

Boletim Informativo MEDICINA ENERGÉTICA

Fisiopatogenia dos Zang-Fu (p.6)

Artigo baseado no livro “Compêndio de Síndromes em Medicina Chinesa”, onde se apresentam os síndromes diferenciais do Sistema Baço-Pâncreas/Estômago (Pi Wei Bian Zheng) e do Zang Baço-Pâncreas (Pi).

Hipertensão (p.8)

Artigo baseado no Seminário sobre Cardiologia proferido pelo Dr. Tran Viet Dzung.



Wu Xing aplicado às Relações (p.4)

Na teoria dos 5 elementos Wu Xing, ou 5 movimentos, existe uma interação entre eles que determina o seu estado de constante movimento/mudança numa relação.



RECORDANDO... (P.3)



FITOTERAPIA - ALECRIM (P.12)



CALENDÁRIO CHINÊS DA GRAVIDEZ (P.14)

FICHA TÉCNICA

Boletim informativo Medicina Energética

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

Agosto 2014

12.^a Edição

Diretor

Luís Dias

Redação e Conteúdo

Anabela Rodrigues

Design e Produção

Cláudia Ferreira e Vanessa Vieira

Colaboradores

Anabela Rodrigues | João Carrilho | Lúcia Lourenço
Marco Vieira | Ricardo Teixeira | Sandra Marques

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

Prezados Associados do IVN Portugal, estamos a poucos dias de mais um curso com o Professor Tran Viet Dzung, a realizar nos dias 19 a 21 de Setembro no Instituto Politécnico de Leiria. Convidamos todos os Associados que queiram estar presentes neste curso de Nefrologia / Medicina Energética, a entrarem em contacto com o nosso serviço de Apoio ao Associado.

Queremos dar todo o apoio possível aos Associados do IVN, para que possam ter as suas Cédulas Profissionais, no menor espaço de tempo possível. As Portarias podem sair a qualquer momento, aconselhamos que reúnam toda a documentação já divulgada em comunicado pela ACSS.

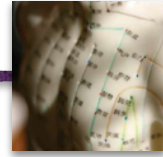
Vamos ter uma formação inovadora em Portugal “Técnica do Dr. Wang Ju-Yi no diagnóstico e palpação dos meridianos” já no próximo mês de Outubro. Em breve serão divulgados todos os detalhes do curso.

A todos os colaboradores do “Boletim Informativo de Medicina Energética”, quero deixar um grande agradecimento em nome desta Associação.

Com um Abraço Amigo,

Luís Dias

M. T. C.



Recordando...



Em nome do Instituto Van Nghi quero deixar um agradecimento reconhecido pelos dois brilhantes Seminários de Analgesia Acupuntural ministrados pelo Dr. Vítor Pagola, nos passados dias 7 e 8 de junho (Leiria) e 21 e 22 de junho (Porto).

Pela sua breve estadia em Portugal pude conhecer melhor o Dr. Pagola, como pessoa simples e simpática e como médico, muito profissional e correto.

Nos tratamento que fez no combate à dor, pude verificar uma taxa de sucesso inerivelmente elevada e ainda uma enorme satisfação dos pacientes com os resultados imediatos.

Ainda hoje esses mesmos pacientes agradecem a oportunidade de terem sido tratados pelo Dr. Vítor Pagola e os resultados duradouros.

Um bem-haja pela sua vontade de ensinar e pela sua humildade em transmitir todos esses ensinamentos.

Obrigada e até sempre!!

Anabela Rodrigues

Wu Xing aplicado às relações

O conceito dos Cinco Movimentos ou *Wu Xing* é um dos pilares onde assenta não só a medicina chinesa como toda a cultura chinesa. Este artigo pretende demonstrar a versatilidade deste conceito e aplicá-lo a uma das situações mais complexas do ser humano, o relacionamento.

Os chineses acreditam que tudo na vida funciona por movimentos cíclicos e dinâmicos e, como tal, devemos analisar os relacionamentos como algo evolutivo mas que tendenciosamente retorna à sua origem.

O nascimento do relacionamento é indiscutivelmente um crescimento Yang, esse crescimento está associado ao Movimento Madeira que simboliza nascimento imputo e crescimento.

No Movimento Madeira temos o Fígado que é responsável pela nossa capacidade de interação com outras pessoas e de certa forma corresponde à nossa horizontalidade (*Hun*), à nossa capacidade de interagir com as pessoas que nos rodeiam. Também associado ao Fígado temos os olhos ou melhor o olhar que no início de uma relação se ouve muitas vezes a expressão “*estás cego de amor*”. Outra expressão quando se inicia os relacionamentos que se ouve com alguma frequência é, “*que andas nas nuvens*” ou “*a sonhar acordado*”, que podemos associar também à Alma Etéria (*Hun*) e a sua influência na nossa imaginação.

Segundo o ciclo de produção, o passo natural é o máximo de *Yang* ou seja o Movimento Fogo, nesta fase as relações despertam para um desejo impulsionado pelo *Fogo Orgânico* do nosso organismo, é a fase em que o desejo sexual toma a sua forma mais física saindo do mundo da imaginação. Existe a necessidade de estar sempre perto um do outro como se a chama da paixão diminuísse se isso acontecesse. No Movimento Fogo temos o órgão Coração, *O Imperador*.

A estação do ano associada ao Fogo é o Verão, as paixões de Verão são sempre vividas intensamente com muito desejo e sensualidade. Existem algumas situações, que embora a pessoa tenha um desejo muito grande pela outra pessoa, não se consegue entregar isto acontece devido ao *Xin Bao Luo* (Mestre do Coração).



