

# Boletim Informativo MEDICINA ENERGÉTICA



## A tipologia Madeira (p. 3)

*Este mês vamos falar das pessoas que apresentam características associadas à tipologia Madeira. São líderes natos, não gostam de receber ordens e não gostam de ser questionados pelas suas opções.*

## Palpação dos Meridianos Entrevista com Dr. Shaun Goodman (p. 6)

*Entrevista realizada ao Professor Shaun Goodman no seguimento da sua deslocação a Portugal para ministrar a formação de Diagnóstico pela Palpação dos Meridianos.*

## Combinando plantas ocidentais e medicina chinesa (p. 11)

*Jeremy Ross apresenta um sistema integrado de combinação de plantas ocidentais e medicina chinesa assente em três grandes paradigmas.*



GENGIBRE (P. 9)



WORKSHOP RECICLAGEM DE  
PONTOS E TÉCNICAS (P. 15)



WORKSHOP TUI NA (P. 15)

## FICHA TÉCNICA

### Boletim informativo Medicina Energética

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

### Janeiro 2015

17.<sup>a</sup> Edição

### Diretor

Luís Dias

### Revisão e Conteúdo

Anabela Rodrigues | Ricardo Teixeira | João Gomes

### Design e Produção

Cláudia Ferreira

### Colaboradores

M.<sup>a</sup> Alexandra Martins | Ricardo Teixeira  
Pedro Albuquerque

### 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](mailto:vnportugal@gmail.com) | [www.institutevanngghi.org](http://www.institutevanngghi.org)

*Divulgação gratuita via e-mail*



## Editorial

Prezados Associados

A Associação de Medicina Energética

IVN Portugal, vai iniciar no próximo mês de Fevereiro os Estudos Pós Graduados nível III e fechar desta maneira o ciclo completo dos EPGs, que até ao momento só foi concluído em França, Brasil e nos Estados Unidos. Portugal é neste momento o 4.<sup>o</sup> país do mundo, com a formação mais completa deixada pelo Mestre Nguyen Van Nghi e transmitida pelo Professor Tran Viet Dzung.

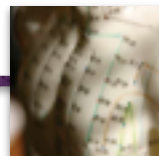
Temos como objetivo, fazer do Instituto Van Nghi de Portugal a principal Instituição do mundo na divulgação e ensino da medicina energética e a sua fusão com a medicina alopática.

Contamos com todos os Associados para este desafio, trabalhamos todos os dias para alcançá-lo!

No plano legislativo, estamos a desenvolver contactos institucionais para apoiar da melhor maneira possível os nossos Associados a exercerem as suas atividades profissionais de forma legal, ao abrigo da nova regulamentação.

Com um Abraço Amigo,  
Luís Dias

M. T. C.



## A tipologia Madeira

Este mês vamos falar das pessoas de Tipologia Madeira, 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 Madeira.

A pessoa Madeira é um líder nato, embora as suas capacidades de liderança por vezes não sejam as melhores. Não gostam de receber ordens e não gostam de ser questionados pelas suas opções, por isso é difícil trabalharem em equipa. Tal como as árvores as suas raízes estão bem firmes nas suas crenças, objetivos, ideias e habilidades, por isso torna-se difícil para elas verem outros pontos de vista que não o seu. A sua natureza consiste em planear o seu crescimento e a sua evolução, se a sua vida profissional ou pessoal estagna elas ficam deprimidas rapidamente. Uma característica que sobressai nas pessoas Madeira é que quando existem situações de mudança de vida, elas não esperam que o destino decida, elas tomam as rédeas da situação e tentam encontrar a solução rapidamente.

### Tipologia Madeira nos clássicos

*“O homem tipo Madeira quando comparado aos cinco tons é o Jiao e semelha-se às pessoas do leste onde habita o Imperador Verde. Ele tem as características de pele esverdeada e cabeça pequena, tem o rosto comprido, ombros largos, costas lisas, corpo erecto e*



*membros pequenos. Ele é talentoso, tem destreza mental, tem pouca força física, tem uma grande preocupação com os seus afazeres. Suporta o clima do verão e da primavera mas não suporta o clima do outono e do inverno, quando se depara com as xie qi do outono e do inverno, fica doente” (Ling Shu capítulo 64).*

### A Tipologia Madeira

- Tipologia Yang;
- Capacidade Intelectual bem desenvolvida;
- Homens das artes, ciências mas também política, polícia e militares;
- Homem do Leste.

### A fisionomia da pessoa Madeira

#### A Face Madeira:

- Face Yang;
- Cabeça pequena imaginando a copa das árvores;
- Testa larga.

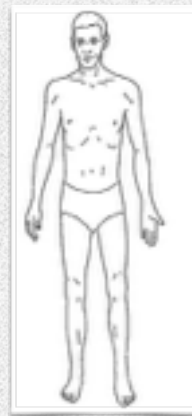




**O Corpo Água:**

Existem autores que definem duas formas de corpo do tipo Madeira:

- Pensar num jogador de basquetebol - alto e longo – sempre em movimento;
- Atleta de competição olímpica - baixo e compacto – movimento concentrado que explode no momento certo.
- Ombros largos como ramos com folhagem.

**O Mão Água:**

- As estrias das mãos fazem lembrar a textura das árvores;
- Quanto mais profundas e numerosas, maior a predominância da constituição Madeira.

**A Psique da pessoa Madeira**

As características mais visíveis são:

- Temperamento difícil;
- A grande batalha interna é controlar o seu “mau feitio”;
- Pessoas muito emotivas e apaixonadas por aquilo que fazem;
- São líderes por natureza, mas difíceis de trabalhar em equipa, são teimosas nos seus ideais e crenças (políticos e gestores de grandes empresas);
- São pessoas que necessitam de andar para a “frente” e para “cima” como as árvores se ficam parados ficam deprimidos, necessitam de projetos);
- Polo + Yang: Fazem tudo mais depressa, são impacientes, intolerantes, agressivos, fazem 1001 coisas ao mesmo tempo;
- Polo + Yin: Tem a energia contida, não se expressam de uma forma aberta, é uma mistura perigosa que pode levar a estados de frustração e raiva dissimulada podendo levar a explosões de raiva ou implosões gerando doenças mentais.

