

Boletim Informativo MEDICINA ENERGÉTICA

A tipologia Fogo (p. 3)

Neste mês terminamos a nossa breve espreitadela pelas tipologias constitucionais.

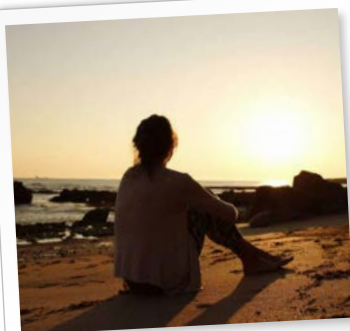
Epilepsia (p. 10)

Artigo que resulta da tradução de um dos seminários dinamizado em Portugal pelo Dr. Tran



Sementes de Lotús (p. 13)

Segundo a lenda, consumi-las poderia tornar as pessoas imortais e jovens. Apesar de este ser um mito infundado, é verdade que possuem uma variedade de propriedades medicinais relacionadas com a longevidade.



RELATIVIZAR OS SENTIMENTOS (P. 6)



INVESTIGAÇÃO EM MTC (P. 7)



WORKSHOP - MEDICINA
ENERGÉTICA EM ESTÉTICA (P. 17)

FICHA TÉCNICA

Boletim informativo Medicina Energética

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

Fevereiro 2015

18.^a Edição

Diretor

Luís Dias

Revisão e Conteúdo

Anabela Rodrigues

Design e Produção

Cláudia Ferreira

Colaboradores

Alberto Sousa | Gustavo Desouzart | Ricardo Teixeira
João Gomes

Propriedade

Associação de Medicina Energética

Contactos

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

Divulgação gratuita via e-mail



Editorial

Prezados Associados

Estamos muito próximos da atribuição das cédulas profissionais por parte da Administração Central do Sistema de Saúde, o que deverá acontecer ainda neste primeiro semestre. Todos os profissionais de Acupunctura/MTC, vão passar a exercer a sua atividade em clínicas ou em instituições públicas/privadas de saúde de forma legal.

Nos últimos dias o governo Regional da Madeira aprovou [Decreto legislativo Regional n.º 3/2015/M](#) que estabelece o direito de opção dos cidadãos, na escolha das terapêuticas nos serviços de saúde, sendo necessário nestes casos que os profissionais tenham a cédula profissional de acordo com a Lei nº 71/2013.

Neste momento existe um consenso generalizado a favor da regulamentação por parte das principais associações das terapêuticas não convencionais.

Sabe-se hoje que esta lei ao ficar na gaveta, prejudicava gravemente os profissionais e utentes e que esta oportunidade perdida não seria substituída por uma outra de consenso generalizado!

Estamos dedicados para que o Instituto Van Nghi de Portugal possa ser um forte apoio aos associados na sua regulamentação.

Com um Abraço Amigo,
Luís Dias



A tipologia Fogo

Neste mês terminamos a nossa breve espreitadela pelas tipologias constitucionais. Nem sempre vamos encontrar pessoas com uma tipologia “pura” de um só elemento, mas sim, pessoas que embora tenham mais do que um elemento, existe um que sobressai e é esse que vais definir se essa pessoa é mais Metal, Madeira, Terra, Água, Fogo ou um conjunto de dois ou mais elementos.

Vamos terminar com a Tipologia Fogo, como tem sido comum em todos os artigos, este será uma breve descrição da tipologia, nem sempre estão presentes todos os aspectos aqui descritos numa pessoa de tipologia Fogo.

A pessoa de tipologia Fogo necessita de alegria como as pessoas de ar e água. A alegria das pessoas Fogo vem de fora e não de dentro por isso necessitam sempre de público. Não conseguem estar parados, estão sempre a mexer uma parte do corpo, a bater com os pés, com os dedos na mesa ou a dançar ao som de uma música, aliás diz-se que para torturar uma pessoa Fogo devemos atar as suas mãos atrás das costas e pedir para que conte uma história. São excelentes contadores de histórias são extremamente imaginativos, contam histórias não mentiras, e gostam de gesticular ao mesmo tempo que contam a sua versão. Quando ouvem música eles sentem uma necessidade de dançar.

As pessoas Fogo inflamam facilmente e querem atingir os níveis de intimidade rapidamente, no caso de um romance partem logo para a intimidade sem passar por todos os passos necessários para saber se estão com a pessoa certa ou que por vezes dá uma grande paixão que termina muito abruptamente. Não têm noção de limites, pode conhecer o seu patrão hoje e amanhã já o está a convidar para um churrasco em casa.

Têm uma capacidade de cintilar a sala toda, é exemplo o professor que embora a matéria seja aborrecida, a paixão que ele desperta pelo tema cativa as outras pessoas.



Tipologia Fogo nos clássicos

“O homem tipo Fogo quando comparado aos cinco tons é o zhǐ e semelha-se às pessoas do sul onde habita o Imperador Vermelho. Ele tem as características de dentes amplos e reveladores, queixo fino e pontiagudo, cabeça pequena mas ombros, costas, coxas e abdómen bem desenvolvido. Mãos e pés pequenos, caminha com um passo aprumado (direito), um andar rápido e os ombros balançam. Os músculos das costas são roliços. É ousado, não se importa com dinheiro, quebra as suas promessas com frequência, fala palavras ofensivas e é claro na sua análise. É uma pessoa ansiosa, não tem uma vida longa e tem uma morte súbita”.

Ling Shu capítulo 64

A Tipologia Fogo

- Comporta-se como homem do sul;
- Tonalidade da pele é avermelhada;
- Palavras-chave que definem as pessoas Fogo são:
 - Amorosas;
 - Charmosas;
 - Animadas;
 - Alegres / divertidas;
 - Espontâneas;
 - Impulsivas;
 - Intuitivas;
 - Magnéticas.

A fisionomia da pessoa Fogo

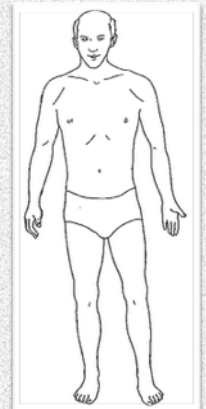
A Face Fogo:

- Face magra;
- Pontiaguda;
- Fronte (testa) pequena;
- Alguns autores referem que o que define o grau de Tipologia Fogo não é a forma da cabeça mas sim a morfologia da face por exemplo:
 - Ponta do nariz;
 - A curva e a ponta final dos lábios;
 - O canto externo dos olhos;
 - O arco formado pelas sobrancelhas;
 - Ponta das orelhas.
- “Covinhas” na face são consideradas como o “charme do fogo”;
- As sardas representam o espalhar da energia do Coração;
- E o “buraquinho” no queixo, na cultura chinesa é chamada a “marca do artista”;
- Cabelo encaracolado e ruivo ou louro (característica nas crianças).



O Corpo Fogo:

- O Corpo lembra a imagem de uma chama;
- As dimensões do corpo vão diminuindo à medida que o “fogo” sobe;
- Corpo Largo;
- Bacia e ombros bem desenvolvidos;
- Têm uma postura muito direita ou são desleixados, de qualquer forma eles têm sempre a tendência de proteger o peito quer seja de uma forma reta quer seja com os ombros inclinados para a frente.



A Mão Fogo:

- Pés e mãos pequenos;
- Dedos maiores que a palma da mão, muito finos e ágeis, cheios de vida agitados, os dedos são capazes de se afastarem amplamente dando a sensação de um sol, mão elegante e harmoniosa;
- As unhas crescem pontiagudas e abauladas;
- A Mão Fogo tem aspectos misturados com a mão Madeira.



A Psique da pessoa Fogo

Características mais visíveis:

- Pessoas:
 - São pessoas que têm uma grandeza de alma;
 - Conhecem e entendem os problemas emocionais que atingem o Homem;
 - Gostam da elegância e da beleza;
 - Olhos bem abertos, brilhantes e hipnotizantes;
- 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 Fogo irão ter pela frente são:

- Amor e calor humano;
- Não gostam da solidão;
- Inconstância emocional;
- Proximidade e intimidade;
- Vulnerável ou excessivamente protegido;
- Clareza e confusão.

“O Coração controla os vasos sanguíneos e o Shen reside nos vasos sanguíneos. Um vazio da energia do Coração provoca uma sensação de Tristeza e uma plenitude da energia do Coração provoca um riso incessante” Ling Shu.