Depois chegamos ao Movimento Terra, que simboliza a forma, os limites, o carinho e o conforto. Esta fase é quando começamos a colocar limites e a definirmos a nossa forma de estar no relacionamento. Também a necessidade sexual lentamente começa a ficar em segundo plano, existe cada vez mais a procura pelo carinho, o conforto e o toque, tudo associado ao elemento Terra, aliás existem autores que referem que a pessoa tipologia Terra é de todas as tipologias, aquela que mais gosta de abraçar e de proteger, assim como a estação do ano associada ao Movimento (Fim de Verão) esta é a altura em que a relação amadurece.

Começamos a entrar no *Yin* no Movimento Metal que tem um sentido descendente e interiorizante, no relacionamento podemos mesmo dizer que esta é a fase em que começamos a meditar sobre quem nós somos e o que queremos, utilizamos o poder do “Metal” para cortar aquilo que não queremos, podemos dizer que é uma fase pragmática em que tentamos encontrar o sentido prático de tudo o que fazemos na relação.

Este sentimento de verticalidade está associado ao *Po* e a pergunta que fazemos a nós mesmos é se gostamos de ser quem somos perto dessa pessoa.

Por fim chegamos ao Movimento Água, assim como a água toma a forma que a contém, é chegado ao tempo em que as duas pessoas começam a moldar-se uma a outra, é uma fase de união, mas também de impulso pois este é o Movimento associado ao Rim que é a raiz do *Yin* e do *Yang* e é graças a esse impulso que se reinicia novamente o ciclo pelos cinco movimentos.

Como falamos em cima, existem ciclos dinâmicos e por isso é graças ao impulso do Movimento Água que retomamos o ciclo mas, desta vez, com diferentes conceitos em cada um dos movimentos.



Movimento Madeira - desta vez não temos o nascimento mas sim um novo florir da relação como encontramos na natureza (Primavera), também nesta fase vamos começar a planear (Fígado) a vida com maior ou menor indecisão (Vesícula Biliar).



Movimento Fogo - em vez de um fogo descontrolado, vamos encontrar um fogo controlado pelo Imperador (Coração). Começa a existir uma "identidade como casal" (Shen), outra característica é a separação do que realmente se quer da relação. O Intestino Delgado apresenta a característica da separação do Puro e do Impuro.



Movimento Terra - a direção do Movimento Terra é para o centro e nesta fase forma-se uma empatia (Yi) entre o casal e todos os planos que são centrados no casal, pois é a partir do centro que se consegue visualizar todas as direções.

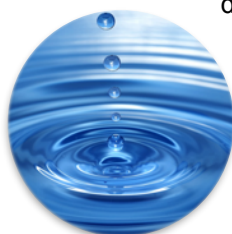


Movimento Metal - que associamos não só à frieza como ao brilho, nesta fase não existe tanto a necessidade de "cortar", mas sim, começamos a encontrar o "metal" que existe na pessoa, isto é, no interior da Terra encontra-se os metais preciosos e por serem tão



escassos é esse o motivo da sua riqueza. Também para nós a pessoa ou é um metal precioso ou não tornando-a única para nós.

Movimento Água - a água para os chineses é símbolo de sabedoria, uma sabedoria que pode ajudar a impulsionar a relação para um novo começo ou para ultrapassar obstáculos, que vão aparecendo pelo caminho.



É claro que é uma forma muito breve de retratar um conceito tão complexo como os relacionamentos. Se tentarmos aprofundar esta temática teríamos que ter em conta a tipologia constitucional de cada uma das pessoas que constituíssem o casal, assim como o equilíbrio de cada uma das suas entidades viscerais e os microciclos que teríamos dentro destes ciclos.

Este artigo pretende ser apenas um exemplo da versatilidade do raciocínio por detrás da Teoria dos Cinco Movimentos (Wu Xing), e não um estudo aprofundado e exaustivo da condição humana.

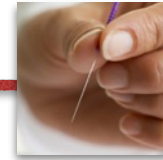
"Lamentar aquilo que não temos é desperdiçar aquilo que já possuímos"

Provérbio Chinês



Colaboração: Ricardo Teixeira

ACUPUNCTURA

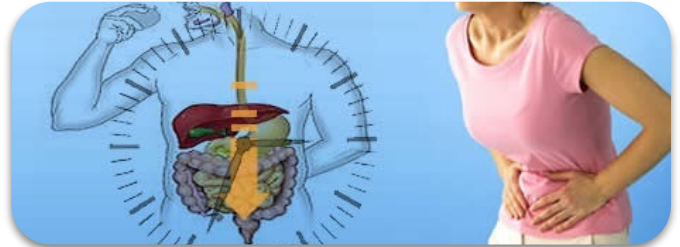


Fisiopatogenia dos Zang-Fu - SÍNDROMES -

Continuação do Ciclo de Estudo Diferencial dos Síndromes em Medicina Chinesa.

- Síndromes diferenciais do Sistema Baço-Pâncreas/Estômago (Pi Wei Bian Zheng);

- Síndromes do Zang Baço-Pâncreas (Pi).



VAZIO DO QI DO BAÇO-PÂNCREAS (Pi Qi Xu)

VAZIO GERAL DO BAÇO-PÂNCREAS (Pi Xu)

Etiologia

- Alterações metabólicas (Estômago-Baço);
- Intemperança na comida;
- Esgotamento psicofísico;
- Diarreia prolongada;
- Alimentos que lesionam o Baço-Pâncreas;
- Transtornos internos, sobretudo do Fígado e do Coração.