Estações do ano:

- Não gostam do Outono nem do Inverno;

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

- Definir os seus limites;
- Liderança;
- Ser justo e correto;
- Crescimento pessoal;
- Desenvolvimento profissional.

Têm temperamento difícil, sendo essa a sua grande batalha interna, controlar o seu “mau feitio”. São líderes por natureza, são impacientes, necessitam de projetos de vida, são pessoas emotivas, apaixonadas por aquilo que fazem, mas como as árvores necessitam de crescer, e essa, é outra batalha interna, controlar a sua frustração de não conseguir evoluir tão rapidamente como desejaria.

A emoção ligada ao Movimento Madeira é a Cólera e esta define muitos estados como: a raiva, a raiva reprimida, irritabilidade, frustração, ódio, indignação ou amargura. A Cólera corresponde a características Yang, é de natureza intensa, seca o sangue e dissipa o espírito. Tem natureza ascendente e os seus sintomas e sinais manifestam-se no topo (cabeça, pescoço e ombros).

*“Entre as sete emoções, apenas a raiva é de natureza intensa. Ela seca o sangue e dissipa o Hun. A pessoa que conhece a forma de nutrir o Fígado nunca tem cólera” Zhang Huang.*

Se a Cólera for reprimida vai estagnar o Fígado, com sintomas como a dificuldade em respirar, o cerrar dos dentes durante o sono resulta em tensão muscular do Fígado, ou lábios apertados, normalmente significa, por exemplo, algo que não quer que escape uma vez que o meridiano do Fígado circunda os lábios. O pulso normalmente é cheio e em corda e a língua apresenta-se seca. Alguns autores referem que a raiva é a única emoção em que a pálpebra inferior sofre tensão.

A Cólera pode afetar outros órgãos, mas quem sofre mais é o Estômago, o Baço, os Intestinos e o Coração. O Dr. Tran refere a Cólera ou Raiva como a “sentimento psíquico negativo” do Movimento Madeira.

A raiva tem duplo sentido isto é positivo e negativo;

- Positivo, a raiva está associada a:
  - Esforço para erguer algo (halterofilista);
  - Iniciar mudanças.
- Negativo
  - A raiva muitas vezes aparece associada a frustração, amargura, ódio que vão provocar uma subida do Qi do Fígado.

## 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 Madeira:

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

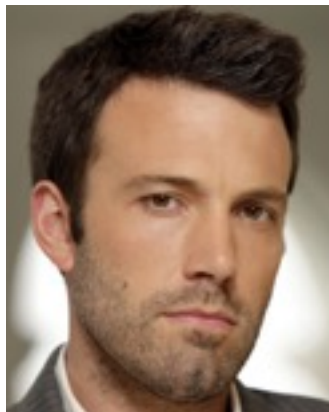
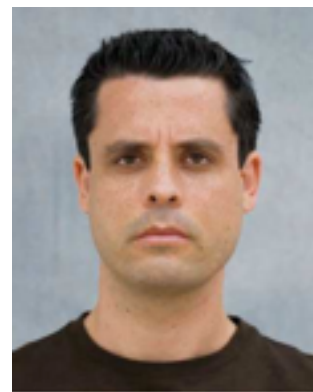
Da mesma forma que existia uma exceção nas outras tipologias (no caso da Água existe essa exceção com a Madeira), neste caso existe a combinação favorável Madeira–Metal. Estas são complementares e harmoniosas, uma vez que o elemento metal vai esculpir a madeira e tornando-a assim mais equilibrada.

## Patologias Associadas à Tipologia

Na saúde as pessoas Madeira não são muito robustas, são facilmente atacadas pelo Vento como as árvores.

- Outono e Inverno são meses menos bons – A Madeira (árvores) perdem a folhagem:
  - Energia *Xie Qi* penetra mais facilmente;
  - Períodos de astenia, preguiça e apatia;
  - Alergias, enxaquecas, artralgias, problemas ginecológicos, etc.
- Propensa a sofrer de:
  - Dor de cabeça;
  - Tendinites;
  - Câibras;
  - Má circulação sanguínea;
  - Dor nos órgãos genitais;
  - Problemas menstruais;
  - Problemas de visão.

## Pessoas Madeira

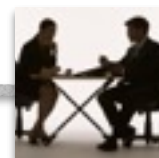


Ben Affleck

Will Smith

**Colaboração:** Ricardo Teixeira

# ENTREVISTA

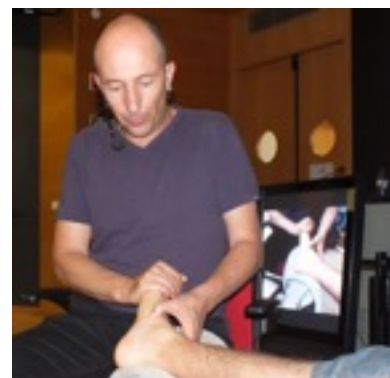


## Palpação dos Meridianos em entrevista com o Dr. Shaun Goodman

*"Acho que (...) a palpação dos canais nos dá é a ideia de que o canal é físico, é real. Não é uma linha energética, é mais do que uma linha e torna-nos também mais preciso o encontrar pontos de acupuntura, mesmo antes de haver um diagnóstico. A segunda [vantagem] é que realmente ajuda-nos no diagnóstico. Não é a ferramenta principal, é uma das ferramentas, é uma ferramenta extra que devemos usar. Não se usa em vez da língua, do pulso, do questionário. (...) dá a segurança de que se está no caminho certo."*

*"A palpação de canais também (...) também desenvolve mais sensibilidade nos dedos e é bastante importante para quem pratica acupuntura desenvolver esta habilidade."*

**Shaun Goodman** diplomado em Medicina Chinesa pela Faculdade de Medicina, ensina Acupuntura e Medicina Complementar na faculdade de Reidman, em Telavive. Fundador do Ling Shu - Institute of Acupuncture Science.



