

Boletim Informativo MEDICINA ENERGÉTICA



A tipologia Água (p.3)

Este mês vamos falar das pessoas que apresentam características associadas à tipologia Água. São pessoas inspiradoras e sensuais.

Anemia (p. 8)

A anemia pode ser definida como uma descida para valores inferiores aos normais do número de glóbulos vermelhos no sangue circulante. Pela medicina energética, a anemia, corresponde a um quadro de Vazio de Xue.

Inverno – Tempo da natureza descansar (p. 6)

A estação do ano referente ao frio já se começa a sentir. Algumas pessoas estão a espera de dias mais quentes mas, o frio desta estação do ano traz consigo problemas típicos da época.



JUNIPERUS (P. 14)



SECAGEM DE PLANTAS (P. 16)



LIVRO DO MÊS (P. 19)

FICHA TÉCNICA

Boletim informativo Medicina Energética

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

Dezembro 2014

16.^a Edição

Diretor

Luís Dias

Redação e Conteúdo

Anabela Rodrigues e Sylvia Silva

Design e Produção

Cláudia Ferreira

Colaboradores

Artur Morais | Fernanda Costa | Gustavo Desouza
João Gomes | Ricardo Teixeira

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: vnportugal@gmail.com | www.institutevanngghi.org

Divulgação gratuita via e-mail



Editorial

Prezados Associados

Estamos a finalizar mais um ano, marcado por muitos acontecimentos importantes para a nossa Associação e Associados.

Como não poderia deixar de ser, agradeço a todos aqueles que tornaram possível os estudos com o professor Tran e o crescimento do Instituto Van Nghi em Portugal.

Aos Associados, que tem valorizado o esforço e dedicação da equipa de trabalho desta Associação com a presença nos eventos realizados e com as mensagens de agradecimento.

Estamos já a preparar o ano de 2015 e conseguimos mais uma conquista: a presença do professor Tran Viet Dzong, para concluir os EPGs.

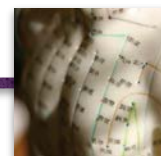
Estamos dedicados para que o Instituto Van Nghi de Portugal possa ser uma referência em Portugal no ensino e no apoio aos Profissionais de Medicina Energética.

Com um Abraço Amigo,

Luís Dias



M. T. C.



A tipologia Água

Este mês vamos falar das pessoas de Tipologia Água, mais uma vez quero realçar que estes artigos são apenas uma breve descrição da tipologia, nem sempre estão presentes todos os aspectos aqui descritos numa pessoa de tipologia Água.

A pessoa de tipologia Água é inspiradora. Elas são como um rio que flui cheio de intenção de alcançar o oceano (um exemplo da força de vontade que está na entidade Jing Shen Zhi). Sendo que por vezes, empurram tudo à sua frente como a corrente de rápidos, outras vezes eles são felizes em serpentear como uma corrente preguiçosa, esbarrando nas margens. Também são sensuais e sedutoras, existe qualquer coisa nos olhos e na sua presença que nos leva a pensar que estamos perante alguém místico, profundo e sábio. A sensualidade está presente porque estamos a falar do Movimento Água, do Rim onde se aloja a raiz do Yin e do Yang.

Tipologia Água nos clássicos

“O homem tipo Água quando comparado aos cinco tons é o Yü e semelha-se às pessoas do norte onde habita o Imperador Negro. Ele tem as características de pele escura, rosto rude, cabeça grande, maçãs do rosto amplas, ombros pequenos, abdómen grande, mãos e pés grandes. O corpo oscila quando se move, têm uma distância larga entre a lombar e as nádegas e tem as costas grandes, não respeita as pessoas e não têm medo de ninguém, lesa os outros com frequência

A fisionomia da pessoa Água

A Face Água:

- Olhos grandes e abertos;
- Face redonda;
- Duplo queixo;
- Boca carnuda mas mole;
- Rugas;
- Bochechas largas;
- Testa alta;
- Olhos com edemas palpebrais;
- Nariz aquilino.



e ocasionalmente pode ser assassinado. Gosta do Outono e Inverno e não suporta o clima da Primavera e do Verão quando se depara com as Xie Qi destas estações fica doente” (Ling Shu capítulo 64)

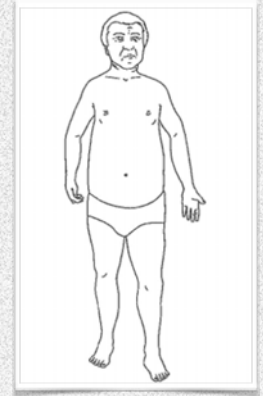
A Tipologia Água

- Comporta-se como homens do norte;
- Tonalidade da pele é enegrecida;
- Palavras-chave que definem as pessoas Água:
 - São pessoas afáveis;
 - São bastante adaptáveis;
 - Flexíveis;
 - Determinadas;
 - São sedutoras;
 - Pacientes;
 - Corajosas;
 - Medrosas.

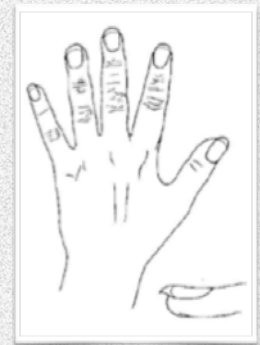


O Corpo Água:

- Corpo flácido;
- Ombro estreito e depois alarga;
- O andar das pessoas Água é um balançar de uma forma imponente;
- Ombros estreitos e pequenos;
- Abdômen largo;
- Tem coluna longa.

**O Mão Água:**

- Mão curta;
- Palma e dedos inchados e de consistência mole;
- Mão escura em sua face dorsal;
- Unhas muito chatas, com tendência a se curvar para baixo

**A Psique da pessoa Água****Características mais visíveis**

- Pessoas
 - Determinadas;
 - Irrequietas;
 - Arriscam;
 - Imaginativas;
 - Misteriosas;
 - Persuasivas;
 - Argumentativas;
 - Sábias;
 - Justas;
 - Espirituais;
 - Apreensivas;
 - Que questionam tudo.

- Estações do ano:

- Não gostam do Verão nem da Primavera.

Ao longo da vida as dificuldades e questões de vida que as pessoas de tipologia Água irão ter pela frente são:

- Necessidade de segurança;
- Confiança;
- Impulso;
- Ser tranquilizado;
- Excitação no perigo

A emoção ligada ao Água é o Medo (ansiedade, susto, terror, pânico): é considerado uma emoção básica, e necessária como proteção em situações ameaçadoras, ajuda o homem a identificar perigos e a adaptar-se corretamente às situações. Ele modera a impulsividade, aumentando o tempo entre a intenção e a ação. Contudo, em situações de excesso o medo paralisa. Ele altera diretamente os Rins, fazendo o Qi descer.



Destaca-se duas condições em relação à “emoção Água”, existem textos que referem não só o Medo (*kǒng*) mas também o Susto (*jīng*) como emoção ligada ao elemento Água. “*Jīng (Susto) é Yang e vem do exterior, o kǒng (Medo) é Yin e vem do interior*” in Zhang Zihe. O medo provoca mais dano no homem do que o susto. O susto é um sentimento forte mas temporário (podemos voltar à forma original) enquanto o medo, acumula-se de uma forma progressiva não sendo tratado avança para o Coração (eixo *Shao Yin*), enfraquece o *Shen*.

O caractere Medo (*kǒng*) é composto por um radical que mostra uma mão a carregar algo suspenso por cima do radical coração (*Xin*). Transmite o efeito de medo de algo que pode repetidamente ferir o coração. O Caractere Susto (*jīng*) é composto pelo radical Carneiro (porque o carneiro destaca-se por está imóvel mas pronto a atacar), o radical Atado (encontramos o mesmo radical no caractere inverno) e o radical Cavalo (elemento Yang, que se move rapidamente, considerado sensível e sobressaltado).

Tipologias Mistas

Como referimos nos artigos anteriores existem pessoas que têm mais do que uma tipologia, neste caso são conhecidas por serem de Tipologia Mista. Embora possam ter mais do que uma tipologia, existe sempre uma que é predominante. Segundo os Cinco Movimentos existem tipologias que por natureza são equilibradas e outras menos equilibradas. Todas as tipologias que seguem o ciclo de Produção são boas e as que seguem o ciclo de Inibição são menos boas.