Sinais Clínicos

- Plenitude abdominal, meteorismo, anorexia, vômitos e náuseas;
- Sensação de frio e humidade nos quatro membros.
- Tez pálida/amarelada;
- Astenia e psicastenia com problemas de concentração;
- Diarreia pós-prandial e fezes moles;
- Digestão lenta e aerogastria;
- Tendência para prolapso;
- Sinais pulmonares como dispneia, pele seca, etc., num estado avançado;
- Depressão, debilidade e ansiedade;
- Saburra pálida e esbranquiçada.

Princípio Terapêutico

- Reforçar o Baço-Pâncreas.

Etiologia

- Débil constituição ou envelhecimento;
- Intemperança na alimentação;
- Excessivo cansaço, esgotamento, ansiedade ou obsessão;
- Diarreia prolongada;
- Afeções hepáticas que prejudiquem o Baço-Pâncreas.

Sinais Clínicos

- Astenia;
- Voz sem força e respiração débil;
- Dispneia de esforço e respiração superficial e débil;
- Tez amarelada, sem brilho;
- Distensão abdominal e dor aliviada pela pressão, com meteorismo e pioria, após as refeições;
- Anorexia;
- Fezes moles, diarreia;
- Frieza e lassitude nos quatro membros;
- Edema facial;
- Emagrecimento;
- Lábios secos;
- Fleumas abundantes;
- Clinomania (o doente deseja estar deitado na cama ou em posição de decúbito);
- Pulso fino;
- Língua pálida com saburra branca.

Diagnóstico ocidental

- Úlcera gástrica e duodenal, disenteria crônica, anemia, dispepsia nervosa, hepatite.

Princípio Terapêutico

- Reforçar o Baço-Pâncreas e aquecer o centro.

AFUNDAMENTO DO QI DO BAÇO-PÂNCREAS (Zhong Qi Xia Xian, Qi Xu Xia Xian ou Pi Qi Xia Xian)

Etiologia

- Cronicidade de um *Pi Qi Xu* ou de *Pi Yang Xu*.

Sinais Clínicos

- Caracteriza-se por ptose e prolapso;
- Enjoos, vertigens e palidez facial;
- Voz débil;
- Dispneia;
- Astenia e lassitude;
- Sudação espontânea;
- Anorexia;
- Distensão abdominal depois de comer;
- Peso no epigástrio;
- Hemorroidas;
- Tendência a padecer de hemorragias diversas;
- Tenesmo retal;
- Ptose renal, gástrica, etc;
- Prolapso retal ou uterino;
- Poliúria e incontinência;
- Pulso fino, débil e profundo;
- Língua pálida com saburra branca.

Princípio Terapêutico

- O mesmo que *Pi Qi Xu*.

VAZIO DE YANG DO BAÇO-PÂNCREAS (Pi Yang Xu)

Etiologia

- Deficiência de energia do Baço-Pâncreas e do Estômago;
- Ingestão excessiva de alimentos frios e crus ou de medicamentos de natureza fria, que lesionam o *Yang* do Baço-Pâncreas.

Sinais Clínicos

- Distensão abdominal e dor que alivia com a pressão e o calor;
- Meteorismo;
- Anorexia;
- Astenia generalizada;
- Diarreia, com alimentos pouco digeridos;
- Edema nos membros;
- Tez pálida;
- Falta de gosto na boca;
- Membros frios;

- Sensibilidade ao frio;
- Agravamento por frio;
- Lassitude muscular;
- Dificuldade urinária;
- Leucorreia aquosa;
- Pulso profundo, fino e lento;
- Língua pálida e inchada, saburra branca e escorregadia.

Diagnóstico ocidental.

- Doenças gástricas crônicas, enterite, disenteria, etc.

Princípio Terapêutico.

- Reforçar o Baço-Pâncreas e tonificar o *Yang*.

VAZIO DO YIN DO BAÇO-PÂNCREAS (Pi Yin Xu ou Pi Wei Yin Xu)

Etiologia

- Alterações na recepção e transformação do Estômago;
- Excessiva ansiedade ou preocupação;
- Intemperança alimentar;
- Alterações internas: *Zang-Fu* (órgão - vísceras) ou *Wu Xing* (cinco movimentos).

Sinais Clínicos

- Anorexia;
- Distensão gástrica depois de comer;
- Lábios e boca secos;
- Gastralgia;
- Polidipsia;
- Astenia;
- Obstipação;
- Emagrecimento;
- Perda de gosto (ageusia);
- Língua vermelha sem saburra;
- Pulso fino e rápido.

Princípio Terapêutico

- Hidratar e tonificar o *Yin* do Baço-Pâncreas.

Autoria: Marco A. M. Vieira

(Excerto do livro “Compêndio de Síndromes em Medicina Chinesa”)

Patologias na área da Cardiologia

Hipertensão

Artigo baseado no seminário sobre Cardiologia ministrado pelo Dr. Tran Viet Dzung.



A Fisiologia e a Etiopatogenia

De acordo com Medicina Alopática

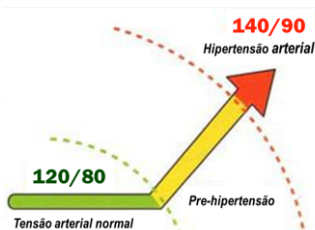
O que é? - O sangue arterial circula no interior dos vasos sanguíneos, exercendo nesta passagem uma determinada pressão contra as paredes dessas artérias.