**Pedro – Pode dizer-nos mais acerca de si? Qual o seu percurso académico e quando teve contacto com a palpação de Canais?**

Shaun – Comecei a estudar Medicina Chinesa há cerca de 21 anos, em 1991. Quando comecei a estudar havia apenas uma escola em Israel a ensinar Medicina Chinesa e o ensino não era muito bom. Acho que o que dizem da minha geração é que estávamos sedentos de informação, então fomos em busca de outras fontes. Cheguei à palpação de canais na minha demanda para entender mais sobre a Teoria dos Canais. O livro de Wang Ju-Yi sobre palpação de canais foi publicado em 2008, encomendei o livro, acho que ainda antes de ter sido publicado (...). Antes de o ter lembro-me de haver um terapeuta em Israel chamado Amoes Ziv que estudou com Wang Ju-Yi, acho que ele é mencionado no livro. Fui ter com ele para estudar a técnica básica de palpação de canais e foi assim que realmente tive contacto com esta metodologia. Para mim a palpação de Canais era apenas uma pequena parte da Teoria dos Canais, era um dos polos da Teoria dos Canais. Era adicionar mais informação ao tópico, dando mais perspectiva ao que é um canal.

**P – Na sua opinião quais as principais vantagens em desenvolver competências nesta abordagem?**

S – Acho que a primeira coisa que a palpação dos canais nos dá é a ideia de que o canal é físico, é real. Não é uma linha energética, é mais do que uma linha e torna-nos também mais precisos a encontrar pontos de acupuntura, mesmo antes de haver um diagnóstico. A segunda é que realmente ajuda-nos no diagnóstico. Não é a ferramenta principal, é uma das ferramentas, é uma ferramenta extra que devemos usar. Não se usa em vez da língua, do pulso, do questionário...





Na palpação de canais não se encontram sempre achados clínicos, mas quando encontramos algo dá a segurança de que se está no caminho certo. Por isso é uma ótima ferramenta para o diagnóstico e também para perceber que o Canal é mais importante do que o ponto. Primeiro há que identificar o canal e depois consegue-se mais facilmente encontrar os pontos. Os pontos mudam de pessoa para pessoa. A palpação de canais também... Porque se percebe que os canais estão no espaço entre as referências anatómicas e a anatomia de pessoa para pessoa é diferente. Por isso os pontos mudam, por isso é primeiro necessário encontrar os Canais, depois os pontos... também desenvolve mais sensibilidade nos dedos e é bastante importante para quem pratica acupuntura desenvolver esta habilidade.

**Alexandra – Quando começamos os estudos começamos com os canais, mas depois passamos para os pontos e os canais tornam-se quase secundários, porque acha que isto acontece?**

S – Em Israel, não sei em Portugal, a teoria básica ensinada é a dos Zang Fu e não dos canais. Não se aprende realmente teoria dos canais em profundidade. Acho que as pessoas não acreditam que os canais existem, é mais fácil falar acerca de órgãos; assim, mesmo durante o diagnóstico pensam na teoria dos Zang Fu e não na dos canais. Na perspetiva ocidental não conseguimos explicar os canais. Por exemplo, no Tai Yin há um processo que tem que ver com o Pulmão, é mais fácil dizer que são pontos no corpo que influenciam os pulmões. Temos muitos pontos que podem tratar problemas dos pulmões, como saber que pontos usar? Se identificarmos que canal está envolvido, é mais fácil verificar que pontos são necessários. Posso usar pontos no meridiano do Pulmão, mas se houver achados clínicos no Canal do Estômago, o Canal Yang Ming, talvez devamos usar pontos no Canal do Estômago que tratem a tosse. Muitas pessoas dizem: “Ok, tenho tantos pontos que tratam tosse, como é que sei os que usar?” Assim, se identificarmos o canal que está envolvido é mais fácil encontrar o ponto... esta é a parte fácil, a parte difícil é identificar o canal. Se pensarmos apenas nos pontos então algo está em falta, não se está a praticar medicina chinesa como é suposto.

**P – Parece que a palpação de canais deixa pouco espaço para a especulação teórica e parece ser essencialmente um método prático, existe alguma base para este comentário?**

S – Eu acho que não, porque para dominar esta metodologia precisamos estar enraizado na Medicina Chinesa. Senão soubermos teoria dos canais muito profundamente, será mais difícil saber como usar os achados nos canais. Se tivermos achados num canal e se esse canal não tiver nenhuma relação com o problema pelo qual o paciente nos procurou, isto não tem realmente grande significado. Wang Ju-Yi diz isto

várias vezes, precisamos de ter uma correlação entre a teoria, os achados, os canais e o que o paciente nos diz, então... é como uma arte. Não é como: ok, encontrei achados neste canal, preciso de punçar este canal. Às vezes os achados estão a dar-me pedaços uma história. Se eu encontro algo no canal Tai Yin se calhar é um problema no Pulmão Yin da mão, ou do Yang Ming da mão. Por isso nem sempre os achados nos estão a falar de problemas no canal envolvido. É um processo racional, encontra-se algo, faz-se perguntas, observa-se a língua, sente-se o pulso, faz-se perguntas... combina-se toda a informação e perguntamos que canais estão envolvidos! Para responder a esta pergunta precisamos da teoria de canais. Quero salientar que a teoria de canais é baseada na experiência clínica, para a perceber realmente é necessário ter experiência clínica. Por isso não é apenas palpação, é necessário usar a cabeça para perceber.