No caso do Água:

- Tipologias mistas com um bom equilíbrio: Água com Metal e Água com Madeira.
- Tipologias mistas com um equilíbrio menos bom: Terra com Água

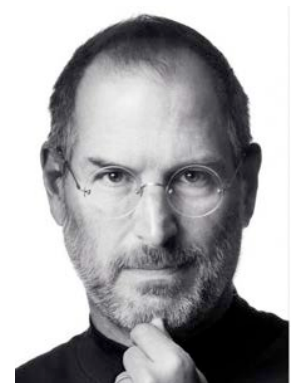
Da mesma forma que existia uma exceção na tipologia Metal, também aqui na Tipologia Água existe essa exceção, neste caso é a Água com Fogo. Segundo os antigos o carácter entusiasmado do Fogo é acalmado

pela tendência de interiorização da Água.

Patologias Associadas à Tipologia

- Não gostam do Verão nem da Primavera
 - São facilmente atacadas pelas Xie Qi
- Patologias:
 - Edemas;
 - Cistite;
 - Lombalgias;
 - Osteoarticulares;
 - Patologias sexuais;
 - Sistema Água / Rim / Bexiga

Pessoas Água



Colaboração: Ricardo Teixeira





Inverno – Tempo da natureza descansar

A estação do ano referente ao frio já se começa a sentir. Algumas pessoas estão a espera de dias mais quentes mas, o frio desta estação do ano traz consigo problemas típicos da época.

A vida torna-se mais lenta nesta estação do ano, é a altura do ano em que a natureza descansa (os animais hibernam e as sementes estão em estado latente, para germinar na primavera).

Tendemos a modificar a postura e atitudes corporais, através da contração muscular, que podem provocar problemas músculo-esqueléticos, principalmente na coluna vertebral e, mais especificamente na região lombar, que podem se tornar muito penosos e que em muitos casos são até incapacitantes. Modificamos os padrões de respiração, ficamos mais desanimados, o que pode levar em alguns casos ao aparecimento de depressões dita sazonais (depressões do inverno). A diaforese não deve ser utilizada em demasia, já que ela drena o precioso *Yang Qi*.

Não devemos fazer movimentos bruscos, mas sim movimentos lentos e com pausas para manter o *Yin* soberano e preservar o *Yang* latente.

Os idosos apresentam sintomas de calor em cima e frio em baixo, por isto não se deve tomar banhos muito quente para não haver diferenças de temperatura ao sair dele, o que vai necessitar recrutar o *Yang* para manter quente o corpo e, o *Yang* deve ser preservado e não desperdiçado!

O inverno é a estação das desordens externas, por isto devemos eliminar o calor interno e fugir das agressor por vento frio, a noite aconselha-se a toma de algumas ervas que eliminem o calor interno, permitindo harmonizar o *Qi* do coração e prevenir que o calor patológico surja.

Da mesma forma que todos os fenómenos, este período passa por cinco fases: 1) Nascimento e crescimento; 2) Culminação; 3) Equilíbrio ou Distribuição; 4) Declínio e 5) Morte.

O conceito destas fases também são aplicados ao Homem, com a análise do funcionamento orgânico visto sob uma perspectiva dos 5 elementos (ou movimentos) com a subdivisão dos 5 órgãos e 6 vísceras, assim sendo:

• MADEIRA: Fígado e Vesícula Biliar;

• FOGO: Coração e Intestino Delgado / Mestre do Coração e Triplo Aquecedor;

• TERRA: Baço e Estômago;

• METAL: Pulmão e Intestino Grosso;

• ÁGUA: Rim e Bexiga.

O movimento Água representa os fenómenos naturais que se caracterizam por retração, profundidade, frio, declínio, queda, eliminação. É o ponto de partida e de chegada da transmutação dos Movimentos.

Como estamos a falar do inverno, estação do ano onde o *Yin* está no máximo da sua plenitude, falamos pois do elemento Água (Shuí - 水), com seu órgão representante, o Rim (Shèn - 腎) e sua víscera acoplada, a Bexiga (Páng Guǎng - 膀胱).

Durante os 3 meses de inverno, 水, céu e a terra se “desligam” e entram em estado de armazenamento. A água torna-se gelo e a terra racha, o *Yang Qi* da natureza torna-se tranquilo, é o período que devemos diminuir o ritmo das atividades, pois o *Qi* flui em camadas mais profundas dentro de nós.

O Elemento Água controla o Rim, que:

- retém a essência;
- a sua evolução é o armazenamento;
- a direção é o norte;
- os números são 1 e 6;
- a sua cor é o preto e o azul escuro (devido a pouca luz da terra),
- o odor é pútrido (cheiro de água estagnada, carne estragada, urina velha);
- o sabor é o salgado (natureza Yin, provoca movimento descendente e tem ação sobre os ossos);
- o som é o gemido (uniforme, sem altos e baixos, acentua o tom da voz no final da frase);
- as emoções são o Jing (Susto) que é Yang e vem do exterior e, o Kong (Medo) que é Yin e vem do interior;
- o órgão sensorial são os ouvidos e a secreção a saliva;
- o tecido e parte do corpo controlada pelo Rim é o osso, que gera a medula e reflete o brilho do seu vigor no cabelo.



ÁGUA	
DIREÇÃO	Norte
TEMPO DO DIA	Noite
ESTAÇÃO	Inverno
COR	Preto
ZANG	Rim
FU	Bexiga
PARTES DO CORPO	Ossos
A PERFEIÇÃO	Cabelos da cabeça
ÓRGÃOS DOS SENTIDOS	Ouvidos
ORIFÍCIOS	Ânus e uretra
FLUIDOS CORPORAIS	Saliva
TIPO DE VOZ	Gemido
ENERGIAS CÓSMICAS	Frio
EMOÇÕES	Medo, susto e apreensão
MOVIMENTO	Descendente
ODORES	Mofo, bolor
SABOR	Salgado
FRUTA	Castanha
ESPÉCIE ANIMAL	Porco

O pulso Água encontra-se em ambos os braços na posição *chì*, sendo o nível superficial caracterizado pelo *Qi* dos *Zang* e o nível profundo caracterizado pelo *Qi* dos *Fu*. Segundo Nguyen Van Nghi, o Inverno é a estação do ano da conservação, do armazenamento do *Qi*, devido a isto o Pulso do movimento Água é *Profundo* como uma pedra, também conhecido como “Pulso escondido” (*Chén Mài*).

O elemento Água é a responsável pela nossa Vontade (*Zhi*), e pela capacidade de realização dos nossos potenciais, e é igualmente responsável pela hereditariedade e sexualidade.

O seu nível energético é o *Zu Tai Yang* (Bexiga) e o *Zu Shao Yin* (Rim), a sua camada é o nível *Wei Qi* (Bexiga) e nível *Xue* (Rim) e o seu aquecedor é o Inferior.

Para a filosofia chinesa, tudo que acontece na Natureza acontece também conosco, assim como acontece com a terra, com as plantas ou com os animais. Isto se dá porque todos esses elementos juntos - Terra, Plantas, Animais e nós Seres Humanos - são o que compõe a natureza, no sentido de Ser na natureza.

Segundo a MTC os Rins germinam a vida e são responsáveis pelo impulso da vontade e a energia da libido (desejo). As funções energéticas do Rim são uma das mais importantes do nosso organismo ao armazenar o *Jing* (Essência Vital), regendo o crescimento e a reprodução, além de produzir as medulas óssea, espinhal e o encéfalo, governar os ossos e a água do corpo.

As pessoas de tipologia Água são persistentes e determinantes e geralmente excedem em situações que os outros acham assustadoras, é possuidora de

uma grande imaginação, são criativas e capazes de dar origem e consolidar projetos, ao mesmo tempo são muito preceitosos, comunicativos, modestos e cuidadosos.

Uma pessoa com este elemento em desarmonia, torna-se uma pessoa medrosa, por tratar-se da emoção mais danifica por este elemento, por isso as pessoas água são propensas aos ataques de pânico e desespero. Por deficiência as funções dos Rins produzem anomalias que afetam os fluidos, os ossos, os órgãos sexuais assim como as suas funções. A mente vê-se afetada por falta de atenção, deterioração da memória, do entusiasmo e da vontade.

Deficiência do *Qi* do Rim: desânimo, desmotivação, falta de vontade, medo, insegurança, poliúria, pés frios, cansaço físico aos pequenos esforços, queda de cabelos, cabelos ralos e quebradiços, dentes fracos, lombalgia sem irradiação e aos pequenos esforços, fraturas espontâneas, aparência envelhecida, cor escurecida do queixo. Mal-estar geral indefinido, urgência miccional, acúmulo de gordura no ângulo da mandíbula. Sensação de frio nos ossos, temor ao frio, nictúria (urinar a noite várias vezes), urinas claras e abundantes.