Do ponto de vista da fisiologia, a pressão é maior quando o coração se contrai para enviar o sangue para todo o corpo e menor quando está relaxado para se encher novamente de sangue. Na fase de contração, a força com que o sangue pressiona as paredes das artérias é denominada *sístole* e corresponde a uma pressão arterial máxima. Na fase de relaxamento e enchimento, a pressão sanguínea é designada *diástole* e corresponde à pressão arterial mínima. A pressão arterial, máxima e mínima, é medida em milímetros de mercúrio, mmHg, e o valor de referência no adulto é de 120 na sístole e 80 na diástole (120/80 mmHg).

Tudo funciona bem quando as artérias estão elásticas, expandem-se e contraem-se com facilidade respondendo aos movimentos de contração e dilatação do coração. Da mesma forma permite que o sangue enche os vasos em quantidade e qualidade adequadas. Mas pode correr mal se algum fator obrigar a uma pressão superior.

A hipertensão é caracterizada pela elevação anormal e persistente da pressão sanguínea sistólica ≥ 140 mmHg e da diastólica ≥ 90 mmHg.

A hipertensão afeta cerca de 10% da população mundial. Em Portugal é a patologia cardiovascular mais comum, afetando mais de 1/3 da população adulta e a principal causa de morte e incapacitação (15% dos óbitos). O controlo adequado e o diagnóstico precoce da hipertensão reduzem a incidência da doença e da morte cardiovascular.



A Etiopatogenia da hipertensão:

A hipertensão arterial é geralmente de dois tipos: *primária* e *secundária*.

Cerca de 90 a 95% dos casos de hipertensão entram na categoria da hipertensão primária, essencial ou de causa desconhecida. Apenas 5 a 10% dos casos tem etiologia conhecida e entram na categoria da hipertensão secundária.

Na hipertensão secundária são identificadas três causas, todas relacionadas com perturbações renais. Os rins têm muitas funções, tais como, a de filtrar e eliminar os resíduos do sangue e de regular o equilíbrio de sal e de água no organismo. Quando os rins falham nestas funções, pode ocorrer um espessamento das artérias renais e um aumento de sal e de água, resultando no aumento da resistência periférica que funciona como uma força contrária, criando dificuldades à circulação do sangue.

As três causas da hipertensão por insuficiência renal:

1ª. A obstrução por débito de sangue renal (débito diminuído) - Quando o tecido renal está danificado, as células especializadas dos rins promovem uma hipersecreção da hormona renina no sangue que, por sua vez, estimula um precursor angiotensinogénio, que se transforma, após reações bioquímicas catalisadas pela enzima de conversão, em angiotensina II (vasoconstritor periférico) que provoca o aumento da pressão sanguínea.

2ª. A hipersecreção da aldosterona - Esta condição é indicativa de perturbação no córtex suprarrenal. A angiotensina II estimula as glândulas suprarrenais a produzir uma outra hormona, a aldosterona, que induz a uma reabsorção excessiva de sódio e de água e, por consequência, o aumento do volume dos líquidos orgânicos, podendo conduzir ao aumento da pressão sanguínea.

3ª. O feocromocitoma - Trata-se de um tumor na medula suprarrenal que faz elevar os níveis das hormonas cortisol, adrenalina e noradrenalina, aumentando a frequência cardíaca e a resistência periférica, resultando no aumento da pressão sanguínea.

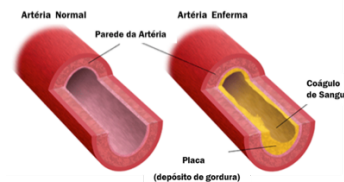
As complicações da Hipertensão

Como mais de 90% dos casos tem causa desconhecida e, normalmente, assintomática é considerada um *silent killer* (ou, como diz o Dr. Tran, “*serial killer*”) agindo de forma silenciosa sobre várias vítimas, correspondendo a órgãos vitais ou indispensáveis à vida:

- 1. Vasos sanguíneos:** obstruções no interior dos vasos provocam espessamento e alguma rigidez na túnica média (estreitamento do diâmetro e diminuição do lúmen interior dos vasos). As paredes das artérias tornam-se menos elásticas, ocorre um aumento da resistência periférica à passagem do sangue e uma diminuição do débito sanguíneo. O estreitamento e endurecimento das artérias é causa de arteriosclerose.
- 2. Coração:** a resistência periférica aumentada comprime a válvula mitral obrigando o ventrículo esquerdo a ter que fazer uma maior pressão para bombear o sangue na passagem pelas válvulas aórticas de forma a chegar em quantidade suficiente a todos os órgãos e tecidos. Esta atividade do coração em esforço origina um enfraquecimento das paredes do ventrículo esquerdo sendo a redução do aporte de sangue a causa de ataque cardíaco.
- 3. Cérebro:** o estreitamento e endurecimento da artéria cefálica pode provocar a sua rutura e originar um AVC hemorrágico.
- 4. Rim:** o encurtamento das artérias devido ao espessamento da túnica média e a diminuição do lúmen leva à diminuição do débito sanguíneo renal. insuficiência renal provoca danos nos tecidos renais que, como referido anteriormente, é causa do aumento da pressão sanguínea (hipertensão).

O Diagnóstico:

Como a hipertensão é assintomática, a aposta deve ser dirigida para a prevenção através de medições regulares da pressão sanguínea. Sabendo-se que há fatores que influenciam temporariamente a pressão sanguínea, o diagnóstico de hipertensão é feito com base em várias medições. Um historial familiar de hipertensão pode indiciar uma predisposição genética para esta perturbação, pelo que este grupo é considerado de maior risco e merece um controlo mais apertado.



Nos dias de hoje as medições estão acessíveis em farmácias, centros de saúde, aparelhos de uso doméstico, rastreios gratuitos pelo que a pressão arterial pode ser facilmente medida e controlada.