**A – Algum conselho para os colegas que estão a começar com a palpação de canais? O que desejava que alguém lhe tivesse dito quando começou?**

S – Acho que precisam ser pacientes para perceber como usar esta ferramenta tão poderosa. Para mim levou muito tempo, tê-la foi muito importante na minha prática clínica e ajudou-me a obter melhores resultados. Também não tinha muita supervisão ao aprender, aprendi sozinho. Por isso acho que o mais importante é ser paciente e palpar o maior número de pessoas possível. No início podemos encontrar algo, mas esse achado pode ser anatómico. Primeiro temos de perceber como é o canal, como se sente, e para isso é necessário fazer bastante palpação. Sejam pacientes, acho que demorei pelo menos uns dois anos até começar a pensar: “Uau, isto tem significância.” Deverá demorar menos tempo, eu sou um pouco lento... mas isto é a minha experiência. Por isso tenham paciência, no final vale mesmo a pena! Hoje não consigo tratar um paciente sem tocar nos canais, é também uma das vantagens da palpação de canais, é que estão a preparar o canal. A palpação é também ela uma espécie de tratamento, porque estão a preparar o canal para as agulhas. Antes de colocar as agulhas devemos abrir o canal e muitas vezes os pacientes sentem diferença apenas da palpação do canal, as pessoas adoram, adoram a palpação.



**A – Por favor diga-nos mais acerca do instituto Ling Shu. O que o levou a criá-lo e quais são os seus propósitos?**

S – Não sei como é em Portugal, tentei perceber quando estive aí, mas acho que não tenho uma boa ideia. Foi pela maneira como ensinam Medicina Chinesa em Israel. Ensinam Fitoterapia e Acupuntura ao mesmo tempo, eu acho que está errado! São dois assuntos distintos, deviam ser ensinados em separado. Durante 4 anos aprendemos fitoterapia e acupuntura e nenhum dos assuntos de maneira profunda. Então quis criar um Instituto que apenas ensinasse acupuntura, faz parte da Medicina Chinesa mas deve ser ensinada em separado. Em segundo lugar foi a de ter um instituto que tivesse não apenas acupuntura mas também teoria dos Canais. O Ling Shu tem uma parte dedicada a tudo o que tenha de ver com o ensino de Canais e da teoria dos Canais... de várias abordagens para melhor percebermos o que é a teoria dos Canais. No futuro espero que as coisas mudem em Israel e que haja um ensino exclusivo de acupuntura, sem a fitoterapia. Talvez no futuro Ling Shu esteja ligado a este tipo de ensino.

**A – Usa a palpação de canais e o sangramento. Pode explicar um pouco mais a teoria por detrás do sangramento?**

S – (...) Nós acupuntadores temos três ferramentas: a moxa, a punctura e o sangramento. Cada tem o seu propósito. Eu uso muita moxa, mais para tonificar. O sangramento é mais para nos vermos livres do excesso, da estagnação; a acupuntura é mais reguladora. O sangramento é muito, muito importante! O sangramento é o que usamos quando há excesso e também se pode usar em situações crónicas. Nós sabemos que muitas situações crónicas são excesso com um fundo de deficiência. (...) Muitos pontos são sangrados, mas não são puncturados e existem áreas

que correspondem a diferentes áreas do corpo que só são sangradas... mas não é apenas sangrar, precisamos simultaneamente de diagnosticar. Olhamos para as veias, que são parte do sistema de canais, sangramo-las e usamo-las para diagnosticar problemas.

S – Espero que tenha sido claro.

**P – Foi claro. Tivemos um fantástico seminário consigo, apenas há algumas semanas atrás. Planeia regressar a Portugal?**

S – Se as pessoas quiserem que eu regresse, ficarei feliz por voltar. Passei um ótimo tempo em Portugal e adorei o povo português. Mais do que tudo gostei do ritmo. Sabem, Israel é um país bastante intenso e Portugal é tão calmo, as pessoas são tão calmas... invejo-vos por isso e ficarei muito feliz por voltar a Portugal. Não tive tempo para perceber que tipo de acupuntura é praticada em Portugal e isso para mim é muito interessante de observar... que tipo de acupuntura é praticada em diferentes países. Eu acredito que cada país desenvolve a sua forma de acupuntura, assim temos a Japonesa, a Coreana, a Vietnamita... tenho a certeza que em Portugal irá haver uma acupuntura Portuguesa e não vai ser igual à acupuntura Israelita e por isso é muito interessante ver o que se passa em cada país.

**P – Irá ser um prazer dar-lhe as boas vindas aqui novamente.**

*Entrevistado por:*

*PEDRO ALBUQUERQUE e ALEXANDRA MARTINS*





# FITOTERAPIA



## Gengibre

**Nome científico:** Zingiber officinale

**Família:** Zingiberaceae.

**Origem:** Ásia.

**Parte usada:** Raízes

### Gengibre: uma raiz milenar!

O gengibre é uma das plantas medicinais mais antigas do mundo. Popularmente é muito utilizado no combate às dores de garganta, gripes e resfriados. Mas também é uma especiaria muito apreciada na culinária há mais de 5000 anos.

É uma raiz originária da Ásia, de onde se difundiu para as regiões tropicais de todo o mundo. Seus efeitos anti-inflamatórios e bactericidas já são bem comprovados, auxiliando no combate a vírus e bactérias alojados no organismo. Em estudos recentes ele tem demonstrado suas propriedades digestivas e probióticas. Por isso é muito indicado também para náuseas e enjoos tanto da gravidez quanto de tratamentos quimioterápicos e alivia desconfortos gástricos. E por não agir no sistema nervoso, não provoca efeitos colaterais causados por medicamentos como a sonolência.

### Descrição botânica:

Planta plurianual rasteiro da família das Zingiberáceas, de grosso rizoma bulboso do qual cresce na primavera um caule verde e ereto com cerca de 60 cm de altura, com folhas finas que caem anualmente.