Aumento do Yang do Rim: Autoritarismo. Sensação de calor/ sensação de calor nos pés, apesar de vermelhos e frios, calos e rachaduras na planta dos pés. Manchas escuras no dorso dos pés e na região tibial posterior. Tenesmo vesical (sensação contínua de que quer urinar), dor para urinar mesmo sem infecção, urina quente e escura, areia na urina, cálculo renal, cólica nefrítica, infecção urinária (pielonefrite, cistite), polaciúria, osteomielite, pulpíte (dentária).

No Inverno precisamos nos abastecer de energia e coragem. Líquidos são importantes, as raízes, os cozidos, os cereais, as nozes e um pouco mais de sal. Sei que você vai preferir as frituras, feijoadas e o chocolate, mas evite!!!

Prepare seu corpo e sua mente para o Inverno, o tempo mais frio pede roupas, ambientes e alimentos mais quentes, desfrute um bom fim de Outono para passar um excelente Inverno.

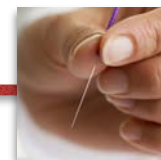
“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis” (Pessoa).

Saúde e Paz para Todos! Um feliz e santo Natal e um próspero Ano Novo!

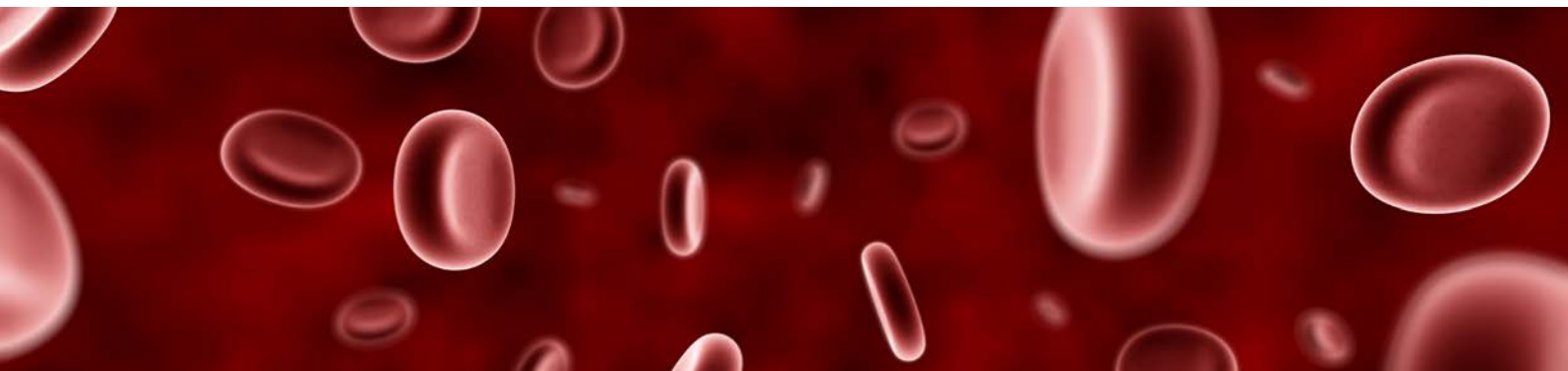
Colaboração: Gustavo Desouzart



ACUPUNCTURA



Anemia em Medicina Energética



A anemia pode ser definida como uma descida para valores inferiores aos normais do número de glóbulos vermelhos no sangue circulante. Pela medicina energética, a anemia, corresponde a um quadro de Vazio de Xue, que pode resultar de perdas excessivas, de uma produção insuficiente ou de um consumo excessivo de Xue.

O volume total circulante de sangue é de cerca de 8% do nosso peso corporal, o que corresponde a 5,6L num homem com 70Kg. O sangue é dividido em uma porção líquida, o plasma (solução na qual estão diluídas: nutrientes, proteínas, nomeadamente fatores de coagulação, hormonas e outros metabolitos) e os elementos celulares (eritrócitos, leucócitos e plaquetas - todos produzidos na medula óssea). De todos estes elementos figurados do sangue, iremos falar em mais pormenor dos eritrócitos, procurando fazer a fusão entre os conceitos alopáticos e energéticos das várias formas de anemia.

Eritrócitos

Os eritrócitos (glóbulos vermelhos) são os elementos sanguíneos responsáveis pelo transporte de oxigénio, apresentando um conjunto de características histológicas que lhes permitem realizar esta função: forma biconcava e grande flexibilidade, permitindo a sua passagem através da microcirculação.

São produzidos pela medula óssea e libertados para a circulação na forma de reticulócitos, os quais, após 1 ou 2 dias em circulação, convertem-se em eritrócitos maduros (disco bicôncavo, anucleado, com 1/3 do seu volume ocupado por hemoglobina). Os eritrócitos têm uma sobrevida média de 120 dias, sendo os eritrócitos senescentes removidos de circulação pelo baço e pelo fígado.

A sua cor deve-se à presença de hemoglobina (proteína rica em ferro e responsável pela fixação do oxigénio). A hemoglobina é constituída por 4 cadeias de globina (2 cadeias alfa + 2 cadeias não alfa: beta, delta ou gama), cada uma das quais possui um grupo heme (ferro + protoporfirina). Assim, cada molécula de hemoglobina tem 4 átomos de ferro (um para cada cadeia de globina).

Hematopoiese – produção das células sanguíneas

O local de formação das células sanguíneas varia ao longo da vida:

In-útero: podemos considerar três períodos distintos:

- período extra-embrionário: na 3ª semana do desenvolvimento fetal, surgem no saco vitelínico aglomerados de células primordiais sanguíneas, as quais constituem o primeiro local de produção das células sanguíneas.
- período hepato-esplénico: a partir do 2º mês, algumas das células primordiais sanguíneas migram para o fígado, o qual passa a ser o principal local de formação de células sanguíneas. Em torno do 4º mês, o baço também contribui (embora menos que o fígado) para a produção de células sanguíneas.
- período medular: no 5º mês, inicia-se a hematopoiese na medula óssea, a qual vai crescendo ao ponto de, na altura do nascimento, a medula óssea de todo o esqueleto estar ativa e representar a principal fonte de células sanguíneas.

Nos prematuros podem ser encontrados focos de hematopoiese no fígado e baço, os quais desaparecem rapidamente após o nascimento.



- **Criança e adolescentes:** até à puberdade, toda a medula óssea do esqueleto é avermelhada e hematopoieticamente ativa.
- **Adulto:** a partir dos 20 anos de idade, o esqueleto é invadido por tecido adiposo, com conversão da medula vermelha (hematopoieticamente ativa) em medula amarela (adiposa e inativa). Vértébras, costelas, esterno, crânio, bacia e epífises proximais do úmero e fêmur contém medula vermelha, ao passo que o resto do esqueleto passa a ser constituído por medula amarelada e inativa. Com a idade este processo continua com substituição progressiva da medula vermelha por medula amarela.

No entanto, se se verificar um aumento das necessidades de células sanguíneas no adulto, a medula amarela (inativa) pode reverter-se em medula vermelha (ativa) e o tecido hematopoético pode expandir-se pelos ossos longos. Para mais, pode-se verificar o reaparecimento de hematopoiese extramedular, a princípio no fígado e depois no baço (Ex: destruição da medula óssea por radiação ou fibrose medular). Estas alterações adaptativas são capazes de aumentar 8 vezes a produção de eritrócitos. Assim sendo, se as células primordiais hematopoiéticas não forem destruídas por metástases ósseas ou irradiação e houver disponibilidade dos substratos necessários: ferro, proteínas (globinas) e vitaminas (B12 e ácido fólico); uma perda de eritrócitos só irá produzir anemia quando os mecanismos de compensação medular (e extramedular) forem ultrapassados.

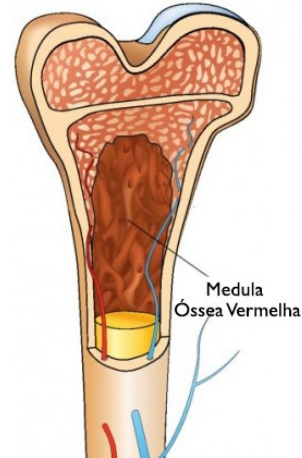
Na medula óssea, as células sanguíneas têm origem num célula primordial pluripotencial. Estas células primordiais têm 2 características fundamentais: a capacidade de se auto-renovar (mantendo constante o seu *pool* celular) e a capacidade de se diferenciar em vários tipos de células maduras (no caso da célula primordial hematopoiética, nos vários tipos de células sanguíneas: eritrócitos, plaquetas, neutrófilos, basófilos, eosinófilos, monócitos e linfócitos).