A emoção ligada ao Fogo é a Alegria. Existem 2 caracteres principais para definir alegria:

- *Xí* traduzido como entusiasmo. O caractere simboliza na parte superior uma mão direita batendo na pele de um tambor e na parte de baixo está representado uma boca cantando, todo o caractere descreve o canto, a música e a capacidade das pessoas se divertirem.
- *Lê* que significa alegria. O caractere é representado no cimo com um tambor rodeado com sinos, e em baixo uma árvore que simboliza também o homem, logo este caractere é mais uma alegria que coloca o Homem em contacto espiritual, representa uma harmonia e uma unidade dentro da pessoa.

A alegria normal, fisiológica e apropriada aparece nos momentos agradáveis que despertam um sorriso e um acelerar do coração, como por exemplo estar com a pessoa amada, assistir a uma vitória do clube do coração, apreciar uma boa refeição, lembrar um evento agradável do passado, entre outros. Mas ao nível patológico temos ausência de alegria, uma pessoa que não consegue integrar-se, sente-se triste e angustiada, outra característica encontrada na patologia é a incapacidade de passar por todos os estágios de alegria.

Embora quando falamos do Movimento Fogo falamos no Coração o soberano onde reside o Shen. Todas as emoções de uma forma direta ou indireta tem sempre o

Shen como ponto de passagem, podemos dizer que o Shen analisa todas as emoções que nos vão chegando e define qual a nossa resposta mais adequada.

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 Fogo:

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

Da mesma forma que existia uma exceção na tipologia Madeira, também aqui na tipologia Fogo existe essa exceção, neste caso é a Água com Fogo. Segundo os antigos o caractere entusiasmado do Fogo é acalmado pela tendência de interiorização da Água.

Patologias Associadas à Tipologia

- Não gostam do Outono e do Inverno:
 - São facilmente atacadas pelas Xie Qi.
- Patologias:
 - Patologias próprias do sistema Coração – Intestino Delgado e Mestre do Coração – Triplo Aquecedor;
 - Patologias do Sistema Nervoso Simpático;
 - Problemas cardiovasculares;
 - Frequentemente enfarte do Miocárdio e AVC;
 - Problemas arteriais e venosos;
 - Hiper e hipo tensão arterial;
 - Palpitações;
 - Insónia;
 - Alteração na fala;
 - Transpiração espontânea.

Pessoas Fogo



Jerry Lewis

Benny Hill

Bruno Nogueira

Cheryl Cole

Colaboração: Ricardo Teixeira



Como relativizar os nossos sentimentos

O grande Mestre Dr. Tran Viet Dzung insiste que o estudo milenar da Medicina Energética defende que as contrariedades afetam o Órgão Fígado.

Colocando como contrariedades a revolta, a frustração, a inveja, a dificuldade em aceitar a vida quando esta não corre pelo melhor até a incapacidade de perdoar ou de pedir perdão, o melhor será sempre fazer uma auto análise para entender se de facto vale a pena passar pelo sofrimento físico em troca desses sentimentos.

Quando conseguirmos entender que somos nós quem criamos o que somos, através da educação que recebemos, das nossas crenças e do nosso próprio pensamento, será então mais fácil gerir as nossas revoltas.

Não podemos esquecer que sem um pensamento não existe ação e que através da ação colocamos em prática o que a mente criou. Partindo desse princípio somos o que pensamos.

Então no lugar de nos revoltarmos só precisamos de aceitar que o que nos acontece hoje é fruto do que no passado criamos.

Aceitando só preciso de mudar a minha forma de pensar.

A frustração é um sentimento de inferioridade, é acreditar que somos menos que aquilo que era suposto e que eventualmente outros são mais dotados que nós. Eu tenho a convicção que todos somos dotados da mesma Matéria e da mesma Energia, assim como todo o ser vivo.

O que acontece é que uns investem em algo que acreditam de forma persistente sem jamais baixar os braços e sem ceder a influências de outros. Se acreditarmos fortemente no que a nossa Mente pura cria e o alimentarmos com grande convicção, aceitando que toda a semente necessita de um tempo para germinar, então a frustração será relativizada.

A inveja é o sentir que os outros conseguem algo que também nós gostaríamos de conseguir e quando olhamos para eles vendo-os realizados isso promove esse sentimento.

Acredito que cada pessoa é importante naquilo que faz, o sucesso está ao alcance de todos uma vez que todos dependemos da mesma Energia e da mesma Matéria. Assim sendo é importante entender qual a virtude que leva ao sucesso e colocar em ação toda a criatividade fazendo escolhas na vida, aceitando que jamais seremos totalmente realizados pois existirá sempre algo a melhorar.

A humildade é algo que nos ajudará a entender que quando alguém toma uma atitude que nos fere é porque esse alguém não entendeu o verdadeiro sentido da vida, ou por alguma razão essa pessoa não está no seu perfeito juízo, caso estivesse não teria tido tal atitude.

Caso não consigamos perdoar estamos a colocarmo-nos ao mesmo nível que essa pessoa. Caso consigamos perdoar, nesse caso estaremos no bom caminho, conseguiremos relativizar e então iremos perdoar com mais subtileza.

Pedir perdão quando fazemos ou dizemos algo que fere alguém, sem por vezes termos consciência disso, é o ato mais nobre e que mais representa a humildade.

Ninguém é perfeito e o propósito é alimentar a perfeição, caminhando nesse sentido torna-se tudo bem mais fácil.

Tudo isto, unicamente para preservarmos a saúde desse tão precioso Órgão que é o nosso Fígado.

Vale a pena refletir.

Bem hajam os que zelam de seus sentimentos.

Colaboração: Alberto Sousa



Investigação Científica em MTC

A investigação científica é o ramo de intervenção linear a todas as áreas de atuação, independentemente de pertencerem ao ramo profissional da saúde, das humanas, das letras, das tecnologias, das engenharias, etc.

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) tem uma história muito antiga e rica, com cerca de 5000 anos, e é a terceira forma descrita de prática médica mais antiga, apenas ultrapassada na sua história pela medicina Egípcia e pela medicina Babilônica.

Foi há mais ou menos dez anos que a expressão “medicina baseada na evidência” surgiu no vocabulário médico português pela mão de um pequeno grupo de médicos com fortes ligações à cultura anglo-saxónica. Pretendia-se com isso valorizar um tipo de prática clínica caracterizada pela “utilização conscienciosa, explícita e criteriosa da evidência clínica atualizada” e anunciava-se sem qualquer hesitação o nascimento de “um novo paradigma”.

Na sua forma mais ampla, a medicina baseada em evidências é a aplicação do método científico na saúde na tomada de decisões. Todas as formas de medicina (Ocidental e Oriental) tem uma longa tradição de investigação básica e clínica. No entanto, até recentemente, a necessidade do processo pelo qual os resultados da investigação foram incorporados nas decisões médicas foi altamente subjetivo, chamado de “o julgamento clínico” e “a arte da medicina”. A abordagem tradicional para a tomada de decisões sobre os pacientes individuais dependia de cada médico tendo cada um a tarefa de individualmente determinar o que as suas evidências de pesquisa consideravam, e como mesclar essas provas com as crenças pessoais e outros fatores. Houve um pressuposto implícito de que os tomadores de decisão e formuladores de políticas iriam incorporar elementos de prova no seu pensamento de forma adequada, com base na sua educação, experiência e estudo no curso da literatura aplicável.

A abordagem da medicina baseada em evidências surgiu inicialmente na medicina ocidental a partir do final dos anos 60, através de várias falhas analisadas por diversos autores, tornou-se assim evidente a necessidade da abordagem tradicional à evidência científica para a tomada de decisão médica (Finsten, 1967; Cochrane, 1972).

Na década de 80, alguns autores (Eddy, 1982; Sacket *et al.*, 1996) descreveram erros de raciocínio clínico e lacunas em evidência. Estas áreas de pesquisa aumentou a consciência dos pontos fracos na decisão médica (Ocidental) ao nível dos pacientes e populações individuais, e abriu o caminho para a introdução de métodos baseados em evidências.

Esta abordagem inicialmente construída pela medicina dita Ocidental abriu um novo paradigma ao desconhecido, ou para a população ocidental, a necessidade de obter comprovação científica de medicinas que existem há milhares de anos antes desta dita medicina, que é o caso da MTC.