Na época da floração sai uma espiga diretamente da raiz, com flor branca e amarela. O gengibre utilizado com fins medicinais requer o cultivo. Para isso na primavera enterram-se pedaços do rizoma e após um ano realiza-se a colheita.



### Aplicações cientificamente comprovadas:

Recomenda-se o uso da raiz de gengibre em caso de transtornos gastrointestinais e para prevenir enjoos e evitar náuseas após pequenas intervenções cirúrgicas. Este efeito baseia-se na interação com diferentes neurotransmissores do sistema nervoso central. Além disso, os princípios picantes aumentam a produção de saliva e sucos gástricos ao estimular os receptores de calor da mucosa bucal.

O gengibre impede igualmente a formação de úlceras, atua contra as inflamações e destrói algumas cepas bacterianas.

**Propriedades:** Estimulante gastrintestinal, aperiente (abre o apetite), carminativo (eliminador de gases intestinais), tônico (restaura energia), expetorante (expulsão do muco).

**Características:** Erva com rizomas de cheiro agradável e sabor picante, tendo grande uso culinário, como especiaria, desde a época da antiga civilização greco-romana.

### Princípios ativos:

Os princípios ativos mais importantes do ponto de vista farmacêutico são os picantes (gingeróis e soagóis) e o óleo essencial com os seus componentes principais: zingibereno e zingiberol.



**Utilização na medicina popular:**

Em caso de úlceras gastrointestinais crónicas, tosse, problemas ao urinar, dores no abdómen, doenças reumáticas e enxaquecas.

Também se usa o gengibre para estimular o apetite e ativar os processos digestivos. como especiaria, a raiz de gengibre é especialmente benéfica para pessoas nervosas de estômago delicado e para as que padecem de hemorragias.

**• Aviso**

Na gravidez a ingestão de preparados com gengibre não são recomendados. Contudo, o gengibre seria útil no tratamento de náuseas provocadas pela gravidez.

**Usos na gastronomia:**

Na gastronomia, recomenda-se escolher o gengibre com pele sem rugas, assim evita-se que ele esteja fibroso e seco em seu interior. A escolha de gengibres mais novos garante um gosto mais suave. Aqueles que preferem um sabor mais picante podem consumir raízes mais velhas!

Não há segredo na utilização do gengibre, este pode ser consumido de várias formas: ralado na sua forma crua, em forma de chá, cristalizado, em pó, como xarope ou rebuçados.

Para realizar um sumo refrescante ou uma vitamina revigorante para um pós-treino pode-se adicionar rodela de gengibre a gosto ou mesmo gengibre em pó. Isso garantirá uma recuperação mais rápida, prevenindo contra constipações ou infecções do trato respiratório que são muito comuns em atletas após treinos longos ou intensos.

Para um efeito mais relaxante, auxiliando no tratamento de gripes ou na contenção de enjoos, pode-se consumir o tradicional chá de gengibre, adicionando 1 colher de chá de gengibre ralado numa chávena de chá de água. Ferva a água com gengibre por 5 minutos, coe e beba morno no caso de gripes. Para enjoos pode-se esperar esfriar e adicionar pedras de gelo. Se preferir, pode-se nem coar e mastigar os pedacinhos da raiz, aumentando o seu poder.

**Bibliografia:**

Grunwald, J & Janike, C. (2009). *A farmácia verde*. Rio de Mouro: Everest Editora

**Colaboração:** Equipa IVN Portugal



## Combinando plantas ocidentais e medicina chinesa

Jeremy Ross desenvolveu um novo sistema que integra com sucesso três paradigmas:

- Tradição Fitoterapêutica Ocidental
- A Medicina Tradicional Chinesa
- Pesquisa Fitofarmacológica

Esta integração única oferece um novo nível de compreensão que pode resolver muitas das dificuldades e controvérsias do passado. Este sistema pode dar uma compreensão mais ampla e profunda das plantas individuais, permitindo combinações mais sofisticadas de plantas para que sejam mais eficazes e seguras.

“Combinando plantas ocidentais e medicina chinesa” refere-se à integração dos três paradigmas: tradição fitoterapêutica ocidental, medicina chinesa, e a pesquisa moderna. Não é apenas a atribuição de propriedades chinesas às plantas ocidentais.

### Porquê usar plantas ocidentais?

Plantas ocidentais representam um tesouro de medicamentos tradicionais eficazes. A experiência recolhida e refinada de profissionais há mais de 2.500 anos.

Três grandes vantagens de plantas ocidentais para as pessoas que vivem no mundo ocidental são:

- Disponibilidade
- Segurança
- Poder

#### DISPONIBILIDADE

Uma vez que crescem aqui no Ocidente, estão mais acessíveis, e para citar Julian Scott:

"Isto significa que as plantas podem ser estudadas, em primeira mão: a forma como eles crescem; seu habitat preferido e os efeitos do clima sobre a sua eficácia terapêutica. Tudo pode ser observado através das mudanças das estações do ano, muitas vezes em estado selvagem a poucos quilómetros de onde se vive. Elas podem ser reunidas em estado selvagem ou cultivadas no jardim. Tudo isso ajuda a aprofundar a compreensão da natureza e ação de uma planta".



#### SEGURANÇA

Algumas plantas ocidentais são consideradas mais seguras.

Quando as plantas são cultivadas, colhidas, processadas, testadas e certificadas no Ocidente, é mais fácil de controlar a sua qualidade, ou seja, as plantas ocidentais são passíveis de serem mais seguras e eficazes.

Em alguns países, as plantas nem sempre são devidamente testadas e certificadas. Isto significa que elas podem ser da espécie errada, podem colocar em risco espécies, conter impurezas tóxicas, ou potencializar perigosamente algum medicamento.

#### PODER

Há um erro comum em pensar que as plantas ocidentais são fracas: é apenas uma xícara agradável de chá de camomila da avó. As pessoas não percebem que algumas plantas ocidentais são tão poderosas que no Reino Unido (por exemplo), a dose máxima é regulada por lei e as suas vendas a avulso são proibidas.