Assim, a medula óssea proporciona um microambiente que permite a proliferação e diferenciação dos vários tipos de células sanguíneas (e a sua libertação para a circulação sanguínea) de uma forma cuidadosamente regulada de modo a que apenas as células sanguíneas maduras sejam libertadas para a circulação e de acordo com as necessidades do organismo. Esta regulação depende de vários fatores: integridade da medula óssea (destruição por metástase óssea ou radiação), fatores de crescimento hematopoiéticos (citocinas, interleucinas, hormonas como eritropoítina e trombopoítina), fatores nutricionais (níveis de ferro, B12, ácido fólico) e fatores patológicos (hipoxia, infecção/inflamação, hemorragia, doença crónica).

Eritropoiese - produção de eritrócitos

A eritropoiese ocorre na medula óssea vermelha a partir da célula primordial pluripotencial. Uma produção normal de eritrócitos leva à reposição diária de 1% de todos os eritrócitos circulantes. Esta produção resulta da combinação de vários fatores: uma medula eritroide funcionante, uma produção renal de eritropoítina (EPO) normal e a existência dos substratos necessários para a síntese de hemoglobina (Ferro, B12, ácido fólico e aminoácidos para a produção das cadeias de globina).

A sequência de diferenciação celular é: célula pluripotencial -> célula progenitora mieloide -> proeritroblasto -> eritroblasto basófilo -> eritroblasto policromatófilo -> eritroblasto ortocromático (após expulsão do núcleo) -> reticulócito -> libertado em circulação e, após 1 ou 2 dias em circulação, converte-se finalmente num eritrócito maduro. Toda esta actividade eritropoiética é cuidadosamente regulada, entre outros, pela eritropoítina.



Eritropoítina - EPO

É o principal regulador humoral da produção de eritrócitos, estimulando a proliferação e diferenciação das células da linhagem eritroide na medula óssea. O seu local de produção varia de acordo com a idade: in útero, o fígado constitui o principal local de eritropoiese e de produção de EPO antes que a eritropoiese seja assumida pela medula óssea e a EPO seja produzida nos rins. A partir desse momento 90% da EPO é produzida nos rins (aparelho justa glomerular) e 10% no fígado.

A EPO não existe pré-formada, tendo um ciclo de vida de cerca de 5h em circulação. A sua produção é estimulada pela hipoxia renal, a qual poderá resultar da variação dos níveis de oxigénio na atmosfera (em alta altitude os níveis de oxigénio diminuem -> hipoxia renal -> EPO aumenta -> eritropoiese aumenta), da variação na concentração hemoglobina (se baixar -> estimula produção de EPO), da variação na função cardiopulmonar (disfunção respiratória -> hipoxia renal -> aumento produção EPO), da variação na circulação renal (obstrução na artéria renal -> hipoxia renal -> aumento produção EPO).

A produção de EPO renal é ainda facilitada pela presença de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina produzidas pelas supra-renais) e androgénios (testosterona) as quais não só estimulam a produção de EPO como potencializam o efeito da EPO na medula óssea.



Em condições normais: hipóxia renal -> estimula produção e libertação de EPO renal -> EPO estimula eritropoiese medular -> libertação de eritrócitos -> maior oxigenação tecidual (inclui rim) -> menor produção de EPO -> menor eritropoiese, criando-se assim um mecanismo de autorregulação por retrocontrolo negativo.

Em clínica, a eritropoietina é utilizada nos casos de anemia associada a insuficiência renal, na recuperação hematopoiética pós-quimioterapia ou transplante de medula óssea ou para estimular a produção de eritrócitos em indivíduos que estejam a armazenar o seu sangue para ser utilizado por autotransfusão durante uma cirurgia (ou no caso de doping antes de uma prova).

Conceito energético de Sangue - Xue

O conceito energético de Sangue (Xue) engloba todo o conceito alopático de Sangue, adicionando-lhe algumas particularidades. O Xue é definido como um líquido orgânico, essencial à Vida, de cor vermelha, que circula no interior dos vasos sanguíneos (designados por “Residência do Xue”). Enquanto o Xue permanecer no interior da sua residência (vasos sanguíneos) pode desempenhar as suas funções fisiológicas, assim que se escapa ou se extravasa, perde esta capacidade. De forma resumida, as principais funções do Xue são:

- **Nutrir o corpo:** o Xue transporta os elementos nutritivos necessários ao bom funcionamento do corpo por 2 vias: material (na forma do oxigénio e nutrientes) e energética (na forma da Rong Qi que circula, juntamente com o Xue, no interior dos vasos). Assim, o Xue nutre todos os órgãos e tecidos do nosso corpo, permitindo que estes exerçam as suas funções: “Os pés recebem o Xue e podemos caminhar, as mãos recebem o Xue e podemos agarrar” - Su Wen (capítulo 10).
- **Humidificar o corpo:** o Xue é constituído por Líquido Orgânico (o plasma), o qual, ao sair dos vasos sanguíneos, contribui para a formação dos vários tipos de líquidos orgânicos que humidificam e lubrificam o corpo (Exemplo: líquido intersticial).
- **Suporte material do Shen:** o Shen, sendo uma entidade imaterial, precisa de um suporte material (o Xue), para se fixar, caso contrário divaga, dispersa-se e perde-se. Se o Xue for abundante, o Shen tem suporte e teremos clareza mental, acuidade ao nível dos sentidos e agilidade no pensamento. Se o Xue for disfuncional, o Shen perde o seu suporte e teremos: perda de memória, sonhos abundantes, agitação psicomotora, síndromes depressivas e, nos casos extremos, perda de consciência ou coma. Assim, disfunção no Xue tem repercussão sobre as atividades mentais (Exemplo: Vazio Xue do Coração

-> agitação psicomotora) mas disfunção emocional também tem repercussão sobre o Xue (Exemplo: cólera pode provocar afluxo cefálico, originando epistaxis ou AVC hemorrágico).

A produção de Xue é feita a partir da medula óssea. Os clássicos da Medicina Energética descrevem a medula óssea como uma víscera curiosa, localizada nos ossos e que depende energeticamente do Rim, tanto na sua formação como na regulação das suas funções: nutrir os ossos e produzir Xue. Sendo uma víscera curiosa, a medula óssea depende do Jing renal, o qual corresponde ao Jing Inato reforçado pelo Jing Adquirido.

O Jing Inato é recebido dos nossos pais, no momento da fecundação, sendo constituído por 2 raízes:

- **Raiz Água:** no caso da medula óssea, corresponde às células primordiais pluripotentes, sem mutações genéticas, logo com uma diferenciação celular adequada, originando células sanguíneas maduras de qualidade. Uma disfunção na raiz Água do Jing Inato tem correspondência alopática nas anemias hereditárias.
- **Raiz Fogo – Ming Men (Fogo Inato Procriador):** procriador no sentido de corresponder à multiplicação celular, logo a uma proliferação celular adequada das células primordiais pluripotentes. A Medicina Energética diz que, à medida que envelhecemos, o Fogo Inato Procriador vai diminuindo, o que tem como correspondência alopática a conversão da nossa medula vermelha (hematopoieticamente ativa) em medula amarela (adiposa e inativa).

Resumindo, a raiz água é responsável pela qualidade das células sanguíneas maduras produzidas pela medula óssea (genoma correto -> diferenciação e maturação celular correta -> eritrócitos maduros funcionais) e a raiz fogo é responsável pela quantidade das células sanguíneas produzidas pela medula óssea (proliferação das células primordiais de modo a permitir a reposição das perdas).

O Jing Adquirido resulta da conversão da Rong Qi em Jing pelos vários Órgãos, sendo o excesso armazenado no Rim para suportar o Jing Inato (preservando-o de modo a que este não se desgaste rapidamente). Para além desta função de armazenamento do Jing, o Rim ao converter a Rong Qi em Jing, irá controlar as suas várias formas: sensorial, psíquico e anatómico (ossos e medulas). Traduzindo para os conceitos alopáticos, a eritropoietina (Jing resultante da conversão da Rong Qi pelo Rim), produzida e libertada para a circulação pela células renais, regula os níveis de eritropoiese (produção de Xue) na medula óssea (Jing Anatómico do Rim).



Os níveis de EPO em circulação definem os níveis de produção de eritrócitos, tal como a conversão da Rong Qi em Jing (EPO) pelo Rim define a produção de Xue (eritropoiese) pelo seu Jing anatómico (medula óssea). Não esquecer que as hormonas da Medicina Alopática são Jing em Medicina Energética.