A MTC baseia-se em métodos de diagnóstico próprios que incluem a diferenciação de síndromes, como essência na definição do tratamento integrando também os métodos de diagnóstico diferencial.

A MTC tem como objetivo a promoção da saúde, a harmonização energética, a prevenção e o tratamento do paciente tendo em conta uma conceção holística que se enquadra na definição de saúde enquanto bem-estar físico, social e psíquico do indivíduo inserido num dado meio ambiente (OMS – Benchmarks for ranking *in* Tradicional Chinese Medicine, 2010).

A investigação científica é um desafio para a prática da MTC. Muitas técnicas foram desenvolvidas há milhares de anos, consideradas métodos clássicos e outras, mais recentes, principalmente nas últimas cinquenta décadas, chamados métodos contemporâneos. Segundo esta nova abordagem baseada em evidências, direciona a necessidade no mundo ocidental, de comprovar cientificamente a aplicabilidade e eficácia destas mesmas técnicas.

O processo de investigação é longo e moroso, iniciando-se com o tema a ser investigado. Este tema, patologia ou técnica de intervenção pode ser o ponto inicial da investigação, sendo o ponto alvo e o principal objetivo da investigação científica, que procura desenvolver determinados conhecimentos para o alcance da qualidade e da eficiência e que permite o crescimento e desenvolvimento profissional.

Para que o estudo da dor humana adquira um fundamento científico, a medição é essencial. Há uma dificuldade objetiva de quantificar e qualificar a qualidade de vida, onde todos os indivíduos podem reconhecer que esta qualidade de vida, enquanto experiência humana é única e muito subjetiva, tornando-se um fenómeno difícil de avaliar ou medir (Garcia & Fernandes, 2007; Souza, Filho, & Souza, 2006).

Existem diversas metodologias de investigação, quantitativa ou qualitativa, com conceitos de investigação transversal, investigação ação, investigação sistemática e investigação descritiva correlacional, por exemplo.

Após a definição do tema e da metodologia a ser aplicada no estudo, o próximo passo é a definição da amostra, ou seja, quantidade de indivíduos que irão participar no estudo, que pode ser simplesmente 1 (um), num estudo de caso, ou dezenas, centenas, milhares ou milhões, em estudos de larga escala, como são os estudos de senso. O procedimento amostral, que são as etapas de análise e definição da amostra é o passo a seguir.

O procedimento a seguir é a criação de hipóteses e variáveis que o seu estudo tentará responder com o fim da investigação. Um estudo de investigação implica estabelecer relações de causa-efeito através da manipulação de variáveis. Num estudo a variável manipulada será a independente, por sua vez, a variável em que se observa o efeito será a dependente. Existem ainda variáveis de controlo que são definidas *a priori*.

Após esta análise inicial é necessário passar ao próximo passo, que é da autorização legal do sujeito a ser estudado, em termos singulares e, das instituições que aplicará o estudo, em termos coletivos. Como um estudo em MTC requer a possível intervenção com seres humanos, é necessário cumprir com todos os preceitos éticos e deontológicos de acordo com as diretrizes nacionais e internacionais de pesquisa científica envolvendo seres humanos, inclusive a Declaração de Helsinki em 2013 sobre princípios éticos da investigação médica em seres humanos, e da Convenção de 1997 sobre os Direitos do Homem e a Biomedicina (a "Convenção de Oviedo"). Também é importante a aprovação de um conselho de ética de uma instituição, normalmente estes conselhos existem nas instituições de ensino superior mas, algumas associações e institutos de investigação também o possuem.

Passados todos os preceitos éticos e deontológicos e, definido o tema e os procedimentos, passamos para a fase da intervenção (que já deve estar definida antes do contacto com os participantes). Esta parte normalmente é a mais morosa e dependente dos participantes, que na maioria das investigações são voluntários mas algumas instituições fornecem mais-valias a estes para integrarem numa investigação. Não podemos esquecer a formação de grupos de investigação, sendo a divisão dos participantes no grupo experimental e grupo de controlo (que é importante existir para garantir que o efeito da sua intervenção é fidedigno em comparação a outro que não teve intervenção mas, com os participantes de cada grupo, obrigatoriamente, possuírem o mesmo perfil e características para garantir a fidedignidade do estudo). Alguns estudos aplicam um terceiro grupo, chamado Placebo, que é uma intervenção que *a priori*, não produz efeitos ou resposta no organismo.



Finalizado o estudo experimental propriamente dito, é preciso analisar os resultados que podem ser feitos por intermédio de questionários (os questionários validados para a população, neste caso portuguesa, são mais corretos de serem utilizados), entrevistas estruturadas ou não estruturadas, análise de comportamento, vídeo-análise, dentre outros métodos (que já deverão estar definidos na metodologia), que normalmente se aplicam antes, durante e depois de qualquer intervenção.

Após a recolha dos resultados, temos que tratar os dados, alguns *Softwares* realizam a análise direta dos resultados obtidos, por exemplo a análise estatística dos resultados utilizando o programa de tratamento estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) ou o programa Microsoft Excel.

Findo a análise dos resultados é preciso publicar estes dados, para tal recorremos a escrita de artigos para revistas nacionais ou internacionais com características específicas ligadas à área de investigação. Estas revistas podem simplesmente possuir a autorização da publicação de um periódico ou possuir um nível de indexação internacional chamado *ISI Web of Knowledge*, que classifica o fator de impacto da revista na comunidade científica internacional.

Estamos no início do novo ano chinês (19/02/2015), o ano da Cabra. É tempo de despertar para arte, para investigação. Este ano **será o momento para usar habilidades mentais sobre a força bruta**. Para aqueles que tendem a ser agressivos, esperem ser ultrapassados pela estratégia e senso comum.

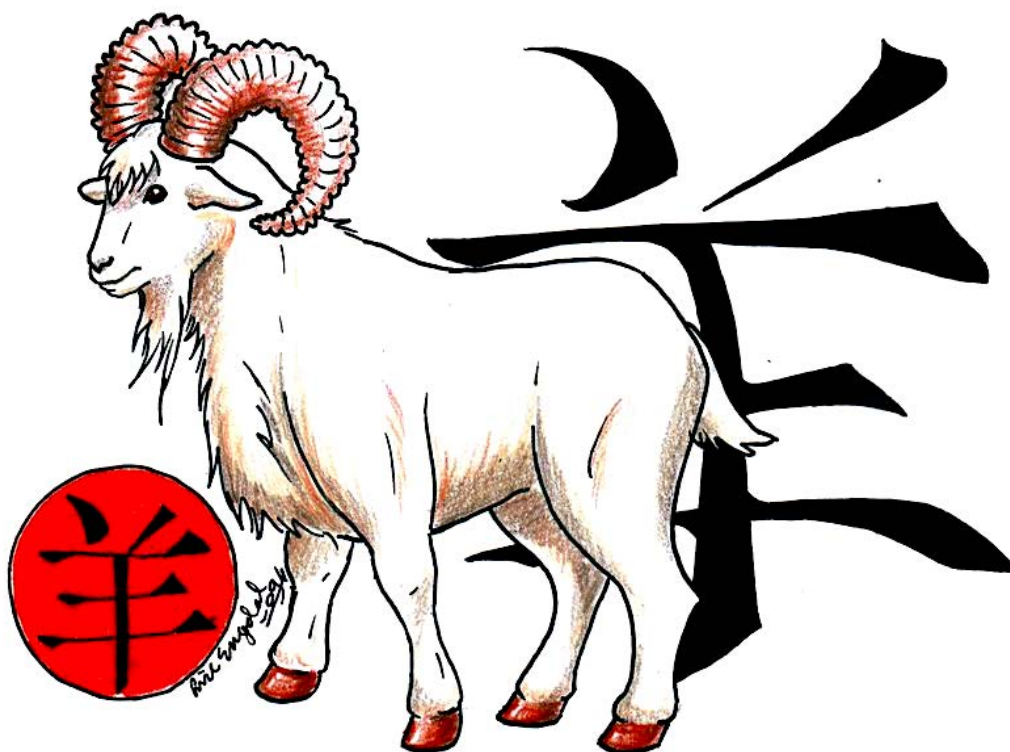
A Cabra possui a energia Yin, que **simboliza Paz, Harmonia e Tranquilidade**. E esse é o principal humor para esse ano. Embora haja gritos de guerra e uma contagem regressiva está prestes a começar, a guerra será evitada e haverá um período de reparação e de compromisso para garantir que a paz seja mantida.

