

Boletim Informativo MEDICINA ENERGÉTICA

Formação Sistema de Meridianos Tendinomusculares (p. 3)

*Mais um seminário onde todos puderam
adicionar conhecimento e entender a
mensagem do grande Mestre.*

Relativizar os sentimentos 2 (p. 4)

*Vivamos cada momento como sendo
único e repleto de magia, deixando-nos
transportar pelo tempo.*

Mestre Confúcio (p. 6)

*Pouco se sabe acerca deste Mestre que
nos deixa a mensagem de que através
da reflexão e da educação, é possível a
distinção entre o bem e o mal.*

Dicas para a primavera (p. 5)

*Há quem diga que a primavera é a mais bela das estações e que, este
encantamento, leva a que os corações se apaixonem
e que as pessoas sejam mais amáveis umas com as outras.*



AVC (P. 10)



BAÇO-PÂNCREAS (P. 13)



MILEFÓLIO (P. 15)

FICHA TÉCNICA

Boletim informativo Medicina Energética

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

Março 2015

19.^a Edição

Diretor

Luís Dias

Revisão e Conteúdo

Anabela Rodrigues

Design e Produção

Cláudia Ferreira

Colaboradores

Alberto Sousa | Fernanda Costa | Gustavo Desouza
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

O Instituto Van Nghi de Portugal assinou recentemente um protocolo com a Escola Superior de Saúde de Leiria /Instituto Politécnico de Leiria para o desenvolvimento e cooperação do ensino da Acupunctura / MTC de acordo com as novas exigências legislativas.

A nossa Associação foi integrada como membro oficial da European TCM Association (ETCMA) que representa 25 organizações. Existem mais de 14.000 praticantes dentro dessas organizações, membros que praticam acupunctura e Medicina Tradicional Chinesa na Europa. O Instituto Van Nghi ao integrar-se nesta organização, fica a fazer parte de uma das principais organizações de MTC da Europa.

Fica ainda o convite a todos Associados para estarem presentes na próxima formação do Professor Tran Viet Dzung em Portugal, nos dias 10, 11 e 12 de Abril, subordinado ao tema “Psiquiatria em Medicina Energética”.

Só em união conseguimos contribuir para a evolução do IVN Portugal para melhor servir os nossos Associados.

Com um Abraço Amigo,

Luís Dias

FORMAÇÃO



Seminário dos Meridianos Tendinomusculares

Após mais um seminário sobre a orientação do Dr. Tran Viet Dzung, com o tema Sistema de Meridianos Tendinomusculares, a satisfação dos participantes parece ter sido unânime.

Um Mestre sempre com um grande sentido de responsabilidade, vontade de transmitir o máximo do seu conhecimento adquirido ao longo dos anos como médico, e como grande conhecedor da funcionalidade da Medicina Energética.

Sempre bem-humorado e decidido quanto à fusão das duas Medicinas que na sua opinião, e faz questão de o frisar a cada seminário, as duas formam uma só Medicina.

A matéria não vive sem a energia e a energia estará sempre presente na matéria. A sua forma de ensinar deixa-nos apaixonados por esta noção.

Foi muito clara e profunda a forma como desenvolveu todo o seminário, fazendo-nos sentir também a eficácia da fusão e como acredita nela.

Desenvolveu os trajetos dos doze meridianos, os pontos de união de todos eles, as suas ramificações, os meses do ano a que correspondem e como os desbloquear.

Ensinou e demonstrou como diagnosticar cada um desses meridianos e a sintomatologia associada, assim como provocar um campo hipertónico *Yin* na região de dor.

Clarificou como as energias cósmicas perversas são defendidas pelos meridianos tendinomusculares.

A importância da imunidade humoral neste conceito, assim como a lei das séries, síndrome de *Bi* sazonal ou mensal, sendo a noção específica dos meridianos tendinomusculares.



Deu-nos a conhecer a importância dos tendinomusculares *Yang* ao nível da Oftalmologia, assim como a dor física nas mais diversas regiões do corpo, associada a esses meridianos.

Na fisiologia das fibras musculares esclareceu todos os fenómenos inerentes ao potencial de ação pela via nociceptiva entre fibras A delta e C, fibras A gama e AC.