Na maioria dos medicamentos convencionais, estas plantas úteis são poderosas e também perigosas se não forem usadas corretamente. Os profissionais devem estar totalmente familiarizados com seus limites e doses, assim como as suas contra indicações.

#### DOSE

Outro erro comum é pensar que as plantas ocidentais só são dadas em doses baixas. Por vezes uma dose mais baixa é o mais apropriado, embora combinações de plantas ocidentais podem conter mais de 30 gramas de plantas para uma dose diária. Por exemplo, uma das combinações de Jeremy, a *Althea* para a gastrite, contém 26 gramas de erva por dia.



## Porquê usar a medicina chinesa?

O principal problema na prática da fitoterapia ocidental tem sido a falta de um sistema de princípios teóricos para a escolha de plantas e para a criação de uma combinação de plantas equilibrada.

### PRINCÍPIOS DA COMBINAÇÃO DE PLANTAS

O sistema teórico de Galeno que não tem sido usado há mais de dois séculos tenta explicar a escolha de plantas tanto em termos de Fitoterapêutica e de medicina ocidental convencional, não tem sido totalmente satisfatória.

Usando plantas ocidentais, de acordo com os princípios teóricos da medicina chinesa, tem sido visto por muitos como uma forma eficaz e equilibrada de construção de fórmulas de plantas ocidentais. Tem havido uma grande ressurgência de interesse neste sistema no Ocidente, entre os praticantes de medicina fitoterapêutica chinesa e ocidental.

### FERRAMENTAS DE DIAGNÓSTICO CHINÊS

O sofisticado sistema de Galeno de diagnóstico pelo pulso ocidental foi há muito esquecido. Fitoterapia ocidental necessita de ferramentas de diagnóstico que dão uma visão mais holística do que é a medicina convencional.

As poderosas ferramentas de diagnóstico da medicina chinesa e o sistema de perguntas de diagnóstico de pulso e língua, revelam as síndromes segundo a medicina chinesa do paciente e, portanto, sugerem a escolha da planta.

## Porquê usar os princípios das plantas tradicionais ocidentais?

Aplicar apenas os princípios da medicina chinesa para plantas ocidentais é ignorar mais de 2.500 anos de tradição de Fitoterapia Ocidental.



Claude Galeno

## MEDICINA GALÉNICA

Existe uma grande quantidade de textos em inglês e alemão sobre os princípios galénicos e mais textos estão a ser descobertos.

Em 1651, Nicholas Culpeper escreveu *A Chave para o método de Física de Galeno*, que ainda está disponível em versão impressa. Esta é uma descrição clara dos métodos de prescrição de plantas segundo Galeno.

Nicholas Culpeper considera que a teoria da fitoterapia ocidental é muito semelhante à medicina chinesa da mesma forma que as síndromes ocidentais também são muito semelhantes às síndromes da medicina tradicional chinesa. Por exemplo, Culpeper refere plantas para tratar:

- o frio no estômago;
- a obstrução do fígado;
- a obstrução do baço;
- a obstrução dos pulmões por mucosidade e;
- a depressão do espírito do coração.

### CONTRIBUIÇÕES IMPORTANTES

A teoria da fitoterapia ocidental deu algumas contribuições muito importantes para a fitoterapia mundial. Por exemplo, debruçou-se sobre:

- a classificação de acordo com a humidade e secura;
- o uso de óleos essenciais (à base de plantas);
- o tratamento de desequilíbrios emocionais;
- o uso de tónicos amargos e estabilizadores para o sistema nervoso e;
- uso de tónicos amargos para o sistema digestivo e hepatobiliares.

### HUMIDADE E SECURA

As plantas ocidentais foram classificadas não apenas em termos de temperatura mas também em humedecimento ou secagem. É muito importante no tratamento de padrões com diferentes graus de secura e humidade.

Por exemplo, Culpeper classifica as urtigas como quentes e secas, escreveu que:

"O inverno é frio e húmido, por isso as urtigas devem ser consumidas na primavera, iram ajudar a libertar o excesso de mucosidades no corpo que a frieza e humidade do inverno deixou para trás."

## PLANTAS AROMÁTICAS

O destaque na utilização das plantas aromáticas e dos óleos aromáticos das plantas para tratar condições mentais e emocionais é maior na tradição ocidental do que na medicina chinesa. Esta é a base da aromaterapia no Ocidente.

Culpeper, em 1651, descreveu especificamente a utilização de óleo essencial de alecrim para letargia, embotamento mental, memória fraca e depressão mas alertou para o perigo de overdose.

### Por que usar dados de pesquisa?

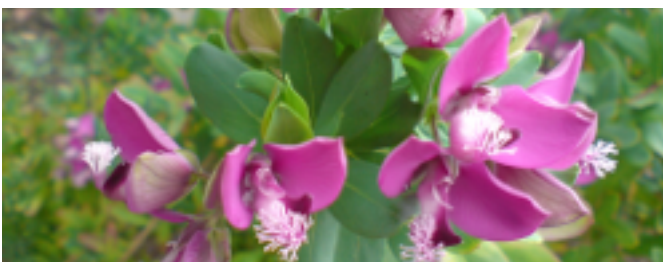
Tanto na China como no Ocidente, os profissionais estão cada vez mais a utilizar os dados recolhidos em pesquisa fitofarmacológica e prática clínica para dar novas perspetivas de utilização das plantas. Para poderem tratar uma gama mais ampla de perturbações ocidentais modernas.

### EXEMPLOS

- *Berberis* foi referenciado como um eficaz inibidor para bactérias multi-resistentes podendo ser utilizado contra o *Staphylococcus aureus* resistente à metilicina.



- *Polygala* tem sido referenciada como sendo hipolipidêmica, hipotensora e anti-isquêmica, daí a sua utilização no tratamento de aterosclerose e hipertensão.