A Cabra é o símbolo das Artes. Esta relaciona-se com tempo de muito carinho que vai ajudar o processo de cicatrização em relação a eventos passados causados por indivíduos que têm pouco respeito para com a raça humana, ou para com a vida como um todo. Será um ano de se unirem na fé e na crença de que o bem vai prevalecer sobre as forças que se recusam a obedecer a um estilo de vida pacífico. Para aqueles que confiam na bondade, felicidade, o sucesso seguirá.

Agora é arregaçar as mangas e pôr mãos à obra, investigar, desenvolver, analisar e descobrir são as palavras chave para a criação de novas estratégias, de novos projetos e de novos conhecimentos!

“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.” (F. Pessoa)

Saúde e Paz para Todos! Um feliz e próspero Ano Novo! – 19.02.2015 – Início do ano da Cabra



Colaboração: Gustavo Desouza

ACUPUNCTURA

Epilepsia

Este artigo resulta da tradução dos temas desenvolvidos pelo Dr. Tran nos mais diversos seminários por ele dinamizados em Portugal desde 2009.

A característica essencial de uma crise de Epilepsia é uma ativação sincronizada de uma grande população de neurónios anormalmente excitados.

Do ponto de vista da alopatia o influxo nervoso corresponde a um potencial de ação resultando de um movimento de iões e potássio que passam através da membrana do Neurónio.

O potencial de ação abre um canal iónico de cálcio fazendo penetrar esse cálcio desde o líquido intracelular até ao neurónio promovendo o fenómeno de excitose dando-se à liberação das vesículas sinápticas que contêm os neurotransmissores.

Existem alguns canais iónicos que deixam passar o cálcio, outros deixam passar o sódio, outros deixam passar o cloro etc.

Para que possam passar esses iões é preciso que haja neurotransmissores específicos que cheguem ao nível dos recetores dando a ordem de abertura.

Quando um neurotransmissor específico de um canal iónico faz abertura existem iões ao nível da fenda sináptica que irão penetrar.

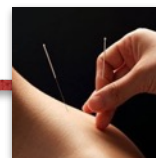
Em função dos canais iónicos que são abertos haverá sódio que penetra, ou cálcio, ou o cloro dependendo sempre do Neurotransmissor.

Caso sejam os canais iónicos de cloro que se abrem, isso irá provocar uma hiperpolarização inibindo a transmissão.

Caso sejam os canais iónicos de sódio ou de cálcio que se abrem, isso irá provocar uma despolarização.

Quando se fala de despolarização, isso corresponde a uma excitação, ou seja, de um lado e doutro da membrana de um neurónio existem cargas positivas e negativas apresentando diferenças ao nível do potencial de membrana ou do potencial de repouso sendo estas diferenças de potencial de neurónios sempre inferior 70 mini-volts, se subir desse valor trata-se de uma despolarização, se descer trata-se de uma hiperpolarização.

A hiperpolarização inibe bloqueando o influxo nervoso ao que se chama uma PPSI «potencial pós sináptico



inibidor» e a despolarização excita promovendo o influxo nervoso ao que se chama uma PPSE «potencial pós sináptico excitador»

A despolarização acontece graças à penetração do sódio ou do cálcio no líquido intracelular.

O mais importante é perceber que existem neurotransmissores que excitam e que inibem. Os que excitam permitem a penetração do sódio ou do cálcio, e os que permitem uma penetração do cloro promovem uma inibição.

Esta abordagem é apenas um resumo ao tema Epilepsia e para nos demonstrar que o grande responsável nesta doença é o glutamato.

Resumindo todo o problema reside ao nível do glutamato que não é recatado porque uma vez que termina de abrir o canal do cálcio que pode assim penetrar noutro neurónio provocando uma despolarização, sinal de excitação, e em seguida esse glutamato deveria ser recatado ao neurónio que o produziu sendo essa a normalidade.

Percebeu-se que nos casos de epilepsia esse glutamato não é recatado ficando em permanência onde chega promovendo uma despolarização e uma excitação permanente.

Essa excitação permanente dos neurónios promove uma rede epileptogénica inicial anormalmente excitada, sendo o ponto de partida para a crise de epilepsia. Desta forma é possível ter uma ideia de como se forma uma crise de epilepsia.

Este problema existe desde há milhares de anos, e os cientistas da Medicina Energética encaravam o problema como sendo um estado de Afluxo.

Em primeiro plano a rutura do sistema Baço/Estômago com Hipo funcionamento do Baço.

Em primeiro plano o *yang* do baço não funciona, a humidade não pode ser metabolizada, dá-se a transmutação gerando mucosidades frio de seguida mucosidades calor passando a mucosidades fogo.

Deixando evoluir este padrão existe o risco das mucosidades fogo atingirem a região cefálica pelo facto do 40 do estômago não conseguir metabolizar as mucosidades deixando-as atingir o *Luo* longitudinal do estômago que irá ascender até ao 20VG penetrando no cérebro atingindo a região temporal Cóclea-Vestibular, passando a um estado crónico permanente.

Uma vez que as mucosidades fogo atingem o cérebro, passa a existir duplo fogo tendo em conta que o Cérebro é *Jing* e este é a quinta-essência, ou seja pureza e quem diz pureza diz yang assim como quem diz yang diz fogo, logo passará a existir mucosidades fogo junto com fogo natural do *Jing*.

Esse duplo fogo fará com que o cérebro seja anormalmente excitável promovendo a potencialização a longo prazo tornando todos os neurónios hiper excitados de forma permanente, ou seja de forma crónica, desencadeando as crises de epilepsia.

Por outro lado existem as crises de epilepsia generalizadas e as crises que atingem apenas uma parte do Cérebro e quando esse fenómeno acontece, atinge a região temporal porque as mucosidades fogo chegam à região Cóclea-Vestibular.

Em Medicina Energética esse fenómeno corresponde a vento interno, e quando se diz vento interno isso corresponde a excesso de fogo, ou seja libertação do fogo de forma brutal e intensa desencadeando o vento fogo interno.

Esse fogo interno pode corresponder a plenitude fogo no sistema rim/coração ou plenitude fogo do sistema rim/fígado.

No primeiro caso corresponde à rutura do Eixo *Shao Yin*, o rim encontra-se em estado de insuficiência perdendo a sua ação de inibição sobre o fogo coração passando a existir um vento fogo em plenitude atingindo a cabeça provocando um terceiro fogo que será o fogo do *Jing*, o fogo das mucosidades fogo e o vento fogo do coração podendo provocar a crise de Epilepsia.

As causas que levam a este desequilíbrio são problemas psicoafetivos, excesso de cansaço, esgotamento, medos e por vezes uma alimentação descontrolada.

No segundo caso dá-se a libertação do fogo do fígado atingindo o Cérebro através do 20 VG atingindo o 1 da

bexiga e neste caso as causas são todas as tensões emocionais, excesso de trabalho, excesso sexual, contrariedades e cólera.

Tudo isto corresponde, numa primeira fase, a uma obstrução e em seguida a um fenómeno de escapamento.

A Epilepsia divide-se em três formas sendo a mais grave a crise generalizada em que o paciente passa de um estado normal a pálido, cai e perde os sentidos contraindo todos os músculos do corpo podendo mesmo entrar em coma.

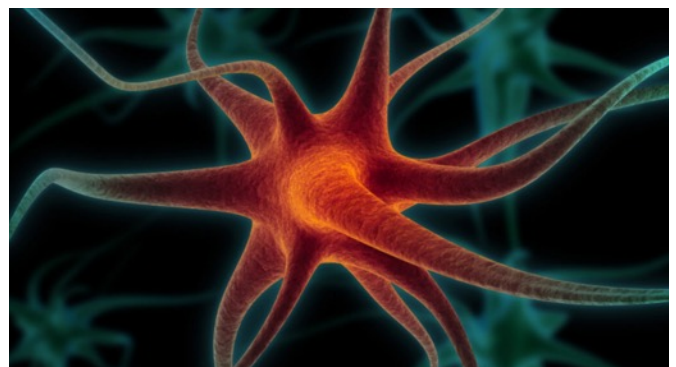
Uma outra forma é por ausência, ou seja o paciente está normal e repentinamente fica estático com uma suspensão de consciência durante alguns segundos e ao mesmo tempo abalos «tremores involuntários» fazendo cair.