O que acontece ao nível do aqueduto de Sylvius e a relação da encefalina e serotonina.

A função do núcleo peri ventricular, substância periaqueduta e mesencéfalo, morfina, encefalina e endorfina.

O que acontece ao nível da porta de controlo e os fenómenos de adaptação.

A propagação de um ponto de acupuntura atingindo uma esfera atividade, num circuito fechado na analgesia, acontecendo na córnea dorsal.

Tudo isto aconteceu durante três dias intensivos de estudo, com casos clínicos para o Dr. Tran tratar e especificar na prática, como resolver muitos dos problemas aliados aos meridianos tendinomusculares. Desta forma foi possível comprovar a íntima relação entre os meridianos principais ou tendinomusculares com a patologia já desenvolvida.

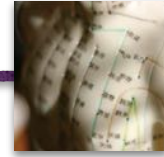
Fez questão de salientar a importância do aspeto mental na presença da desarmonia independentemente da patologia.

Um seminário onde todos puderam adicionar conhecimento no sentido de melhor entender a mensagem do grande Mestre e médico Dr. Tran Viet Dzung sendo a fusão das duas numa só Medicina.



Colaboração: Alberto Sousa

M. T. C.



Como relativizar os nossos sentimentos 2

O Dr. Tran Viet Dzong sustenta que o excesso de preocupações afetam o Baço/Pâncreas.

Segundo a Medicina Energética o Baço/Pâncreas e o Estômago formam um sistema, ou seja, o estômago recebe o alimento, decompõe-o em forma de energia cereal. Esta energia será transportada pelo Baço/Pâncreas até ao coração dando origem ao sangue, que tem uma importância vital para o organismo.

Conhecendo este mecanismo e aceitando o estudo milenar da Medicina Energética, é relativamente fácil entender que, se o excesso de preocupações afetam o Baço/Pâncreas automaticamente estão a afetar o nosso sangue.

Fazendo uma análise a esta questão, torna-se mais fácil entender uma das razões dos desequilíbrios sanguíneos, assim como os problemas de circulação, tendo em conta que, o sistema Baço/Pâncreas e o estômago são responsáveis pela formação da energia cereal e o seu transporte.

Analisando todo este fenómeno vale a pena fazer um esforço para aprender a relativizar as nossas preocupações.

Preocupar-se com a vida e com tudo o que nos rodeia é normal, o excesso de preocupações e o ruminar de pensamentos ao ponto de se tornarem obsessivos é que provoca doença.

O que ocorreu ontem é passado e nada pode ser feito para recuperar esse acontecimento, a não ser, minimizar as possíveis consequências. A preocupação persistente com os filhos, como por exemplo, a profissão que terão no futuro, se vão ficar por perto ou terão de sair da sua zona de conforto, entre outras, torna-se desnecessária pois nem sabemos se estaremos por cá.

Estes são apenas alguns exemplos que podem fazer toda a diferença no estado de saúde do nosso sistema Baço/Pâncreas.

O melhor será mesmo viver a vida tal e qual como ela nos chega agradecendo ao universo essa enorme dádiva que nos foi concedida, simplesmente a Vida.

Vivamos cada momento como sendo único e repleto de magia, deixando-nos transportar pelo tempo que nos guiará quando damos liberdade à Mente.

Libertem a Mente e sejam felizes.

Vale a pena refletir!

Colaboração: Alberto Sousa



Dicas para a primavera

Há quem diga que a primavera é a mais bela das estações, e que este encantamento leva a que os corações se apaixonem e que as pessoas sejam mais amáveis umas com as outras.

Quando a vida surgiu na face da Terra, há muitos milhões de anos atrás, os ciclos naturais, como as estações do ano, já existiam. Entre esses ciclos os principais são o ciclo nictemeral (dias e noites) e as quatro estações do ano.