- *Scutellaria* tem sido referenciada como sendo neuroprotetora e utilizada no tratamento da disfunção cognitiva.



- *Scrophularia* tem sido relatada para estimular o crescimento de fibroblastos na pele para fases em que esta se encontra frágil, por exemplo, após tratamento prolongado com corticosteroides.



### PROVAS DE DECLARAÇÕES

Nos dois primeiros livros de Jeremy da série *Combinando plantas ocidentais e Medicina Chinesa* ("Principles, Practice, and Materia Medica" e "A Clinical Materia Medica: 120 Herbs in Western Use") são dadas provas para todas as declarações sobre as propriedades das plantas, as suas ações, usos, doses e contraindicações, citando mais de 2.000 trabalhos de pesquisa e textos de referência.

Jeremy apresenta extensas traduções do chinês e do alemão que fez para obter dados a partir de textos antigos e modernos.



### *Crataegus*: Um grande exemplo do Sistema Integrado

*Crataegus* é um bom exemplo de como a tradição ocidental, a medicina chinesa, e da pesquisa, todos contribuem para dar a esta planta uma gama muito maior de uso e precisão terapêutica.



## TRADIÇÃO OCIDENTAL

*Crataegus* é um excelente exemplo de como o uso de uma única planta mudou e se expandiu ao longo dos séculos:

- Cerca de 100 d.C., na Ásia Menor, Dioscorides utilizou *Crataegus* como um adstringente para reduzir diarreia e fluxo menstrual intenso;
- No século 17 no norte da Europa foi usado para pedra nos rins edema e para a dor no estômago ou abdominal;
- A partir do final do século 19 nos Estados Unidos, *Crataegus* foi utilizado no tratamento de doença cardíacas.

## MEDICINA CHINESA

Tradicionalmente, os principais usos do *Crataegus* na medicina chinesa estavam relacionados com:

- A estagnação de alimentos a partir de excesso de carne ou alimentos gordurosos;
- A estagnação de sangue com dor na parte inferior do abdómen ou no tórax;
- A inibição da diarreia com o uso do fruto parcialmente carbonizado.

## A PESQUISA MODERNA

Durante os últimos 100 anos, diversos estudos científicos referem a eficácia de *Crataegus* no tratamento de distúrbios cardiovasculares.

Procianidinas (p.ex: procianidina B2), pode contribuir tanto para os efeitos cardioativo de *Crataegus* como também a sua adstringência.

### Ações apoiadas por pesquisas

As pesquisas apoiam o uso do *Crataegus* como:

- Cardiotônico;
- Vasorelaxante;
- Antiarrítmico;
- Hipotensor;
- Diurético;
- Hipo colesterol;
- Antianginal;
- Anti aterosclerose;
- Cardioprotetor;
- Anti-inflamatório;
- Antioxidante;
- Hépatoprotetor.

### Interações planta/medicamento

Nenhuma interação negativa, seja da planta ou dos medicamentos, foi atribuída a *Crataegus*. Na verdade, *Crataegus* tem demonstrado interações positivas, planta/medicamento, aumentando os efeitos benéficos nos medicamentos glicósido cardíaco, reduzindo

simultaneamente os seus efeitos secundários, tais como arritmias.

## BENEFÍCIOS DA INTEGRAÇÃO

Juntando o potencial do *Crataegus* da tradição ocidental, da medicina chinesa e da pesquisa moderna é fácil ver que a integração dos três paradigmas aumenta a potencialidade de utilização desta erva.

*Crataegus* progrediu ao longo dos séculos de um inibidor secundário para diarreia e menorragia, de uma erva para tratar estagnação de alimentos e dor abdominal, para uma das plantas mais úteis em todo o mundo para o tratamento de doenças cardiovasculares.

## CONTRIBUIÇÃO DE JEREMY PARA O USO DE CRATAEGUS

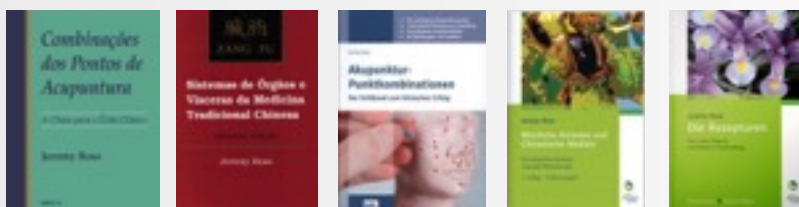
Na medicina chinesa *Crataegus* é, predominantemente, visto como uma planta azeda. Esta propriedade adstringente pode ajudar a tonificar e estabilizar a energia do corpo não apenas para evitar o vazamento de fluidos ,como nos casos de diarreia, mas para estabilizar a mente e as emoções.

Jeremy propõe que as propriedades azeda e adstringente de *Crataegus* podem contribuir para a capacidade desta planta para tonificar, equilibrar e estabilizar o Qi do Coração. Jeremy refere que ao reduzir as flutuações em ambas as manifestações físicas do Qi do Coração e as manifestações psicológicas do Espírito do Coração, pode ajudar a tratar flutuações da função cardíaca, da energia, da temperatura, ou do humor.

## CRATAEGUS PARA TODAS AS IDADES

Desde que a doença está ligada à deficiência, a estagnação, ou instabilidade do Qi do Coração, Jeremy propõe a utilização do *Crataegus* em:

- Crianças com debilidade e hiperatividade;
- Adolescentes com transtorno de déficit de atenção ou transtorno bipolar;
- Pacientes com síndrome da fadiga crónica, com flutuações de energia entre baixo e normal (ou ocasionalmente elevada);
- Menopausa com flutuações de temperatura e labilidade emocional;
- Adultos com dor no coração, pressão arterial alterada, arritmias cardíacas, palpitações, ou insónia;
- Nos idosos: por exemplo, doenças cardíacas degenerativas.