De acordo com Medicina Energética

A designação “hipertensão” é um termo próprio da Medicina Alopática. Na Medicina Energética, a patologia é caracterizada por um conjunto de manifestações clínicas inseridas em diferentes categorias não exclusivas:

- “Tou Tong” - Dor de cabeça
- “Xuan Yun” - Vertigem ou tontura
- “Gan Yang” - Yang do Fígado
- “Gan Feng” - Vento do Fígado

Em termos de localização dos sintomas, os energeticistas referem:

- **Na cabeça:** em aproximadamente 90% dos casos são relatadas dores de cabeça, tonturas, vertigens e distúrbios na visão.
- **No tronco:** a sensação de plenitude ou opressão no peito é referenciada em cerca de 40% dos casos.
- **Nas extremidades:** a dormência e fraqueza estão presentes em 20% dos casos.

Curiosamente os cardiologistas referem esses mesmos sintomas.

Os energeticistas enquadram a patologia nas síndromes do órgão Coração (Xin). Entre as suas funções, o Xin *governa/controla o sangue e os vasos sanguíneos*. A energia do Coração dá impulso à circulação do sangue no interior da rede de vasos espalhada por todo o corpo. A fim de atender às necessidades do corpo, a energia do Coração tem que ser abundante e os vasos devem estar cheios de sangue. Assim, qualquer comprometimento ou lesão da energia do Coração e/ou quaisquer alterações na qualidade/quantidade de sangue conduzem ao aparecimento da doença (patologia).



Os Energeticistas notavam ainda que o estado dos vasos, assim como as alterações de frio/calor, podiam também afetar o funcionamento de todo este sistema.

- As mucosidades, as humidades, a estagnação energética-sanguínea assim como a presença de massas ou acúmulos são produções patogénicas que comprimem os vasos e criam obstruções à circulação do sangue.
- O sangue é Yin logo procura o Yang, tendo aversão ao frio. O frio em excesso bloqueia a circulação do sangue, podendo causar a estase. Em sentido contrário, o calor em excesso acelera a circulação do sangue e pode, nos casos mais severos, conduzir a que este extravase dos vasos.

A Etiopatogenia da hipertensão:

Quanto aos fatores etiológicos que podem provocar a subida da pressão do sangue no interior dos vasos, os energeticistas destacam:

- *Os distúrbios emocionais:* o Fígado é um órgão muito sensível à desordem psicoafectiva. Os ataques de raiva, as frustrações reprimidas, a irritabilidade afetam o movimento da energia do Fígado e comprimem a sua polaridade Yin, promovendo o desequilíbrio entre o Yin e Yang e influenciando o estado do sangue (o sangue é Yin).
- *A dieta imprópria:* a alimentação desequilibrada lesa as funções de transformação e transporte do sistema Baço/Estômago, prejudicando a formação da energia Rong e a metabolização das humidades. Logo a produção de sangue e de energia fica comprometida estorvando a circulação do sangue. Refira-se ainda que a ingestão excessiva de alimentos de energia quente, como os picantes, as gorduras e o álcool, provocam o Calor-vazio ou Vazio de Yin geral e o descontrolo do Yang.
- *A deficiência congénita e/ou doença prolongada:* estas condições concorrem para o desequilíbrio do Yin/Yang sobretudo a nível do eixo Shao Yin, interferindo nas funções de hidrogénese e termogénese do Rim. De acordo com a Teoria dos 5 Elementos o Rim pertence ao elemento Água e o Coração ao elemento Fogo, a Água (Yin) controla o Fogo (Yang) havendo um Vazio de Yin do Rim, o Fogo torna-se próspero e estorva a circulação do sangue (Yin) nos vasos, provocando a hipertensão. Por outro lado, pela relação Mãe-Filho, a deficiência de Yin do Rim influencia o Yin do Fígado.
- *Os esforços excessivos:* enfraquecem a energia do sistema digestivo, lesam o Yin do Rim e do Fígado, permitindo a libertação do Yang do Fígado. O Yang exuberante queima e concentra os líquidos orgânicos

afetando a produção e circulação do sangue, provocando hipertensão.

- *A falta de exercício físico/sedentarismo:* propicia a estagnação energética-sanguínea e a formação de produções patogénicas como os acúmulos de sangue.

Os fatores etiológicos referidos provocam desequilíbrios nas energias Yin/Yang do Rim e Fígado e desordens nos movimentos de descida e de subida de Qi e Sangue, comprometendo o funcionamento dos Zang Fu, nomeadamente do sistema Baço/Estômago, influenciando a formação dos líquidos orgânicos, da energia Rong, do sangue e o funcionamento do Coração.

- **Causas primárias (deficiência):** Fígado e Rim: desarmonia Yin/Yang como aspeto principal;

- **Causas secundárias (excesso):** Vento, Fogo, Fleuma ou Estagnação energético-sanguínea.

O Diagnóstico Diferencial das Síndromes

De acordo com a Medicina Energética existem três quadros principais no diagnóstico da hipertensão secundária. As síndromes de deficiência são as que mais se observam na prática clínica; secundariamente, quando a condição de deficiência não é tratada pode evoluir para quadros mais severos (de excesso), devendo-se encaminhar o paciente para o hospital.

1º. Hipertensão com ORIGEM no Fígado:

A síndrome recebe o nome de Libertação do Fogo de Fígado, Subida de Yang por Deficiência de Yin, Escape do Yang do Fígado ou ainda Hiperatividade do Yang do Fígado. Quando não tratada, esta condição pode evoluir para formas mais graves como Plenitude Calor do Fígado ou mesmo Vento do Fígado.