Os sábios da antiga China, atentos observadores da natureza perceberam que todos os ciclos naturais ocorrem entre dois polos opostos que possuem uma relação entre suas características fundamentais, que foram chamados de *Yin* e *Yang*. Nessa visão a primavera é o momento do nascimento do *Yang* dentro do *Yin*. Isso na natureza é simbolizado pelo elemento madeira (木), o único elemento com vida entre os cinco elementos da filosofia chinesa (Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água). Segundo a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a madeira tem a sua plenitude na primavera e se manifesta no vento, que por sua vez, move as folhas das árvores. O vento e o movimento das forças naturais podem influenciar o fígado, por isso ele é o órgão que mais pode ser afetado por um desequilíbrio nesse período.

A Madeira, de acordo com o Zhang Jie Bing (Classic of Categories, 1624), tem como estação do ano a primavera, o sabor ácido e azedo, a transformação, a germinação, a cor verde, a energia cósmica, o vento, o órgão fígado (Gan) e a víscera vesícula biliar (Dan), os olhos como órgão dos sentidos, os tecidos são os tendões, a emoção é a fúria e a direção este, sendo sua nota musical jue2 角 (mi).

A Madeira, o fígado e a vesícula biliar ainda se relacionam com o movimento dos músculos e os tendões e com a calma e a tranquilidade, assim como também com a raiva e a irritabilidade. Então todos esses órgãos, sentidos e tecidos precisam estar

protegidos. Todos podem apresentar desequilíbrios caso a pessoa não se cuide adequadamente. Se bloquearmos o seu desenvolvimento, criamos sentimentos de frustração, raiva, ciúme e estagnação.

A primavera é uma estação delicada para os alérgicos, é um tempo de crises e alto consumo de medicamentos. Aparecem as "ites", ou seja, sinusites e rinites que atacam o aparelho respiratório. No caso das alergias geralmente os padrões estão relacionados ao "vento", que é um dos fatores externos que causam doenças. Esse vento geralmente combina-se com outros fatores como: humidade, calor ou frio. Nota-se então, que as alergias não são todas iguais, logo, o tratamento não pode ser igual para todos. A MTC ajuda a harmonizar de forma natural o funcionamento do aparelho respiratório, bem como de todo o organismo, que se traduz em saúde e melhor qualidade de vida.

Há quem diga que a primavera é a mais bela das estações e que este é o período em que as pessoas estão no melhor do seu humor. Se estas coisas são verdade ou não, ainda não temos como comprovar, pois não há dados científicos para isso. Entretanto, uma coisa é certa, nesta época do ano há um clima de boas expectativas. A primavera é sem dúvida uma fase boa da natureza. É nesta estação que a natureza está equipada de toda a sua beleza. Assim ao contemplar tantas maravilhas, enchamos o coração de júbilo e a boca de risos, logo leva-nos a pensar que nossa mente se prepara para a transformação.

A primavera é a época adequada para começar qualquer atividade: um negócio, um curso, uma terapia ou trocar de emprego. É interessante realizar nesse período mudanças em casa como batizados e casamentos, perdoar brigas e rancores familiares. Mas nada de disputas, punições e confrontos, que precisam ser deixados para o Outono.

Em termos de alimentação, devemos aproveitar os alimentos frescos ou pouco cozidos de cor verde. Os chás indicados são hortelã, cidreira, boldo, alcachofra, passiflora, que são calmantes e desobstruem o fígado. E justamente para não fazer mal a esse órgão, deve-se evitar o consumo excessivo de carnes, gorduras e bebidas alcoólicas e atividade física excessiva. Recomenda-se também uma proteção para os olhos já que o vento em geral facilita a deposição de pequenas partículas que podem transportar bactérias.

Personalidade Madeira

Os indivíduos de personalidade Madeira *Yang* são decididos, expansivos, competitivos, independentes, ousados, combativos e inflexíveis. São bons planejadores, tomam a frente nas decisões, são líderes naturais e podem ser autoritários ou simplesmente cativantes. Contudo, podem tornar-se irritáveis, impacientes, desatentos, intolerantes, egoístas e agressivos, pois a sua necessidade de ação acaba impulsionando-as ao movimento frenético, passando por cima de outras pessoas ou quaisquer obstáculos.