Por último existe a crise parcial por descargas híper sincronizadas colocando o paciente em estado de excitação podendo desencadear uma perda de consciência, percebendo-se que estas acontecem sobretudo ao nível do lobo temporal deixando o paciente a olhar fixamente no vazio durante alguns segundos e quando retoma os sentidos está em estado de sonolência e de confusão.

As pessoas que têm crises parciais e que tentam explicar o que se passou, apresentam modificações ao nível do humor, memória, percepção e mesmo alucinações.

A medicação que os doentes Epiléticos tomam pode ser: *Depakine*, *Rivotril*, *Topiramato*, *Lamotrigina* entre muitos outros de forma a ajudá-los a controlar as crises.

Os doentes de Epilepsia são aconselhados a não ingerir álcool para prevenir o fogo do Fígado, a evitar o cansaço para preservar a energia dos rins, assim como recomenda-se evitar discotecas para refrear a excitação neuronal através das luzes de cor que excitam o Fígado.



Existe um aumento considerável de crianças com Epilepsia tomando todos os medicamentos possíveis para o efeito mas sem resultados satisfatórios e por isso procuram cada vez mais a Medicina Energética.

Em Medicina Energética diz-se que existe um elevado nível de *Yang* na cabeça, conhecido por Plenitude do *Yang* Cefálico.

Para diminuir esse *Yang* os pontos aconselhados são: 23VG, *Yin Tang*, *Tai Yang*, 16VB, 23TR, o 8 do Estômago e o 2 da Bexiga.

Se as crises continuam mesmo após aplicação destes pontos pode-se proceder à sangria do 24VG e o 8 do Estômago.

Se a pressão persistir juntar o 9 do Estômago, 1VB e o 1 da Bexiga funcionando como técnica do afluxo com pontos janela do céu.

Se as crises forem diurnas juntar o 62 da Bexiga, se forem noturnas juntar o 6 do Rim.

Se o doente apresentar febre será necessário purificar o calor com 4GI, 11GI e 14VG.

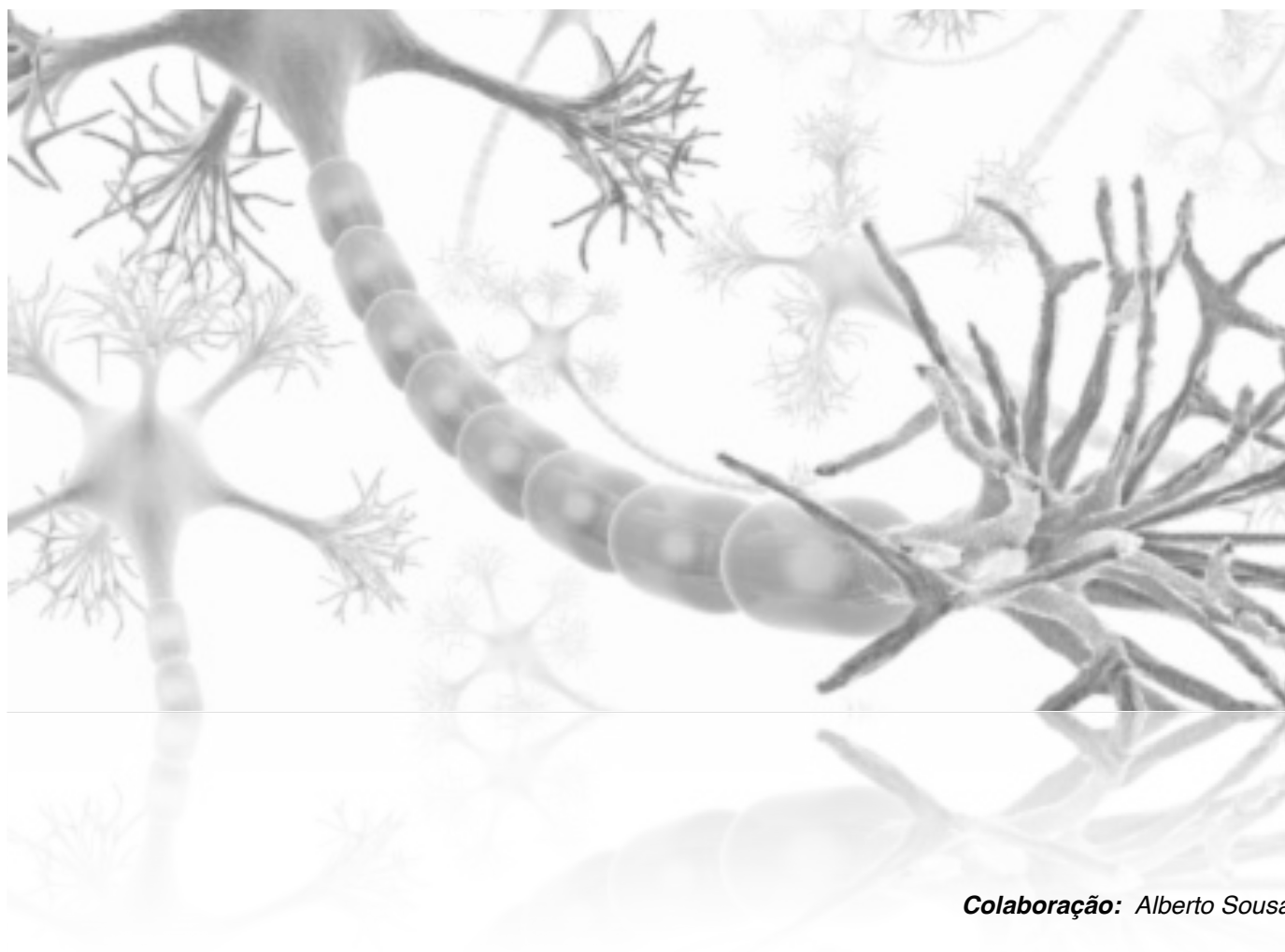
Se for necessário acalmar a Mente, existem muitos pontos mas alguns que se podem utilizar são: 20VG, 17VC, 7C, 24VG direcionado ao 20VG juntando a técnica dos dois Dragões (picar 4 da Bexiga em direção ao 7 da Bexiga).

Existem pontos também específicos para a Epilepsia como o 15VC, o 8VG e o 79PC.

Efetuar o tratamento etiológico tratando a potencialização a longo prazo, tratando o sistema Baço/ Estômago correspondendo à rede Epileptogénica Inicial.

Em seguida tonificar o Rim *Yin*, o fogo do Fígado e o fogo do Coração, tratar a Mente e ainda existe a possibilidade de juntar 3ID e 62Bx. Utilizando o *Yang Kiao* e o *Du Mai* provocando um afluxo de água ao Cérebro assim como o 6TR por ser um ponto *King* de um Meridiano *Yang* que corresponde ao fogo para aquecer a água colocando em movimento o TR.

Os quatro pontos utilizados por Dr. Tran em todas as patologias crónicas para reequilíbrio da Água/Fogo são: 2ID, 8C, o 2 do Rim e o 66 da Bx - pontos, *Yong* para aceleração da energia.



Colaboração: Alberto Sousa

FITOTERAPIA



A Semente de Lotús (LianZi)

O lótus (*Nelumbo nucifera*) é uma planta de água doce que cresce em climas subtropicais. Esta é originária da Índia e foi levada para outros países, passando pelo Egito à China, há cerca de 2.000 anos atrás. É cultivada extensivamente no Sudeste da Ásia (sobretudo na China), sendo utilizada principalmente na alimentação, e em quantidades significativamente menores na fitoterapia. Todas as partes da planta são aproveitáveis, mas a principal razão para o seu cultivo é a de colher os rizomas (por vezes referido como raízes) e as sementes.

A planta é colhida inteira no final do verão, quando as sementes já amadureceram. Posteriormente retiram-se as sementes, a casca, seca-se e utiliza-se crua. Atualmente é possível encontrar no mercado vários produtos à base de sementes de flor de lótus, tais como chás, óleos, tintas, farinha, papas, sobremesas, caril, doces, bebidas, extratos, pastas e assim por diante.