**Colaboração:** Equipa IVN Portugal  
 Informação disponível em: [www.jeremyross.com](http://www.jeremyross.com)



# FORMAÇÃO



## RECICLAGEM DE PONTOS E TÉCNICAS MAIS UTILIZADOS EM CLÍNICA PELO DR. TRAN

Van  
Nghì

Valor: 40€

Gratuito para  
inscritos nos EPG'S  
nível III.

Data

31 de janeiro  
Carga horária: 8h

Formador

Ricardo Teixeira

Local

Leiria  
Sede do IVN  
Portugal

### OBJETIVOS:

- Síntese de conteúdos abordados pelo Dr. Tran;
- Relembrar alguns pontos e técnicas mais utilizados pelo Dr. Tran expostos em níveis anteriores, necessários para formações futuras;
- Prática das técnicas e pontos.

INSCRIÇÕES ATÉ 23 DE JANEIRO  
LIMITADO A 20 INSCRIÇÕES

Requisitos: Associados do IVN Portugal



## -WORKSHOP- TUI NA

Van  
Nghì

7 e 8 de fevereiro



- Dominar as principais mobilizações das estruturas articulares e tecidos moles, segundo a terapêutica massagem Tui Na;
- Diferenciar sinais e sintomas de patologia com enfoque nos conceitos de Medicina Tradicional Chinesa;
- Ser capaz de realizar uma avaliação correta e adequada;
- Conhecer protocolos básicos da massagem Tui Na para o tratamento de patologias músculo-esqueléticas;
- Conhecer e dominar o uso da Ventosaterapia no auxílio da massagem Tui Na para o tratamento de contracturas musculares.

Desconto  
50%  
Associados  
IVN

Local do curso:  
Leiria - Sede IVN-Portugal

Inscrições: Até 31 de janeiro

Requisitos: Profissionais MTC e Associados IVN

Valor: 160€  
Desconto de 25% para Clientes PANDA

Formadora:  
Helena Justo

Carga Horária: 16h

Limitado a 18 inscrições



## Workshop - Medicina Energética em Estética

21 e 22 de março  
2015

Programa a ser publicado na próxima edição



## PEDIATRIA INTEGRADA

# 1º Encontro em Medicina Integrada



*31 de janeiro e 1 de fevereiro*

**Pediatria**

**Osteopatia Pediátrica**

**Acupunctura Pediátrica**

**(Evento Científico, Pedagógico e Social)**

*Vila Nova de Gaia*

### Público Alvo

#### **Profissionais de Saúde**

(médicos, enfermeiros,  
fisioterapeutas, acupuntores,  
osteopatas, auxiliares da área de  
saúde, etc...)

#### **Público em geral**

(Estudantes e público com interesse  
na Especialidade)

### Palestrantes

**Pediatria – Dra. Ana Garrido**

**Osteopatia - D.O. Astrid Schmied**

**Acupuntura - D.A. José Malta**

(entre outros, num painel  
especialmente seleccionado e  
técnicamente especializado)

Apoios:



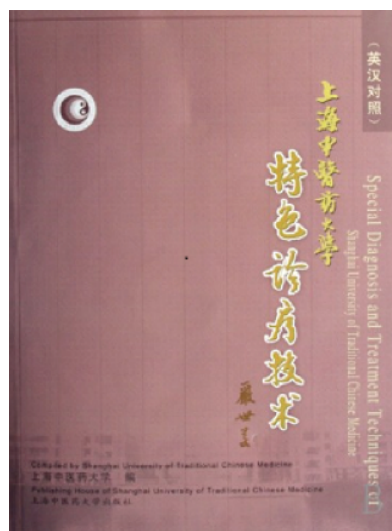
Organização:



Para mais informações contacte o e-mail: [medicina\\_integrada@sapo.pt](mailto:medicina_integrada@sapo.pt) | 969 187 789



## LIVRO DO MÊS



### **Special Diagnosis and Treatment Techniques of Shanghai University of Traditional Chinese Medicine**

**(23 x 17 cm) 304 páginas**

**Autor:** Liu Xing

**Editora:** Shanghai University of TCM

**Ano de publicação:** 2006

#### **Resumo:**

O livro apresenta casos clínicos e experiência clínica acumulada de vários anos de médicos experientes na área de diagnóstico e técnicas de tratamento de MTC, de cinco hospitais chineses: o Hospital Longhua, o Hospital Shuguang, o Hospital Yueyang, o Hospital Municipal de MTC de Shanghai e do Hospital Central em Putuo.

São apresentados diferentes casos clínicos como, por exemplo: o tratamento de AVC e a dor cervical.

Preço normal: 19,00 € (c/IVA incluído)

**Preço promocional: 15,20 € (c/IVA incluído)**

Promoção válida de 15/01 a 15/02, 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](mailto:panda.lojalisboa@gmail.com)

#### **PANDA - Matosinhos**

R. Tomás Ribeiro, 506, Matosinhos  
tel: 22 9380071, tlm: 96 6536569  
[panda.lojamatosinhos@gmail.com](mailto:panda.lojamatosinhos@gmail.com)





### EPGs nível III:

 **Tema I: Sistema Meridianos Tendinomusculares**  
27 e 28 de Fevereiro e 1 de Março de 2015

 **Tema II: Meridianos Distintos e Vasos Luo**  
19, 20 e 21 de Junho de 2015

 **Tema III: Meridianos Curiosos**  
2, 3 e 4 de Outubro de 2015

 **Tema IV: Afluxo II**  
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

**Novidade**

**Plantas Ocidentais com os Princípios Energéticos da MTC**  
16, 17 e 18 de Outubro de 2015 - Pelo Prof. Jeremy Ross

**Diagnóstico II** - 6, 7 e 8 de Novembro de 2015  
Pelo Prof. Roberto González

#### Apoios:



#### Parceiros:



Aldeamento de Santa Clara, Rua da Carvalha, n° 570 - Sala 8.1

2400-441 Leiria

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

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

