o amarelo também é a cor de coibir (conter, proibir) e nutrição. Ele chama a paciência para controlar as emoções e a vontade de alimentar a mente.

Colaboração: Ricardo Teixeira

LIVRO DO MÊS



Health Preservation of Traditional Chinese (19 x 26 cm, 568 pág.)

“Preservação da saúde em Medicina Tradicional Chinesa”

RESUMO

Health Preservation of Traditional Chinese Medicine é um livro de estudo que explica as teorias básicas e aplicação das leis da geração e desenvolvimento de vida, prevenção de doenças, promoção de uma boa compleição física e melhoria da qualidade de vida.

Este livro é composto por três partes:

- **Parte Um:** introdução, fundamentos e conceitos básicos de preservação da saúde em MTC.
- **Parte Dois:** apresentação de métodos mais comuns de preservação da saúde em geral através da atividade mental, dieta, habitat, vida quotidiana, vida sexual, exercícios, banhos medicinais, acupunctura, moxabustão, massagem e Qigong.
- **Parte Três:** apresentação de guias práticos para a preservação da saúde em MTC de acordo com a constituição física da pessoa, as quatro estações do ano e para partes específicas do corpo humano.

Este livro faz parte de uma coleção de 10 livros, tais como:

- An Introductory Course in Medicine
- Acupuncture and Moxibustion
- Chinese Materia Medica
- Diagnostics of Traditional Chinese Medicine
- Formulas of Traditional Chinese Medicine
- Fundamental Theory of Traditional Chinese Medicine
- Gynecology of Traditional Chinese Medicine
- Science of Tuina
- Traditional Chinese Internal Medicine

Este livro foi escrito em chinês e inglês e foi editado pela People's Medical Publishing House, em 2007.

A coleção resulta de uma compilação de textos e artigos da autoria dos professores de seis Universidades Chinesas de MTC.

Preço normal: 22,00 € (c/IVA incluído)

Preço promocional: 17,00 € (c/IVA incluído)

Promoção válida de 15/07 a 15/08, disponível nas lojas PANDA (salvo rutura de stock, não inclui custos de envio).



PANDA - Lisboa

C.C. Palladium, loja 5A, R/c | Av. Liberdade, 7, Lisboa
tel: 21 3479224, tlm: 91 8356375
panda.lojalisboa@gmail.com

PANDA - Matosinhos

R. Tomás Ribeiro, 506, Matosinhos
tel: 22 9380071, tlm: 96 6536569
panda.lojamatosinhos@gmail.com

FORMAÇÃO



Seminário

Tendências atuais da suplementação à base de cogumelos

A East West Herbs (EWH) é uma empresa portuguesa, que se dedica aos cuidados de saúde nomeadamente na formação, educação e distribuição de produtos para praticantes de Medicina Tradicional Chinesa (MTC).



A EWH fornece uma gama de produtos de nutrição à base de cogumelos (MRL) para clientes na Europa e América Latina.

Com o objetivo geral de potenciar o papel da nutrição com cogumelos na sua prática diária em Acupuntura e MTC a EWH está a organizar um seminário com a duração de um dia, direcionado aos Acupunctores e Praticantes de MTC. Este seminário será ministrado por Prof. Amin Karmali e Dr.^a Núria Lorite Ayan.

Programa:

- 09:00 - Receção dos Participantes
- 09:15 - Introdução (a utilização em MTC e as suas contra indicações)
- 10:00 - O papel das Enzimas na Nutrição com Cogumelos - Prof. Amin Karmali
- 10:45 - Coffee Break
- 11:00 - Os Benefícios da Nutrição com Cogumelos em Síndromes Específicas na MTC, e em combinação com a Acupuntura em MTC
- 12:30 - Almoço*
- 13:45 - A perspectiva da Medicina Tradicional Chinesa nos Desafios para a Saúde da Mulher e a Eficácia da Nutrição com Cogumelos
- 15:00 - Coffee Break
- 15:15 - A utilização da Nutrição com cogumelos em Condições Virais
- 16:30 - Workshop / Casos Clínicos apresentados pelos participantes
- 17:00 - Avaliação / Certificados de Presença
- 17:15 - Encerramento da Palestra

Destinatários:

Licenciados em Acupuntura e Praticantes de MTC

Valor:

60,00€ (IVA incluído), coffee break incluído

Datas:

6 de Setembro de 2014 - Hotel Tivoli Oriente Lisboa
11 de Outubro de 2014 - Hotel Tuela Porto

Associados do IVN Portugal - 50% de desconto

(para usufruir deste desconto os associados deverão realizar uma pré-inscrição para o e-mail: ivnportugal@gmail.com).

Idioma:

Português/Espanhol

Patrocinado por:



**Estudos Pós-Graduados
Nível II**



Abertas inscrições:



III Tema:
Nefrologia
19, 20 e 21 Setembro 2014



IV Tema:
Oftalmologia
5, 6 e 7 Dezembro 2014



- Seminário organizado pela EWH
Tendências atuais da suplementação à base de cogumelos
6 de Setembro de 2014 - Hotel Tivoli Oriente Lisboa
11 de Outubro de 2014 - Hotel Tuela - Porto

Apoios:



Parceiros:



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@institutevanngghi.org | www.institutevanngghi.org