Para além do Rim, outros órgãos desempenham um papel importante na produção e circulação do Xue:

- O Fígado é responsável pela produção da maioria das proteínas plasmáticas nomeadamente: albumina (pressão oncótica) e fatores de coagulação (hemostase), justificando a função de conservação do Xue atribuída ao Fígado. Para mais, o Fígado é um dos principais reservatórios de sangue e de ferro (Ferritina), justificando a sua função de reservatório de Xue. Sem esquecer, a capacidade que o Fígado tem de realizar hematopoiese extramedular (in-utero e no adulto em caso de necessidade, constituindo mais um exemplo da estreita relação Mãe-Filho em caso de disfunção).
- O Aquecedor Médio (Baço/Estômago) desempenha um papel fundamental para a produção de Xue pois é ele que permite a digestão e absorção dos líquidos alimentares (base para a formação da parte líquida do Xue - o plasma) e da energia dos alimentos (que corresponde aos nutrientes absorvidos - Ferro, B12, Ácido Fólico, aminoácidos - essenciais à produção dos eritrócitos)
- O Aquecedor Superior (Pulmão/Coração) desempenha um papel crucial ao permitir a fusão da energia da Terra (proveniente dos alimentos, por ação do Taiyin do Pé) e a Energia do Céu (que corresponde ao oxigénio do ar inspirado pelo Pulmão – Taiyin da Mão), para formar o sangue arterial, o qual por ação do Coração, será distribuído por todo o corpo juntamente com a Rong Qi. Rong Qi (Energia nutritiva) e o Xue (Sangue) têm uma ligação muito próxima, partilhando as mesmas funções e circulação.

Resumindo:

- O Rim produz Xue (elementos figurados do sangue – eritrócitos) através do seu Jing anatómico (medula óssea) sendo essa produção regulada através do seu Jing adquirido (eritropoietina e trombopoietina).
- O Fígado produz as proteínas plasmáticas (albumina, fatores de coagulação, transferrina) responsáveis pela sua função de conservação do Xue e, em situação limite, pode ajudar Rim a produzir Xue (hematopoiese extra-medular).
- O Baço produz Xue a partir dos alimentos, controlando a digestão e absorção dos líquidos (base do plasma) e da energia Alimentar (nutrientes necessários à eritropoiese: sem nutrientes como o Ferro, vitamina B12 e Folatos não há produção de eritrócitos).

- O Pulmão produz o sangue arterial o qual resulta da combinação do Qi da Terra (nutrientes) com o Qi do Céu (oxigénio inspirado).
- O Coração canaliza a Rong Qi para o interior dos vasos sanguíneos, promovendo a sua circulação, juntamente com o Xue, pelo sistema cardiovascular. Como curiosidade referir que os clássicos dizem que é o Coração – pertencente ao Movimento Fogo – que confere a cor vermelha ao Xue.

Anemia – conceitos alopáticos

Pode ser definida como uma descida para valores inferiores aos normais do número de glóbulos vermelhos no sangue circulante e/ou da concentração sanguínea de hemoglobina, com compromisso da oxigenação dos tecidos. Define-se por uma concentração de hemoglobina inferior a 13g/dl no homem e inferior a 12 g/dl na mulher e/ou um hematócrito inferior a 40% no homem e a 37% na mulher. Existem várias classificações para a anemia, sendo as mais utilizadas a classificação de acordo com os índices do hemograma e a classificação de acordo com o mecanismo subjacente à anemia.

No caso da classificação de acordo com os índices do hemograma, temos a considerar:

- Tamanho dos eritrócitos (avaliado pelo Volume Globular Médio – VGM): classifica as anemias em: **normocítica** (valores do VGM dentro da normalidade); **macrocítica** (VGM acima do normal) ou **microcítica** (VGM abaixo do normal).

- Grau de hemoglobinizacão dos eritrócitos (avaliado pela Concentração Média de Hemoglobina Globular – CMHG): classifica as anemias em: **normocrômicas** (CMHG dentro dos valores de referência); **hipocrômicas** (diminuição da coloração normal dos eritrócitos) ou **hipercrômicas** (raras em clínica).

Forma dos eritrócitos, avaliada no esfregaço de sangue periférico (Ex: esferocitose hereditária ou anemia falciforme).

- Forma dos eritrócitos, avaliada no esfregaço de sangue periférico (Ex: esferocitose hereditária ou anemia falciforme)

- Contagem dos reticulócitos (contagem de glóbulos vermelhos imaturos no sangue periférico). A sua contagem é útil para distinguir as **anemias hipoproliferativas** (Ex: anemia ferropénica) das **anemias hiperproliferativas** (anemia hemorrágica e hemolítica).

O que nos permite entrar na outra forma de classificação das anemias, isto é, de acordo com o mecanismo subjacente à anemia. Podemos considerar 3 grandes tipos: perda de sangue, destruição excessiva (anemia hemolítica) ou produção insuficiente (anemia hipoproliferativa).



No caso de anemia por perda de sangue, devemos distinguir entre uma perda aguda de sangue (causada por traumatismo) de uma perda crônica de sangue (principais causas: hemorragia digestiva ou ginecológica). No caso da perda aguda de sangue, verifica-se uma redução da volêmia com 2 consequências possíveis: colapso cardiovascular (evoluindo para choque e morte) ou deslocamento de água do espaço intersticial com restabelecimento do volume intravascular + reticulocitose compensatória (perda de eritrócitos -> menor oxigenação das células justaglomerulares do Rim -> aumento da produção de EPO -> aumento da eritropoiese -> reticulocitose compensatória). Assim, após uma perda aguda de sangue, teremos uma anemia com eritrócitos de tamanho e coloração normal (normocítica e normocrômica) com reticulocitose (resposta da medula óssea após perda de eritrócitos). Nestes casos é importante distinguir entre hemorragia interna e externa: se interna (Ex: cavidade abdominal) -> Ferro da hemoglobina é recapturado e reutilizado com restauração dos eritrócitos (anemia normocítica e normocrômica); se externa -> perda de Ferro -> deficiência de Ferro -> anemia ferropênica (anemia microcítica e hipocrômica). No caso de perda crônica de sangue (lesão ginecológica ou do tubo digestivo), só irá originar anemia quando a perda de sangue exceder a capacidade regenerativa da medula, isto é, quando as perdas de sangue superarem a eritropoiese medular. Se for a depleção das reservas de Ferro a limitar a produção de eritrócitos, o paciente apresentará uma anemia microcítica, hipocrômica.

No casos das anemias hipoproliferativas verifica-se uma deficiência na produção de eritrócitos por: carência de substratos essenciais à produção de eritrócitos (Ferro -> anemia ferropênica por déficit na produção de heme; vitamina B12 e Folato -> anemia megaloblástica por síntese defeituosa de DNA), falta de eritropoietina (anemia de insuficiência renal ou anemia de doença crônica: Rim não produz EPO -> redução na eritropoiese -> anemia), destruição da medula eritroide (metástases ósseas, agentes químicos (terapêuticas contra o cancro, insecticidas), agentes físicos (radiação terapêutica ou nuclear), carência de células primordiais medulares (anemia aplástica (adquirida); anemia de Fanconi (hereditária). As características gerais deste tipo de anemia são: redução no número de eritrócitos com uma contagem de reticulócitos normais ou abaixo do normal.

No caso das anemia hemolíticas verifica-se uma destruição eritrocitária aumentada por defeitos (normalmente hereditários) nos eritrócitos ou por agressão aos eritrócitos mediada por anticorpos (doença autoimune, reações transfusionais, eritroblastose fetal), por infecção (malária), por

agentes químicos (fármacos, intoxicação por chumbo...) ou agentes físicos (radiação). Os defeitos hereditários nos eritrócitos poderão localizar-se na membrana eritrocitária (esferocitose hereditária), numa enzima (glicose 6 fosfato desidrogenase ou piruvato cinase), na síntese de hemoglobina (no caso das talassémias por redução na síntese de cadeias Alfa (alfa-talassémia) ou Beta (Beta-talassémia), no caso da anemia falciforme por produção de uma hemoglobina anormal – a hemoglobina S). As características gerais deste tipo de anemia serão: a redução da duração da vida dos eritrócitos, acumulação dos produtos do catabolismo da hemoglobina (hiperbilirrubinémia) e reticulocitose por aumento da eritropoiese.

A apresentação clínica da anemia depende da natureza da doença subjacente à anemia: hemorragia aguda (choque) diferente de uma hemorragia crônica (instalação lenta e insidiosa). Clinicamente teremos: palidez (pele e mucosas), astenia, mal-estar geral, cefaleias e tonturas por hipóxia cefálica, perturbações visuais, dispneia com pequeno esforço (fruto do teor reduzido de oxigénio no sangue), taquicardia, angina de peito (hipóxia cardíaca), unhas quebradiças, cabelo fraco, alopecia ligeira. Assim, face a um indivíduo com astenia, taquicardia, taquipneia, cefaleias e palidez mucocutânea é sempre de considerar a hipótese de anemia, sendo que o diagnóstico definitivo dependerá do hemograma.