Os rizomas são um alimento amplamente utilizado na China e no Japão e são vendidos inteiros ou em pedaços frescos, congelados ou em conserva. Estes são consumidos como um vegetal, geralmente frito ou cozido em sopas. O Japão é um dos principais países consumidores dos rizomas, sendo que estes representam cerca de 1% de todas as hortaliças consumidas neste país. Lá cultivam o lótus mas ainda assim necessita de importar cerca de 18 mil toneladas adicionais por ano, dos quais a China fornece cerca de 15.000 toneladas.

As sementes de lótus (*lianzi*) são um dos principais produtos do sul da China, contudo os valores de produção não se encontram disponíveis. O peso das sementes secas é significativamente menor do que o peso dos rizomas frescos, portanto as quantidades totais de produção podem ser da ordem de alguns milhares de toneladas. Adicionalmente, as folhas de lótus são também consumidas, quer seja como um condimento, ou como um invólucro para preparações de arroz.



As gémulas (grandes bolsas de sementes) são secas para serem empregues em decorações. Os caules de lótus são utilizados na preparação de saladas, e as flores secas são usadas em receitas tais como o *Mandarin Duck* e *Lotus flowers*; as flores frescas são uma decoração comum. Os embriões de lótus amargos que se encontram dentro das sementes e os estames de lótus são utilizados principalmente como medicamentos em vez de alimentos.

Segundo a lenda, consumi-los poderia tornar as pessoas imortais e jovens. É claro que isto constitui apenas um mito e uma afirmação como esta é totalmente infundada. No entanto, é verdade que possuem uma variedade de propriedades medicinais relacionadas com a longevidade, tais como a de tranquilizar a mente, nutrir o coração, melhorar a saúde do cérebro aumentando a capacidade cognitiva e eliminando a fadiga. Todas estas funções acima mencionadas foram bem documentadas em vários livros médicos antigos, tais como o "*Shen Nong Ben Cao Jing*" (ou "*The Divine Farmer's Materia Medica Classic*"), "*Ben Cao Shi Yi*" (Suplemento de "*Materia Medica*"), "*Ben Cao Gang Mu*" (Compêndio de "*Materia Medica*") e "*Ben Cao Bei Yao*" (Essenciais completos da "*Materia Medica*").

Estudos farmacológicos modernos confirmaram também que as sementes de lótus possuem um efeito sedativo, cardiotónico, de anti-envelhecimento, entre outros.



A semente de lótus como um alimento

As sementes são torradas ou cristalizadas para comer diretamente, feitas numa pasta para a produção de molhos e recheios de bolos (em meados de outono, é costume servir os chamados "bolos de lua", que contêm um enchimento à base de sementes de lótus e nozes) e cozidas em sopas, geralmente com frango ou feijão. Um exemplo deste último é uma sopa apresentada em banquetes de noivos, preparada com feijão vermelho e sementes de lótus. Feijão vermelho (*hongdou*) representa força, enquanto as sementes de lótus (*lianzi*) simbolizam o desejo de os noivos serem abençoados como uma criança a cada ano. A sopa é também servida no Festival de Ano Novo.

Valor nutricional e os seus benefícios

As sementes de lótus foram analisadas de forma a determinar o seu valor nutricional: em 100 g (produz cerca de 350 calorias de energia), existem cerca de 63-68 g de hidratos de carbono (amido na sua maioria), 17-18 g de proteína, e apenas 1,9-2,5 g de gordura; o restante é água (cerca de 13%), e minerais (principalmente de sódio, potássio, cálcio, fósforo e ferro). Além disso, estas também contêm β -sitosterol, éster gordo de β -sitosterol, vitamina C, glicose, clorofila, ácido palmítico e glutatona. Como fonte de proteínas, as sementes de lótus são relativamente boas, com uma porção de cerca de 30 g (de sementes secas) a fornecer 5 g. As sementes são pobres em fibras e não são uma boa fonte de vitaminas. Todas as receitas dadas acima são muito baixa em gordura, mas ricas em hidratos de carbono.

São ricas em cálcio, fósforo e potássio, que são os principais componentes formadores dos ossos e dentes. Além disso, promovem a coagulação do sangue, ativam algumas enzimas, mantêm a condução nervosa, tranquilizam e mantêm a flexibilidade do músculo e ritmo cardíaco. Sendo um dos principais componentes da proteína nuclear, o fósforo pode ajudar o corpo a metabolizar as proteínas, gorduras, hidratos de carbono, manter o equilíbrio ácido-base e desempenhar um papel importante na formação do esperma.

As sementes de lótus possuem um efeito sedativo, que pode ser de grande ajuda para as pessoas de meia-idade e idosas, especialmente em pessoas que possuem profissões mentalmente exigentes, uma vez

que melhora a função cerebral, a memória, a eficiência do trabalho e previne a ocorrência de demência senil.

A gémula de lótus possui um gosto muito amargo, mas demonstra um efeito cardíaco significativo pois pode expandir os vasos periféricos e assim baixar a pressão arterial. Além disso, também é boa para retirar fogo do coração e para o tratamento de feridas na boca.

Usos medicinais das sementes de lótus e das outras partes da planta

As sementes de lótus são classificadas como adstringentes, sendo doces, neutras, e beneficiando o baço, rim e coração. O sabor doce e as qualidades nutricionais da semente são responsáveis pelo benefício para o baço; por este facto ajuda a parar a diarreia associada à deficiência de Qi. A qualidade adstringente ajuda a prevenir a perda da essência do rim, de modo que as sementes são utilizadas para tratar uma fraca função sexual em homens e leucorreia em mulheres.

A semente possui também propriedades calmantes que aliviam a inquietação, palpitações e insónia (sobretudo quando ingerida toda a semente incluindo o embrião). A dosagem medicinal é de 6-15 g quando combinado com outras ervas que têm aplicações semelhantes e o dobro quando usado como ingrediente principal (a dose na sopa de feijão e lótus é cerca de 7 g por porção, enquanto na sopa-creme de lótus e na sobremesa de doce de lótus é cerca de 37-40 g por porção).

Constitui uma terapia para a diarreia o seguinte exemplo: imerge-se 30 g de sementes de lótus em água morna durante algumas horas, seguido de uma adição de quantidade adequada (a gosto) de açúcar-rocha e coze-se a mistura até as sementes de lótus ficarem no ponto. Uma chávena de chá – feito por maceração de 5 g de chá preto em água fervente – deverá ser adicionada a esta sopa espessa de forma a produzir este alimento medicinal. Fórmulas de ervas tradicionais adequadas para diarreia são descritas na próxima secção.

Dentro da semente há um embrião verde que é bastante amargo. Normalmente este é removido antes da semente ser comercializada como um produto alimentar. Este embrião (*lianxixin*) é classificado como amargo, frio e benéfico para o coração e dissipa o calor patogénico do coração de forma a tratar inquietações e sangramentos espontâneos devido ao calor. Os componentes amargos são alcalóides isoquinolínicos com efeitos sedativos e antiespasmódicos. Os alcalóides dilatam os vasos sanguíneos e consequentemente reduzem a pressão arterial. Pequenas quantidades de alcalóides são encontrados em sementes cujos embriões foram removidos, sendo que estes podem contribuir para uma ação antiespasmódica dos intestinos, ajudando a aliviar a diarreia.



As folhas de lótus (*heye*) também são amargas mas neutras, e são conhecidas como sendo benéficas para o estômago, baço e fígado. Estas são empregues no tratamento do síndrome do calor de verão e na acumulação de humidade. Contêm também os alcalóides de lótus com efeito hipotensor. A folha de lótus tornou-se popular pela sua capacidade em reduzir lípidos no sangue e por tratar o fígado gordo. É vulgarmente combinada com *Crataegus*, a qual promove a circulação do sangue e reduz as gorduras no sangue para esse efeito. Os caules do lótus (*hegeng*) são utilizados medicinalmente, da mesma forma como as folhas para o tratamento do síndrome de calor do verão e são usados também no tratamento de aperto no peito devido à obstrução da circulação do *Qí*.



O estame do lótus (*lianxu*) é doce, adstringente e neutro, beneficiando o coração e os rins. Este é usado principalmente na prevenção de descarga, tal como no tratamento de leucorreia ou micção frequente. Contém flavonoides e uma pequena quantidade de alcaloides.