Entre outras, o Fígado tem por funções a regulação das emoções, o armazenamento e regulação do sangue.

Perante uma excitação do espírito proveniente do exterior (energia especulativa) que afeta o Fígado, o Yang separa-se do Yin, o Yin deficiente não controla o Yang.

Por um lado, o Qi acumula-se e transforma-se em Fogo; o Fogo consome os líquidos do sangue, perturbando a circulação sanguínea e provocando o aumento da pressão arterial. Por outro lado, o Yang descontrolado terá tendência a elevar-se e assaltar a cabeça, sendo responsável pelo aparecimento das cefaleias, tonturas e perturbações da visão.



Sintomas e Sinais:

Hipertensão, dor de cabeça tipo distensão que pode ser generalizada ou localizada no vértice ou nas têmporas, tonturas que agravam com o calor e transtornos mentais como ansiedade, agitação, irritabilidade e/ou tendência para acessos de raiva, cólera, sono perturbado por muitos sonhos, olhos vermelhos, rubor malar, boca e garganta secas, sabor amargo na boca, zumbidos, lombalgia, pode ocorrer dormência ou tremor dos membros, eventualmente fraqueza dos membros inferiores, obstipação, eventualmente urina amarela escura.

A língua apresenta-se vermelha, pode estar trêmula, sem capa ou com capa muito fina (nos casos mais severos, encontra-se seca com capa amarela, podendo eventualmente apresentar-se gordurosa). O pulso está tenso, eventualmente forte, superficial e rápido.

2º. Hipertensão com ORIGEM nos Rins:

A síndrome recebe o nome de Deficiência de Jing dos Rins (Rim Yin e Rim Yang).



O Rim é a base, a fonte do Yin (Água) e do Yang (Fogo) genuínos do corpo, estando estreitamente relacionado com a essência Jing (o Rim encerra a essência), Qi e Sangue. Sempre que se trata o Rim, há que ter em mente o desempenho das suas duas importantes funções, a de hidrogénese (Rim Yin) e a de termogénese (Rim Yang). No caso de espessamento das artérias com origem no Rim, há que consolidar primeiro a função de hidrogénese e a seguir a de termogénese a fim de que o Rim Yin dê o suporte necessário ao Yang e evite que o Yang descontrolado afete o Fígado e provoque danos maiores.

O Jing dos Rins é a base material de tudo e da produção da medula. A medula nutre o cérebro a deficiência do Jing dos Rins prejudica a produção da medula para nutrir/irrigar o cérebro; como resultado aparecem as tonturas, as vertigens, as dores de cabeça. A insuficiência de Jing lesa também a formação de sangue (o excedente de Jing vai para o Fígado e converte-se em sangue) exercendo influência sobre a sua circulação nos vasos. Por outro lado, o sangue insuficiente não cumpre a sua função de nutrição e de hidratação.

Sintomas e Sinais:

Hipertensão, cefaleia ou tontura acompanhada de sensação de vazio na cabeça, zumbidos, insónia, lombalgia tipo moimha, fraqueza dos joelhos e membros inferiores, membros frios e dormentes, alterações urinárias (poliquria, nictúria), palidez e maçãs do rosto vermelhas, boca seca, sede, impotência ou poluição noturna (espermatorreia).

A língua pode apresentar-se normal ou eventualmente com tom avermelhado pálido e com pouca saburra. O pulso é fino, fraco, lento, irregular e profundo ou eventualmente superficial e rápido.

3º. Hipertensão com ORIGEM no Sistema Baço/Estômago ou por doença crónica:

A síndrome recebe o nome de Retenção de Mucosidades que afetam o aquecedor superior (AS) ou de Retenção de Mucosidades-Humidades no interior; quando não tratada, esta condição evolui para formas mais severas como Mucosidades-Fogo com risco aumentado de AVC hemorrágico.



A não observância das regras da boa alimentação, o excesso de trabalho, o stress ou uma doença prolongada podem lesar o Baço e o Estômago na função de transporte e transformação, originando a produção patológica de humidade e fleuma. A estagnação de fleuma-húmida impede a ascensão do Yang puro e a descida do Yin turvo; como resultado aparecem as dores de cabeça, as tonturas, os bloqueios à circulação de sangue, entre outros.

Sintomas e Sinais:

Hipertensão, dor de cabeça ou tontura acompanhada por sensação de peso e aperto na cabeça (tipo capacete), cansaço, sensação de plenitude e de opressão no peito e epigástrico, sensação de peso no corpo, alterações ou perda de apetite, náuseas, sonolência, palpitações, insónia, suor espontâneo, edema.

A língua apresenta-se pálida, inchada, marcada e o revestimento é fino e branco; eventualmente a língua está vermelha, com capa amarela, gordurosa e pegajosa. O pulso é mole e deslizante/escorregadio.

Colaboração: Lúcia Lourenço e Sandra Marques

(Na próxima edição serão apresentados os tratamentos desta patologia segundo a medicina alopática e energética.)

FITOTERAPIA



Alecrim

Rosmarinus officinalis

Inglês: *Rosemary*

Português: *Alecrim*

Mandarim: *Mi Die Xiang* (são as partes aéreas de *Rosmarinus officinalis* L.)

Nome Botânico: *Rosmarinus officinalis* L.

Família: *Asteraceae* (*Compositae*)

Nome farmacêutico: *Rosmarini Folium*

Partes usadas: folhas, flores, óleo essencial



tomar excesso de medicação, enxaquecas e dores de cabeça.