Anemia – Conceito Energético

A anemia corresponde a um quadro de Vazio de Xue, o qual poderá resultar de perdas excessivas (as quais ultrapassam a capacidade orgânica de produzir Xue), de uma produção insuficiente (normalmente associada a um Vazio renal ou um Vazio esplênico) ou de um consumo excessivo de Xue (normalmente associado a doença prolongada).

No caso de perda de Xue, se as perdas ultrapassarem a capacidade regeneradora do corpo, originará um quadro de Vazio Xue. Estas perdas poderão ser (tal como nos conceitos alopáticos) por hemorragia aguda (traumatismo) ou crônica (consequência de síndromes de Fogo ou de Vazio Qi - Qi não conserva Xue) com hemorragias crônicas do tipo menstruação excessiva, hemorragia digestiva ou geniturinária.

No caso da produção insuficiente de Xue, este déficit produtivo poderá ter origem renal ou esplênica. No caso de Vazio do Rim, este poderá ser constitutivo (Vazio Jing Inato correspondendo às anemias hereditárias: esferocitose hereditária, hemoglobinopatias, talassémias...) ou adquirido, estando associado à idade (Vazio Fogo Inato Procriador tendo correspondência alopática na redução da capacidade proliferativa das células da linhagem eritroide. Neste caso ocorre a conversão da



medula vermelha (ativa) em medula amarela (inativa), a uma insuficiência renal avançada na qual o Rim, em estado de Vazio, não produz Xue por produção medular insuficiente (tem correspondência alopática na anemia de insuficiência renal -» Rim não produz EPO -» anemia), a dieta inadequada (excesso de alimentos ou fármacos que produzam Calor interno, tendo correspondência alopática na anemia por deficiência de Glicose 6-Fosfato desidrogenase: paciente com Vazio Rim Yin de base (doença recessiva ligada ao cromossoma X), ao consumir favas ou sulfonamidas (produzem oxidantes, isto é, produzem calor interno), agravam desequilíbrio Yin/Yang do organismo, tendo como manifestação: anemia).

No caso de produção insuficiente de Xue por vazio esplênico, a base da anemia estará na produção insuficiente de Qi e Xue a partir dos alimentos podendo estar associada a dieta inadequada (consumo de alimentos em quantidade ou qualidade insuficiente para que o Baço/Estômago produzam Qi e Xue. Tem como correspondência alopática as anemias por carência de substratos: Ferro, Vitamina B12, Folatos) ou ter uma origem emocional (preocupação excessiva lesam polaridade Yang do Baço, com consequente disfunção na digestão e absorção de nutrientes e redução na produção de Qi e Xue. Tem correspondência alopática na importância das proteases pancreáticas (polaridade Yang do Baço) para a absorção do Ferro ao separarem o Ferro do Ligando-R, permitindo que o Ferro se ligue depois ao Fator Intrínseco para ser absorvido no íleon. Disfunção na absorção do Ferro origina anemia ferropênica).

No caso das anemias por consumo excessivo, em termos energéticos estão normalmente associadas a doenças prolongadas (as quais consomem o Qi e Xue orgânico, tendo cedo ou tarde, como consequência um vazio renal). Podemos encontrar como correspondência alopática as anemias de doença prolongada associadas à presença excessiva de mediadores inflamatórios crônicos como Interleucina 1, Factor de Necrose Tumoral, Interferon (corresponde a um quadro de Calor-Vazio: Calor por Vazio Rim Yin) os quais inibem a produção de EPO renal com consequente anemia. Em Medicina Energética, as disfunções emocionais, regra geral, esgotam o Yin ou Xue do Órgão correspondente: stress consome Yin do Rim, cólera/frustração esgotam Yin/Xue do Fígado, angústia lesa Xue do Coração. Nos dias de hoje, um dos principais responsáveis por doença prolongada é o stress, o qual sendo causador de um Vazio do Rim Yin poderá ter repercussão imunológica, evoluindo para quadros de doença autoimune (tendo com correspondência alopática as anemias autoimunes por

destruição excessiva de eritrócitos (confirmadas pela detecção de anticorpos anti-eritrocitários) ou a anemia perniciosa (auto-anticorpos lesam mucosa gástrica -» gastrite atrófica crônica -» redução na produção de HCl e de fator intrínseco -» redução na absorção de B12 -» anemia megaloblástica). No caso das neoplasias hematopoiéticas (Ex: leucemia), os recursos do organismo (Qi e Xue) são consumidos pelas células neoplásicas, não chegando para que o Rim exerça a sua função de produção de Xue ou a presença de metástases ósseas, com destruição da medula eritróide, são causadoras de anemia. Sem esquecer as Xie Qi Curiosas que incluem tanto as anemias de origem infecciosas (Exemplo: malária) como as consequentes da exposição a agentes químicos (fármacos, venenos) e físicos (radiações).

As manifestações clínicas do Vazio de Xue são semelhantes às presentes num quadro de anemia, sendo o reflexo da incapacidade do Xue em realizar as suas funções: nutrir e humidificar os órgãos e tecidos e constituir o suporte material do Shen. Estas manifestações clínicas poderão incluir: face pálida com lábios pálidos (Vazio Xue não nutre face), astenia e mal-estar geral (por hipofuncionamento dos Zangfu), cefaleias, tonturas e acufenos do tipo vazio (Xue em Vazio não nutre cabeça), cabelo fraco e sem brilho, ligeira alopecia (Xue não nutre cabelo), alterações ginecológicas do tipo oligomenorreia, amenorreia ou dismenorreia do tipo Vazio (Xue em Vazio não “enche” Chong Mai e Ren Mai logo não nutre Zigong - Útero), língua pálida (Xue não nutre língua) e pulso fino (Xue não enche o pulso). Para além destas manifestações globais de Vazio de Xue, também poderemos encontrar manifestações clínicas próprias de certos Órgãos. De todos os Órgãos, os que mais sofrem num quadro de Vazio de Xue são o Fígado (armazena o Xue) e o Coração (tem a relação mais próxima com o Shen). No caso de Vazio de Xue do Coração poderemos encontrar: palpitações, angina de peito (Xue do Coração não nutre Órgão), perda de memória, agitação psicomotora, insónia inicial (Xue não conserva o Shen). No caso de Vazio Xue do Fígado: unhas quebradiças (Xue do Fígado não nutre unhas), redução acuidade visual, olhos secos (Xue do Fígado não nutre olhos), insónia intermédia com sonhos abundantes (Xue do Fígado não conserva o Hun).

Termino, citando quem muito admiro e estimo: “Oú est la difference?”

Colaboração: Artur Morais



FITOTERAPIA



Juniperus

Nome Botânico: Juniperus Communis L.

Família: Cupressaceae

Nome farmacêutico: Juniperi fructus

Parte usada: Bagas

No primeiro século Disocorides usava *Juniperus* para aumentar a quantidade de urina e para tratar dores de estômago, enfartamento, tosse e dismenorrea. Culpeper tinha muitos usos para esta planta, incluindo para pouco apetite, digestão fraca, flatulência, cólicas intestinais, tosse, respiração curta, edema, dificuldade em urinar, amenorrea, facilitar o parto, gota, ciática, visão fraca e memória fraca.

Quais as características especiais do Juniperus?

Em termos da Medicina Chinesa, *Juniperus Cummunis* pode ser considerado de temperatura ligeiramente quente e aromática, ligeiramente azeda e ligeiramente ácida no sabor.



Tem os seus principais efeitos no Rim – Bexiga, Baço, Intestinos, Pulmão e Fígado.

Sendo uma excelente planta antimicrobial e anti-inflamatória é usada para tratar desordens urinárias.

Tem propriedades diuréticas para tratar edemas e é carminativa de natureza quente e seca, para tratar perda de apetite ou cólicas intestinais.

Ações Chinesas	Ações Ocidentais	Indicações Ocidentais
Limpar a humidade calor da Bexiga	Antimicrobial, Anti-inflamatório.	Infecções e inflamações urinárias recorrentes.
Drenar a humidade	Diurético.	Edema, oligúria.
Transformar a humidade e a fleuma	Carminativo, anticatarral, estimulante mental.	Perda de apetite, digestão fraca ou lenta, preguiça mental, tosse com expetoração.
Relaxar espasmos intestinais	Carminativo, antiespasmódico.	Flatulência, cólicas.

Ações no sistema urinário:

Juniperus pode ser descrito como um estimulante diurético para edemas e oligúria, como antimicrobial e anti-inflamatório para cistite e uretrite.

Carminativo e anticatarral:

Juniperus tem uma longa tradição de uso como carminativo de natureza morna, para estimular e fortalecer a digestão e acalmar os espasmos intestinais. Tem também sido usado como um anticatarral de natureza morna para limpar a fleuma dos sistemas digestivo e respiratório e da cabeça

fortalecendo o cérebro, a memória e o combate à melancolia.