Os nós de lótus, do rizoma (*oujie*), são adstringentes e neutros, beneficiando o fígado, pulmão e estômago. Estes são usados principalmente no controlo do sangramento. Todas as partes da planta possuem algum efeito anti-hemorrágico, mas os nós do rizoma são os mais utilizados especificamente para esse efeito. O componente ativo responsável pela redução da hemorragia ainda não está estabelecido, embora a quercetina e outros flavonoides possam desempenhar um papel neste processo melhorando a resistência da parede capilar. Através da aplicação de carvão nas diversas partes da planta de lótus como por vezes é feito, garante-se um efeito hemostático, devido ao próprio carvão vegetal possuir essa propriedade (promove a coagulação do sangue).

Fórmulas Tradicionais com sementes de Lótus

Existem algumas fórmulas tradicionais bem conhecidas que dependem das sementes de lótus por estas constituírem um importante componente. A mais conhecida é *Sheng Ling Baizhu San* (combinação de Ginseng e *atractylodes*), que é composta por sementes de lótus, ginseng, hoelen, *atractylodes*, alcaçuz, coix, *dolichos*, *dioscorea*, cardamomo e *platycodon*. As plantas tonificam o baço e ajudam na circulação da humidade, sendo que fórmula é indicada para má digestão com diarreia crónica. Foi descrita pela

primeira vez no *Hejiju Fang* (1110 d.C.), *Shen Ling Baizhu San* e acabou por se transformar num remédio popular.

Outra fórmula que contém semente de lótus é a *Qipi Tang* (combinação de Lótus e Citrus), que constitui igualmente uma terapia para a digestão fraca que conduz a diarreia. A fórmula contém sementes de lótus, ginseng, *atractylodes*, hoelen, alcaçuz, *alisma*, *dioscorea*, citrus e *crataegus*. Todos os ingredientes são utilizados para melhorar a digestão e ajudar na circulação de humidade para aliviar a diarreia. A fórmula *Sishen Tang* (Four Wonders Decoction ou *Dioscorea Combination*) é elaborada com sementes de lótus, *dioscorea*, hoelen, euryale (a semente de um parente de lótus), e coix. É empregue em casos de indigestão e diarreia, e é considerado um sedativo suave.

Uma fórmula que contém sementes de lótus mas com uma diferente aplicação é *Qingxin Lianzi Yin* (Clear the Heart Lotus Semente Drink; ou simplesmente, Lotus Seed Combination). Esta é composta por sementes de lótus, ginseng, astrágalo, *ophiopogon*, semente de plantago, *lycium* casca, Hoelen, scute, e alcaçuz e é utilizada para tratar distúrbios urinários, incluindo pedras na bexiga, inflamação do rim, e infecção do trato urinário; é também utilizado para tratar distúrbios dos órgãos reprodutores, tais como a prostatite e leucorreia. A fórmula contém uma combinação contra o acúmulo de humidade (ginseng, astrágalo, sementes de lótus, Poria e Alcaçuz tonificam o baço para ajudar a circulação de humidade; sementes de Plantago e Poria drenam o excesso de humidade) e calor (casca de Lycium, Scutellaria e *Ophiopogon* retiram calor, e são selecionados para pessoas de constituição mais fraca). O síndrome do calor húmido leva a sensibilidade, inchaço e dor no baixo ventre, irregularidade urinária e descarga de fluidos.

Outra fórmula adstringente é *Jinsuo Gujing Wan* (Pill of Golden Lock ou Lotus Stamen Formula), composto por estame de lótus e semente de lótus, osso de dragão, concha de ostra, *Tribulus*, e Euryale. Todos os ingredientes têm algumas propriedades adstringentes. A sua função básica é a de restringir (como uma fechadura) qualquer perda da essência devido a doença ou envelhecimento. É muitas vezes utilizada para tratar distúrbios urinários, micção frequente e especialmente urina turva. *Jinsuo Gujing Wan*, descrita pela primeira vez em *Yifang Jijie* (Analytic Collection of Medical Formulas, by Wang Ang, 1682), foi também transformada num remédio popular.

Ações farmacológicas modernas das sementes de lótus

1. A oxoushinsunina possui um efeito inibitório sobre o cancro da nasofaringe;
2. O alcalóide não cristalino N-9 consegue baixar a pressão sanguínea;
3. Os alcalóides encontram-se relacionados com significativos efeitos cardíacos;
4. A liensinina provoca fortes efeitos anti-cálcio e anti-arrítmicos;
5. A rafinose é um tónico para os jovens e velhos, especialmente para pacientes acamados, mulheres em fase pós-parto ou para idosos frágeis;
6. A liensinina pode controlar o desejo sexual, ou seja, pode impedir a emissão seminal, o que é benéfico para os jovens com excesso de sonhos e emissão involuntária frequente de sémen durante a noite;
7. A semente de lótus com gémula possui a capacidade de apagar o fogo do coração e de eliminar as sardas;
8. *Lian Zi San de Ren Zhai Zhi Zhi fang Lun* (ou *Comprehensive Prescriptions of Renzhai*). Este livro explica como tratar problemas de estômago que causam náuseas através da complementaridade com *Rou Dou Kou* (sementes de noz-moscada);
9. *Shui Zhi Wan de Yi Xue Ming Fa* (*Illuminating the Science of Medicine*). Nesta fórmula as sementes são usadas com a finalidade de tonificar uma deficiência;
10. *Shi San Lian de Fu Ren Liang fang* (*Fine Formulas for Women*). Neste combina-se com Poria e Ding Xiang (Cravinho) para curar tosse asfíxica pós-parto provocada por frio no estômago, vômitos ou distensão abdominal.

Sopa-creme de sementes de lótus

- 200g de sementes de lótus;
- 200g de abacaxi esmagado em lata;
- 4 colheres de sopa de amido de milho;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 2/3 de uma chávena de açúcar;
- 8 cerejas marrasquino.

- 1 - Mergulhar as sementes de lótus na água durante a noite;
- 2 - Deixar ferver as sementes de lótus secas em 3 chávenas de água por 15 minutos;
- 3 - Retirar do fogo e escorrer. Esmagar as sementes de lótus cozidas no liquidificador e despejar a massa resultante numa tigela grande;
- 4 - Dissolver o amido de milho em quatro colheres de sopa de água, despejar numa pequena taça e reservar;
- 5 - Deixar a ferver 6 copos de água em fogo médio numa panela antiaderente. Em seguida, adicionar o açúcar, o sal, o abacaxi, e a pasta de lótus. Aumentar o fogo para ferver e misturar o líquido do amido de milho;
- 6 - Mexer constantemente até ficar suave e espessa. Reduzir o fogo e cozinhar por um minuto;
- 7 - Retirar do fogo, despejar numa tigela grande, colocar pedaços de cerejas em cima e servir quente. Rende 6 porções.

Efeitos colaterais das sementes de Lótus e contra-indicações

A semente de lótus é um alimento comestível. Não são conhecidos quaisquer efeitos secundários e é adequada para a população em geral. No entanto, não devem ser consumidos nas duas situações seguintes: caso as pessoas costumem defecar fezes secas ou possuam distensão abdominal devido a obstipação, e pacientes que tenham sido diagnosticados como tendo um físico fraco ou uma deficiência do baço e estômago, por ser de natureza fria.

Onde encontrar sementes e raízes de lótus?

As semente de lótus e raízes podem ser encontradas em qualquer supermercado asiático ou chinês, ou em lojas de plantas chinesas onde certamente se encontra *LianZi*, sementes de lótus.

Sopa de Lótus e feijão vermelho

- Pacote de 400 gramas de feijão vermelho (também conhecido como feijão azuki);
- 40 gramas de sementes de lótus;
- 1 pedaço de pele de tangerina seca, embebida em água quente durante 10 minutos até ficar macio;
- ¾ de uma chávena de açúcar mascavo.

- 1 - Numa panela grande, misturar as 7 chávenas de água fria, feijão vermelho, sementes de lótus e a pele de tangerina;
 - 2 - Ferver em fogo forte, de seguida reduzir e deixar a ferver com a tampa da panela entreaberta, entre 1h15 a 1h30 ou até os feijões cozerem;
 - 3 - Quando os feijões ficarem cozidos e abertos, e as sementes de lótus amolecerem, acrescentar o açúcar e mexa;
 - 4 - Desligue o fogo, despeje numa terrina aquecida e sirva.
- Rende 6 porções. Por ser doce, também se costuma servir esta sopa como sobremesa.