Resumidamente, podemos dizer que *Rosmarinus* é uma planta boa para aumentar a circulação do sangue no músculo cardíaco, sendo útil em qualquer problema associado a fraqueza cardíaca. Ao saber isto, temos que estar conscientes que esta planta é morna em natureza e não será conveniente ser tomada em síndromes de excesso no coração, como agitação mental severa ou sensação de calor.

Uma nota importante, é que o *Rosmarinus* não é a escolha primária se quisermos aumentar a circulação de sangue no coração. *Rosmarinus* não consegue reforçar o coração em comparação a plantas como *Crataegus* ou *Leonorus*. Assim, *Rosmarinus* pode ser usada como planta secundária para aquecer e tonificar o Qi e Yang do coração para tratar cansaço e depressão.

A sua capacidade parcial em estimular a circulação é provavelmente explicada pelo seu conteúdo em cânfora e borneol, mas não tem um efeito forte na circulação coronária.

Caraterísticas e propriedades do Alecrim

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), *Rosmarinus officinalis* é considerada morna (em temperatura), aromática, amarga e ácida no sabor, e tem a sua função principal no coração, fígado, baço, estômago e intestinos. Mais especificamente pode-se concluir que:

- Tonifica, aquece e move o Qi do coração, baço e fígado, tratando cansaço, depressão, e problemas digestivos.
- Acalma a hiperatividade do Yang do fígado para tratar enxaquecas, e acalma e regula o Qi dos intestinos aquando da existência de espasmos.

Tendo como referência esta tabela podemos presumir que o *Rosmarinus* pode ser uma planta bastante útil em doenças bastantes comuns na nossa sociedade moderna: doenças do coração, pós-operatório, síndrome de fadiga crónica, depressão, doenças digestivas, recuperação por

Ações Chinesas	Ações Ocidentais	Ações Terapêuticas
Tonifica e move o Qi do coração	Antidepressivo, estimulante circulatório	Astenia cardíaca, circulação reduzida, cansaço, hipotensão, depressão
Tonifica e move o Qi do baço	Tónico digestivo amargo, carminativo	Apetite reduzido, anorexia nervosa, digestão sem tonicidade, retenção de comida
Tonifica e move o Qi do Fígado	Tónico digestivo amargo, hepático, colagogo, antidepressivo	Depressão, intolerância às gorduras, álcool ou medicamentos
Acalma e regula o Qi dos intestinos	Antiespasmódico, tranquilizante	Ingestão nervosa, flatulência nervosa
Acalma a hiperatividade do Yang do fígado	Tranquilizante	Dores de cabeça, enxaquecas



Então, podemos concluir que *Rosmarinus* move mais o Qi do coração em vez do sangue, de acordo com a MTC.

Podemos usar esta planta como primeira escolha para tratar a depressão devido a estagnação do fígado e Qi do coração. No caso de tratar a depressão *Rosmarinus* pode ser útil nos respetivos síndromes de acordo com a MTC: síndrome de deficiência e estagnação do Qi do coração, Qi do fígado e Qi do baço.

De acordo com as propriedades e ações, acredita-se que esta planta é mais conveniente para tratar a depressão principalmente devido a deficiência do Qi do coração e estagnação, devido à sua capacidade de mover o sangue e tonificar o coração. Sendo uma excelente escolha para tratar um distúrbio do espírito do coração.

Para os tipos de depressão com excesso, como agitação mental, ansiedade, não é normalmente recomendável, exceto em algumas situações, que são usadas conjuntamente com outras plantas para equilibrar as suas propriedades mornas. Assim sendo, não será uma planta apropriada para a depressão com síndromes de distúrbios severos do espírito do coração ou com presença de calor.

O uso principal de *Rosmarinus* é o de tranquilizante, para acalmar a hiperatividade Yang do fígado, para tratar dores de cabeça e enxaquecas.

De acordo com a linguagem da MTC, *Rosmarinus* pode ser usado para tratar dores de cabeça e enxaquecas dos seguintes tipos: hiperatividade Yang do fígado com estagnação de Qi do fígado, hiperatividade Yang do fígado com estagnação de Qi do fígado e frio interno, hiperatividade Yang do fígado com deficiência de sangue, hiperatividade Yang do fígado com deficiência de Qi do baço.

Deve ser prestada atenção, que *Rosmarinus* não é adequada para dores de cabeça devido a calor no fígado, ou calor no estômago, que são bastante frequentes em clínica. Para dores de cabeça causadas por hiperatividade Yang e deficiência do Qi ou Yin, só será eficaz se com *Rosmarinus* forem adicionadas plantas tónicas para o Rim.

Em relação ao tratamento de problemas digestivos com *Rosmarinus*, pode-se dizer que as suas propriedades aromáticas, amarga e ácida são benéficas para síndromes que sejam afetados por deficiência junto com frio, estagnação, ou com depressão e tensão nervosa. Fazendo dela uma planta de grande afinidade para tratar digestões fracas, ou como resultado de excessos alimentares, pouco apetite, anorexia nervosa, flatulência e cólicas intestinais, e ainda intolerâncias alimentares.

Rosmarinus pode aquecer, tonificar e mover o Qi do fígado, explicando as suas funções estimulantes para os sistemas gastro-intestinais e hepatobiliar. Permitindo que esta planta trate digestões fracas e intolerâncias alimentares. Pode também melhorar a digestão de comidas gordurosas e oleosas. Outra ação em que o *Rosmarinus* se relaciona com sistema digestivo, é a sua função antiespasmódica e carminativa.