Casos clínicos nos quais se aplica o uso de Juniperus.

Juniperus tem sucesso no tratamento de dois tipos de pacientes:

- 1- Pacientes com deficiência, frio, humidade, fleuma, por exemplo, edema e digestão fraca.
- 2- Pacientes com deficiência, humidade e calor, por exemplo, cistite.



Sinais e sintomas:

Este paciente pertencente ao primeiro tipo, normalmente sente-se cansado, letárgico, preguiçoso mentalmente e ligeiramente deprimido. O paciente tem pouco apetite, digestão lenta e fraca, flatulência e cólicas recorrentes, com uma tendência crônica para estados de tosse com fleuma e infecções respiratórias. O paciente também tem edema crônico e uma dor crônica recorrente na parte inferior das costas. O abdômen e a zona lombar sente frio com humidade (sensação pesada). O pulso é vazio e escorregadio, especialmente na posição do Rim, Baço e Pulmão. A língua é pálida e mole com uma capa húmida e branca.

Diagnóstico:

O paciente tem uma deficiência de Qi do Rim, Baço e Pulmão com acumulação de humidade e fleuma, estagnação de Qi no Baço e Intestinos.

O porquê da escolha de *Juniperus* neste caso:

Juniperus pode ajudar para aquecer e tonificar o Qi dos Rins, Baço, e Pulmão, para drenar a humidade e transformar a humidade e a fleuma. Podendo reduzir o edema, melhorar a digestão, a energia e a claridade mental, reduzir a fleuma do pulmão, fortalecer o pulmão para resistir a infecções. *Juniperus* pode também relaxar os espasmos intestinais e reduzir a flatulência.

Usos e Doses:

Infusão: Pode-se usar *Juniperus* moído em infusão, com uma dose diária de 30gr, para 500ml de água, e recomenda-se beber 200ml três vezes ao dia.

A BHP (*British Herbal Pharmacopeia*) recomenda uma infusão com a seguinte dose: 15gr para 300ml de água, tomando 100ml três vezes ao dia.

Tinturas: A BHP recomenda 1-2ml de tinturas 1:5 em 45% de álcool três vezes ao dia.

Dose inicial: Pode começar com a dose *standard* e adaptando consoante a reação do paciente.

Duração: Pode ser usado até um mês.

Contra-indicações:

Inflamação renal - aquando da prescrição de *Juniperus*, deve-se sempre determinar se houve antecedentes de inflamação renal, ou saber se a paciente esta grávida.

Precauções no tratamento:

Evitar de usar *Juniperus* na gravidez ou em casos em que claramente haja irritação renal.

Deve-se usar as doses recomendadas e ajustar a uma dose baixa se existir a possibilidade de inflamação renal, mesmo que os sinais de uma possível inflamação não existam.

Não usar *Juniperus* até mais de um mês.

Convém evitar usar *Juniperus* como único ingrediente. O ideal seria combinar com plantas demulcentes do sistema urinário como Agropyron, Alteia ou Zea, com o objetivo de suavizar qualquer possível efeito irritante de *Juniperus*.

Onde encontrar as bagas de *Juniperus*:

Em algumas ervaçaria ou grandes superfícies comerciais.

**Bibliografia:**

Ross, Jeremy: Combining Western herbs and Chinese Medicine, Principles, practice & Materia Medica., 2003, Seattle Press.

Colaboração: João Gomes



Secagem de plantas medicinais

As Plantas Medicinais

As civilizações aperceberam-se da existência, além das plantas comestíveis, de outras dotadas de maiores ou menores efeitos sobre organismo, desde efeitos tóxicos até às que intervêm de forma positiva na doença.

Este valor terapêutico e conhecimento das plantas tem acompanhado a evolução do Homem através dos tempos, sendo transmitido oralmente de geração em geração. Posteriormente, com o surgimento da escrita passou a ser guardado e difundido como um tesouro valioso.

O recurso às plantas medicinais para o tratamento de várias doenças era prática comum entre as populações, sobretudo as plantas silvestres por serem aquelas que a natureza dispunha à sua disposição.

Hoje a colheita de plantas espontâneas medicinais está em declínio, não só porque estas apresentam normalmente uma grande variabilidade na sua composição, como por motivos ecológicos e de conservação destas populações vegetais.

Assim, a cultura é o processo mais utilizado, pois além de permitir, mais facilmente, a colheita mecânica, pode ser cultivada a variedade química que interessa à terapêutica ou à extração de determinado constituinte ativo.

Embora a cultura biológica se faça cada vez mais, a cultura não biológica está em grande escala, e exige, quase sempre, o uso de herbicidas e de pesticidas, que, quando sem os devidos cuidados pode conduzir a plantas contaminadas com efeitos tóxicos, a curto ou longo prazo.

Também em certos terrenos ou em culturas junto de auto-estradas podem-se originar plantas com teores elevados de metais pesados. Outra contaminação que deve ser controlada é a dos microrganismos, isto acontece, particularmente, quando as plantas não são secas convenientemente e ficam com teores anormais de água.

Nestas circunstâncias a carga microbiana pode ultrapassar os níveis admitidos e inscritos já para muitas fármacos nas Farmacopeias (Cunha *et al.*, 2006).

No método de secagem a velocidade e temperatura do ar exercem influência na quantidade e qualidade dos princípios ativos presentes nas plantas medicinais.

A temperatura utilizada na secagem influi na remoção de água, esta transporta consigo, muitas vezes óleo essencial. A temperatura é também determinante na vaporização dos compostos voláteis, influenciando na pressão do vapor do ar e consequentemente no processo de secagem.

Assim determinada temperatura de secagem propicia menores perdas de óleo essencial no processo, (Borsato *et al.*, 2005).

As características específicas de cada planta, associadas às propriedades do ar de secagem, ao meio de transferência e calor adotado, determinam diversas condições de secagem.

Entretanto, a transferência de calor e de massa entre o ar de secagem e a planta é o fenómeno comum de qualquer condição de secagem.

- O primeiro período representa o início de secagem, ocorrendo uma elevação gradual de temperatura da planta e de pressão interna do vapor de água. Essas elevações prosseguem até ao ponto em que a transferência de calor seja equivalente à transferência de água.
- O segundo período caracteriza-se pela taxa constante de secagem. A água evaporada é a água livre. São as transferência de calor e de água na interface ar-planta que governam a secagem. Enquanto houver quantidade suficiente na superfície da planta para acompanhar a evaporação, a taxa de secagem será constante. Há um decréscimo no diâmetro dos poros e capilares originando um decréscimo do volume da planta aproximadamente igual ao volume de água evaporada.
- No terceiro período a taxa de secagem é decrescente. A temperatura da planta atinge valores superiores à temperatura do bulbo húmido. A quantidade de água presente na superfície da planta é menor, reduzindo-se, portanto, a transferência de água. A transferência de calor não é compensada pela transferência de água, o fator limitante nesta fase é a redução da migração de humidade do interior para a superfície da planta (Park *et al.*, 2001).



Conservação

Após a colheita, se a planta não é usada no estado fresco, para a conservar há que a manter em condições tais que não se alterem os seus constituintes, para isso, o processo mais corrente é o de submeter a planta a uma secagem.

A conservação pós-colheita por meio de secagem baseia-se no facto de que os microrganismos, as enzimas e todo o mecanismo metabólico necessitam de certa quantidade de água para executarem a sua atividade (Martinazzo, 2006).

Processo de elaboração

As plantas podem ser colhidas em vários estádios vegetativos, devendo as colheitas ser efetuadas quando apresentam maior concentração de princípios ativos.

Após a colheita devem ser transportadas rapidamente para o local de preparação, sendo de seguida colocadas no secador. A permanência prolongada do produto à temperatura ambiente e expostas ao sol, após a colheita, tem como consequência alterações significativas na qualidade, devido à intensificação da atividade metabólica. Antes da secagem são adotados alguns procedimentos indispensáveis para a obtenção de produtos de qualidade, tais como:

- Eliminar das plantas os elementos estranhos (pedras, terra, etc...) assim como pedaços que estejam manchados, danificados, descoloridos e contaminados por pragas e doenças;
- Separar as plantas por espécies;
- Não lavar as plantas antes da secagem, exceto raízes e rizomas.

As plantas, depois de selecionadas, são espalhadas em tabuleiros em camadas finas, o que permite a circulação de ar entre o material vegetal, tornando a secagem uniforme. Observa-se que as folhas separadas dos galhos secam com maior rapidez que os galhos cortados separados e que as folhas e os galhos juntos.