Sobremesa de sopa de sementes de lótus

- 250g de sementes de lótus;
- 100g de longans;
- 80g de açúcar rocha ("rocksugar" em inglês);
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio.

- 1 - Colocar as sementes de lótus secas numa bacia, cobrir com água fria e adicionar o bicarbonato de sódio. Deixar de lado por 2h a 2h30. Escorrer e lavar bem.
 - 2 - Colocar 5 chávenas de água a ferver.
 - 4 - Adicionar as sementes de lótus embebidas e cozinhar até que as sementes fiquem tenras. Adicionar longan seco e açúcar-rocha.
 - 5 - Cozinhar até que o longan coza e o açúcar dissolva.
 - 6 - Servir esta sobremesa quente ou fria.
- Na Ásia, esta mistura é aromatizada com folhas pandan (são adicionadas duas folhas durante os últimos minutos de cozedura do longan com o açúcar).

Colaboração: João Gomes

FORMAÇÃO



Workshop - Medicina Energética em Estética

21 de março 2015



Programa

Manhã

- Tratamento fisiológico e energético das 34 rugas;
- Técnicas de tratamento de rugas, *face lifting*, celulite e obesidade;

Tarde

- Conceitos teóricos e práticos para obter os melhores resultados com eletrolipólise;
- Novo tratamento nas adiposidades localizadas com LA PHYTO, em combinação com a eletrolipólise.

Formadores:

Rosário Barreiros - LA PHYTO

Ricardo Teixeira - IVN Portugal

Carga horária: 8h

Local do curso:

Escola Superior de Saúde de Leiria

Requisitos:

Profissionais MTC ou Associados IVN Portugal

Valor: 90€

Desconto de 50% para Associados IVN Portugal



INSCRIÇÕES ATÉ 14 DE MARÇO | LIMITADO A 30 INSCRIÇÕES

2ª EDIÇÃO

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

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.

Valor: 40€

Gratuito para inscritos nos EPG'S III e na formação de Estética

Data

22 de março
Carga horária: 8h

Formador

Ricardo Teixeira

Local

Leiria
Sede do IVN Portugal

INSCRIÇÕES ATÉ 14 DE MARÇO | LIMITADO A 24 INSCRIÇÕES



2ª Edição

Workshop Técnica Punho-Tornozelo

Data a definir brevemente

Conteúdo Programático:

Teoria

- Enquadramento histórico;
- Localização dos pontos;
- Localização das zonas terapêuticas;
- Processo terapêutico;
- Indicação e contra indicações;

Prática

- Aplicação prática dos conhecimentos adquiridos;
- Discussão de casos clínicos.

Formador: Ricardo Teixeira | **Carga Horária:** 8h





INSTITUTO VAN NGHI ESPAÑA
INSTITUTO DE MEDICINA ENERGÉTICA

CURSO DE POSTGRADO ACUPUNTURA Y MEDICINA INTEGRATIVA

13/14/15
FEBRERO 2015

CARDIOLOGÍA
Dr. Tran Viet Dzung

24/25/26
ABRIL 2015

OFTALMOLOGÍA
Dr. Tran Viet Dzung

12/13/14
JUNIO 2015

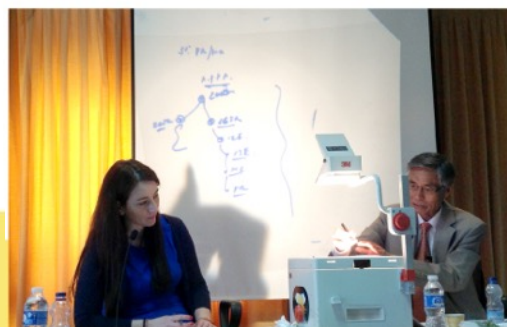
NEFROLOGÍA
Dr. Tran Viet Dzung

FECHA POR CONFIRMAR
SEPTIEMBRE 2015

REUMATOLOGÍA
Dr. Tran Viet Dzung

FECHA POR CONFIRMAR
DICIEMBRE 2015

OTORRINOLARINGOLOGÍA
Dr. Tran Viet Dzung



El Dr. Tran va a entrar en un alto nivel de profundización en los temas a tratar, proporcionando al alumno el uso de un razonamiento lógico en los Diagnósticos, Fisiopatogenia y Tratamientos, siempre haciendo hincapié en el porqué de cada cosa. El Dr. Tran continúa la labor iniciada por el Dr. Van Nghi en la traducción de textos clásicos de la Medicina Oriental heredados en los años 40 en las bibliotecas de Hanoi, en la época de Ho Chi Minh, de los cuales en la actualidad sólo hay traducida una tercera parte.

El Dr. Tran es Profesor en varias universidades de EE.UU., además de Director del Programa DiU Interuniversitario de Acupuntura para Médicos en la Facultad de Medicina de Niza y Miembro de La Academia Americana de Acupuntura Médica.

**PLAZAS
LIMITADAS**

**ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN
INFÓRMATE SIN COMPROMISO**

Más INFORMACIÓN

Héctor Moret Zaro
BSc., LAc (UK).

Director y Jefe de Estudios
INSTITUTO VAN NGHI ESPAÑA
cursosdepostgrado@institutovannghi.es
Tel./whatsapp: 680 419 638

Sergio Pérez de Siles Briones.
BSc., Dr. en Acupuntura (Univ. Beijing).

Director y Administración
INSTITUTO VAN NGHI ESPAÑA
administracion@institutovannghi.es
Tel.: 622 895 746



**PÍDENOS EL
FOLLETO
EXPLICATIVO
PARA ESTE
CURSO**

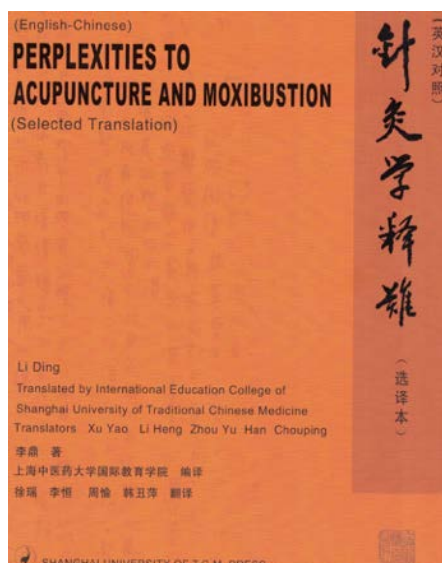
www.institutovannghi.es

**LOS CURSOS SE IMPARTIRÁN
EN EL CENTRO LA SALLE DE LLÍRIA, VALENCIA**
lliria.lasalle.es

©Copyright. Instituto Van Nghi España, Instituto de Medicina Energética 2010



LIVRO DO MÊS

**Perplexities to Acupuncture and Moxibustion****(17 x 23 cm) 306 páginas****Autor:** Li Ding**Editora:** Shanghai University of TCM**Ano de publicação:** 2007**Resumo:**

O livro é uma compilação de 45 temas cuidadosamente selecionados que explicam de forma aprofundada e detalhada temas relacionados com a acupuntura e da moxabustão, tais como:

- “1. What are the twelve divergent meridians? And what are their functions and clinical significances?
2. What are the differences and similarities between the twelve divergent meridians and twelve collaterals?
3. What are the twelve muscle regions? And what are the difference between the twelve muscle regions and the twelve regular meridians?
4. What are the actions, indications and therapeutic characteristics of the muscle regions?
15. Why is the thoroughfare vessels called ‘the sea of the meridians and collaterals’, ‘the seas of the twelve meridians’ and ‘the sea of the blood’?
44. How is it to apply the reinforcing and reducing methods in moxibustion?
45. What is source and theoretical basis of the cutaneous acupuncture?”

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

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

Promoção válida de 15/02 a 15/03, disponível nas lojas PANDA (salvo rutura de stock, não inclui custos de envio).

Nova morada!**PANDA - Lisboa**

Avenida Praia da Vitória, nº 16 C | 1000 - 247 Lisboa
tel: 21 3479224, tlm: 91 8356375
panda.lojalisboa@gmail.com

PANDA - Matosinhos

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



EPG's 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

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 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