As causas principais para um movimento reduzido dos intestinos, pode ser causado por fraqueza, resultando em deficiência e estagnação do baço e Qi do intestinos, ou pode vir de espasmos intestinais, que podem bloquear o intestino, principalmente devido a um distúrbio do Qi do intestino causado por uma tensão nervosa. *Rosmarinus* pode ser útil nas duas situações, lembrando que mais uma vez, que normalmente não é usado para síndromes quentes, abrindo algumas exceções para síndromes mornos, quando misturado com plantas frescas.

Rosmarinus pode ser uma boa escolha para uma melhor assistência a uma recuperação pós-operatória, ao estimular e tonificar o Qi do coração melhorando a sua circulação, energia e estado de espírito. Pode também estimular e tonificar o Qi do baço melhorando o apetite, digestão, e transporte do Qi e absorção dos nutrientes, e ainda estimular e tonificar o fígado para melhorar o metabolismo e ajudar ao processo de desintoxicação.

Rosmarinus pode ser também usada para tratar síndrome de fadiga crónica, devido as propriedades estimulantes e tónicas para fortalecer o sistema cardiovascular, gastrointestinal, e hepatobiliar. Neste caso, convém ter em consideração, que esta planta não será apropriada para síndromes de excesso, porque a sua propriedade tónica poderia agravá-los ainda mais.

Esta contraindicação também pode ser aplicada para síndromes com deficiência de calor causado principalmente por deficiência de Yin, que é bastante comum em casos de fibromialgia.

Colaboração: João Carrilho

CURIOSIDADES



Calendário chinês da gravidez



A Tabela Chinesa é conhecida como uma tradição oriental que acredita ser possível descobrir o sexo do bebê, considerando a idade da mãe e o mês que o bebê foi concebido.

Conta a lenda que a tabela chinesa foi enterrada numa tumba da família real chinesa há mais de 700 anos, sendo descoberta anos depois. Atualmente a original está no Instituto de Ciência de Pequim. Quando bem usada, acerta em 93 por cento dos casos. No entanto, não há estudos científicos a respeito.



Mundialmente conhecida, a tabela chinesa é vista por muitos como uma das mais eficientes, onde a probabilidade de acertar no sexo do bebê pode chegar aos 99 por cento dos casos. Como toda teoria, a tabela chinesa é cercada por incertezas, ainda sim, há muitas mães que recorrem a ela acreditando que seguindo todas as instruções podem dar a luz o bebê com o sexo desejado.

Na tabela abaixo, a primeira coluna à esquerda com idade entre 18 e 42 anos, significa a idade lunar da mãe. Para chegar à ela é preciso somar a idade atual mais um.

Para os meses de janeiro e fevereiro a idade lunar é exatamente igual à idade verdadeira. Para os meses restantes basta somar um valor à idade atual.

	Mês da Concepção											
	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
18	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
19	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
20	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
21	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
22	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
23	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
24	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
25	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
26	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
27	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
28	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
29	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
30	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
31	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
32	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
33	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
34	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
35	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
36	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
37	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
38	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
39	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
40	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
41	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino
42	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino	Menino

*Idade lunar = idade atual + 1 (exceto nascidas em Jan e Fev)

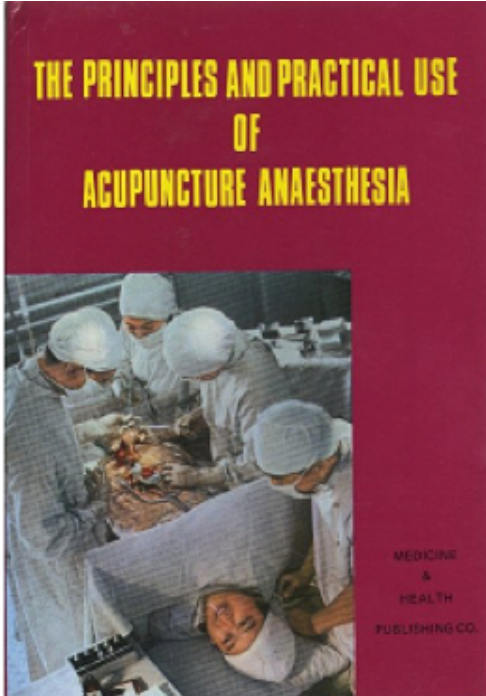
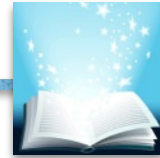
Menino Menina

Exemplo: Se a mãe nasceu a 19 de janeiro de 1982 e sua idade é 32 anos, então sua idade lunar é 32 anos. (pois o mês de nascimento é janeiro), se nasceu a 21 de março de 1982, e sua idade é 32 anos, então sua idade lunar é de $32+1 = 33$ anos.

Depois de calcular a idade lunar é só consultar a tabela e verificar a cor que corresponde ao sexo do bebê, cruzando com o mês da concepção.

Colaboração: Equipa do IVN Portugal

LIVRO DO MÊS



Principles and Practical Use of Acupuncture Anaesthesia

“Os princípios e a aplicação prática da acupunctura anestésica”

(21 x 14,5 cm) 350 páginas

Autores: S. T. O , L.K. Lu,

Editora: Hong Kong Medicine and Health Publishing Co

Ano: 2000 (edição revista e ampliada)

RESUMO

O livro explica a teoria básica da acupunctura anestésica e a sua aplicação prática em vários casos, os métodos de aplicação, os pontos de acupunctura mais frequentemente utilizados no corpo e na orelha. Inclui casos práticos.

Preço normal: 70,00 € (c/IVA incluído)

Preço promocional: 56,00 € (c/IVA incluído)

Promoção válida de 15/08 a 15/09, 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



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

 **Técnica do Dr. Wang Ju-Yi - Diagnóstico e palpação dos meridianos (Outubro - dias a definir)**



- Seminário de 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