Secagem

Uma vez colhida, a planta medicinal pode perder qualidade nas etapas seguintes, o que torna os processos de secagem fundamentais para a qualidade final do produto.

A secagem pode possibilitar a degradação de componentes químicos importantes, permitir a infestação e crescimento de microrganismos e assim comprometer o teor dos princípios ativos.

A secagem tem por finalidade reduzir a ação enzimática por meio de redução do teor de humidade, permitindo a conservação das plantas por um período mais longo e impedindo o desenvolvimento de microrganismos.

Com a redução de água disponível, consequentemente será reduzida a sua atividade e a velocidade das reações químicas na planta, bem como o desenvolvimento de microrganismos.

A principal vantagem de secagem comparada com outros métodos de preservação (refrigeração, irradiação, apertização e tratamento químicos) é o baixo custo e a simplicidade de operação (Martinazzo 2006).

A secagem pode ser obtida de forma natural ou artificial, por vários processos, tais como:

- ao ar livre e sob influência do calor solar;
- em lugar bem ventilado à sombra;
- em estufa ou túnel de secagem, por processo contínuo, com ar quente;
- por raios infravermelhos;
- em estufa sob vácuo.

A secagem natural pode ser feita à sombra ou sob o sol. Mas para muitas plantas medicinais a secagem ao sol é desaconselhada, visto que o processo de foto decomposição ocorre intensamente, degradando os componentes químicos, alterações de odor, cor e sabor (Martins *et al*, 2003).

Nas plantas medicinais a secagem é uma etapa de preparação normalmente para atender às necessidades da indústria farmacêutica de fitoterápicos, que não tem estrutura para usar as plantas frescas nas quantidades exigidas para produção industrial.

A secagem com ar aquecido e com baixa humidade relativa é a técnica mais utilizada em países de clima húmido e chuvoso.

A secagem ao sol é o método mais antigo e simples de secagem, sendo ainda realizado em regiões de clima quente. Nesta técnica, o produto é colocado sobre lonas ou bandejas e deixado ao ar livre a secar. À noite, para evitar o re-humedecimento, em alguns casos, é necessário cobrir o produto devido às condições climáticas adversas e a perda dos componentes químicos foto-sensíveis (Alonso, 1998, Munoz, 2000).



A secagem à sombra é também uma das técnicas utilizadas pelos produtores, neste caso, em local sombreado partes da planta são dependuradas ou dispostas sobre estrados, lonas ou bandejas, para secar. É uma técnica não recomendada para regiões com alta humidade relativa, onde a secagem se torna um processo lento, possibilitando o desenvolvimento de microrganismos (Munoz, 2002).

O aquecimento do ar pode ser realizado em secadores ou estufas. O tempo de secagem nesses equipamentos é de poucas horas, originando um produto de melhor qualidade, sendo recomendado para cultivos em grande escala.

Os limites de temperatura do ar de secagem são determinados em função da sensibilidade dos compostos químicos presentes na planta e de suas estruturas armazenadas.

Os modelos de secadores comumente utilizados são os de bandeja, de túnel e com fita transportadora.

Na secagem solar direta a radiação solar irradia diretamente sobre o produto colocado no secador, o ar é aquecido por efeito de estufa, a circulação do ar é feita por convecção natural, a secagem é rápida. O secador solar direto é composto de uma só peça.

O secador solar indireto é constituído por duas partes, um coletor solar que converte a radiação solar em calor e por uma câmara de secagem. O ar é aquecido num coletor solar e sobe por convecção natural até à câmara de secagem. Ambos estão dependentes das condições meteorológicas pelo que, em dias nebulosos e com chuva, o rendimento do secador diminui drasticamente podendo em situações extremas ocasionar a perda do produto. Este inconveniente foi ultrapassado com os secadores híbridos, que têm por finalidade manter a temperatura constante no secador e aumentar a circulação do ar através de ventiladores elétricos.

A energia solar é apenas utilizada para pré-aquecimento do ar à entrada da câmara de secagem. Este tipo de secadores permite um melhor controle de secagem e aumento de produção.

A secagem artificial das plantas é efetuada com ventilação forçada e a uma temperatura entre 30° a 40° uma vez que o produto pode perder a quase totalidade dos seus princípios ativos se a secagem for muito lenta, o mesmo sucede se a temperatura for muito elevada. Temperaturas superiores a 45°, apesar de inativarem as enzimas mais rapidamente, provocam a degradação dos compostos voláteis.

A secagem como processo controlado, permite a redução do tempo de secagem dando origem a um produto de melhor qualidade.

Quando a planta atinge o ponto de humidade de equilíbrio em relação ao ar de secagem o processo é encerrado.

A secagem considera-se terminada quando as plantas ficam quebradiças o que corresponde a um teor de humidade de 5° a 10° para as folhas e flores, e 12° a 20° para as cascas e raízes.

Conclusão

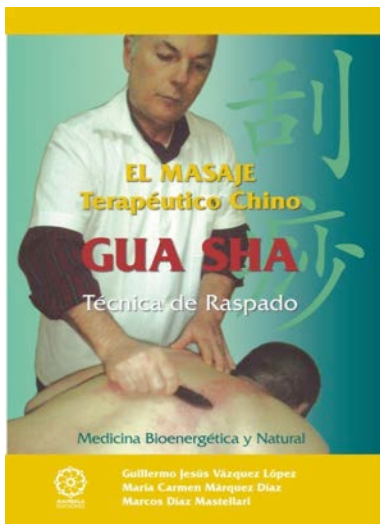
Após a discussão dos resultados encontrados em publicações pode-se concluir que no método de secagem de plantas medicinais, existem multifatores, tais como a colheita, o pós-preparação, a velocidade e a temperatura do ar, que exercem influência na quantidade e qualidade dos princípios ativos presentes no produto. O tempo necessário para a secagem das plantas medicinais diminuiu com a redução do tamanho das folhas, o efeito do comprimento das folhas na redução do tempo de secagem foi influenciado pela temperatura do ar de secagem. Temperaturas do ar entre 50° e 60°, mostraram-se as mais adequadas para a secagem na maioria das plantas medicinais.

No entanto, muitos estudos e pesquisas necessitam de ser feitos em relação ao desenvolvimento e teste de metodologias eficientes e viáveis na secagem das plantas. É necessário verificar a relação custo/benefício e possíveis danos no ambiente e consumidor, antes de optar ou recomendar alguma.

Colaboração: Fernanda Costa

Artigo baseado num trabalho realizado no âmbito de Pós-graduação em Fitoterapia





El masaje terapeutico Chino Gua Sha Técnica de Raspado

Editora: Mandala

(22,5 cm x 16,5 cm) 318 páginas

Autores: Guillermo Jesus Vazquez Lopes,

Maria Carmen Marques Dias,

Marcos Diaz Mastellari

Ano de edição: 2014

Resumo:

A massagem de GUA SHA é um dos componentes da medicina tradicional chinesa que, juntamente com a acupuntura, massagem tui na, ventosaterapia, moxabustão formam os métodos terapêuticos mais antigos utilizados pela humanidade.

A massagem de Gua Sha, pouco conhecido no mundo ocidental, tem um elevado valor terapêutico no tratamento em mais de uma centena de doenças, para além de ser usado na estética.

A massagem de Gua Sha pode ser aplicada para acalmar, aliviar, ajudar a combater ou tratar uma doença.

O livro pretende fornecer bases teóricas importantes e técnicas de tratamento que ajudem os profissionais de saúde para o tratamento de patologias com a massagem Gua Sha.

Preço normal: 25,00 € (c/IVA incluído)

Preço promocional: 20,00 € (c/IVA incluído)

Promoção válida de 15/12 a 15/01, disponível nas lojas PANDA (salvo rutura de stock, não inclui custos de envio).





EPG:



Tema I: Afluxo II

27 e 28 de Fevereiro e 1 de Março de 2015



Tema II: Sistema Meridianos Tendinomusculares

19, 20 e 21 de Junho de 2015



Tema III: Meridianos Distintos e Vasos Luo

2, 3 e 4 de Outubro de 2015



Tema IV: Meridianos Curiosos

4, 5 e 6 de Dezembro de 2015

Formações Extra:

Psiquiatria - 10, 11 e 12 de Abril de 2015

Pelo Prof. Tran Viet Dzung

Diagnóstico I - 22, 23 e 24 de Maio de 2015

Pelo Prof. Roberto González

Diagnóstico II - 6, 7 e 8 de Novembro de 2015

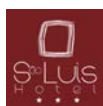
Pelo Prof. Roberto González



Apoios:



Parceiros:



Aldeamento de Santa Clara, Rua da Carvalho, 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