A personalidade Madeira *Yin* tem uma grande energia contida, pois apesar de todo o potencial descrito, são pessoas que não costumam expressar-se abertamente e não realizam tudo o que poderiam. Isto é perigoso, pois o indivíduo tende a “jogar” para dentro o que deveria “jogar” para fora. Em decorrência disto, podem apresentar sintomas depressivos ligados à frustração e à raiva dissimulada, e podem também ter explosões momentâneas ou implodir, acarretando uma série de doenças de origem emocional.

Hoje falei da primavera, mas acredito que todas as estações são belas, e oferecem momentos de transformação, por isso, vamos aproveitar para fazer alterações interiores e para buscar ajuda para a saúde do corpo e da mente.

“A consciencialização não é o caminho mais fácil, mas é o que propicia transformações” (M.Suplicy).

Saúde e Paz para todos!

Colaboração: Gustavo Desouza



Mestre Confúcio

Pouco se sabe acerca deste Mestre (Kung-Fu-Tzu). Diz-se que terá nascido em 551 a.C. e terá morrido em 479 a.C. viveu, portanto, 72 anos.

Sabe-se que era de origem pobre, especulando-se também que era descendente de uma família nobre deposta.

Nasceu no estado de Lu, na moderna Xantum, na época em que o regime imperial entrava em decadência, sete dos estados mais fortes do mundo estavam em conflito pela supremacia. Nessa altura a China Imperial passava por grandes e profundas mudanças, na economia e na sociedade.

Era conhecido como um jovem educado, cortês e justo. Reconhecido como um amante e respeitador das tradições antigas.

Viajou extensivamente e estudou na capital Imperial de Zhou, onde diz-se que terá conhecido Lao-Tsé, o fundador do Taoísmo. Com o regresso a Lu tornou-se famoso como professor, viu a sua carreira aos 35 anos interrompida por uma sangrenta e prolongada guerra, dirigida pelo Duque Chao, deste estado.

Terá sido nesta altura que Confúcio foi chamado a exercer funções políticas, por um breve período como conselheiro político do Duque Chao.

Cansado das intrigas da corte, troca a vida política pelo ensino. Regressa no entanto, mais tarde, aos 50 anos, como Ministro da Justiça do estado de Lu e aos 56 anos como Primeiro-Ministro. O seu objetivo era apresentar uma versão purificada e mais abstrata da doutrina que ele acreditava estar inserida profundamente nas práticas tradicionais e assim reviver a integridade pessoal e o serviço desinteressado na classe governamental. A sua administração teve muito sucesso, pois foram introduzidas muitas reformas. Conta-se que quando o Duque de Wei pediu o seu conselho e estratégia militar, Confúcio replicou que não tinha estudado para fazer guerras.

Por volta dos 60 anos de idade, abandona definitivamente a vida política e viaja durante anos pela China acompanhado dos seus discípulos.

Durante as suas viagens é preso e vê-se envolvido em lutas de senhores da guerra rivais.

Desiludido com a corrupção reinante nas cortes de senhores feudais, tendo percebido que os seus ensinamentos não estavam sendo praticados, Confúcio regressou a Lu onde passou o resto da sua

vida rodeado de um conjunto de discípulos devotados que lhe chamavam o Mestre.

Terão sido os discípulos que escreveram “Os Anacletos”, a única obra que é considerada um registo fidedigno do pensamento de Confúcio. Escrita à perto de 2500 anos, conheceu uma grande divulgação na China e foi traduzida nas principais línguas do mundo.

O objetivo de Confúcio foi apresentar uma versão pura das antigas doutrinas, passadas de geração em geração na cultura Chou, de forma a dar corpo ao governo justo e benevolente.

Confúcio acreditava que, algures no passado, teria havido uma idade mítica, na qual cada um conhecia o seu lugar e cumpria o seu dever.

A finalidade de Confúcio era dar a conhecer os fundamentos éticos que permitissem um regresso a esse passado mítico, tão distante dos tempos conturbados que eram os seus.

A expressão prática desse desejo era a forte predisposição de Confúcio para apoiar as instituições que assegurassem a harmonia, a justiça e a ordem: a família, a hierarquia, os anciãos e o Estado justo.

O respeito pelo dever, pela hierarquia e pelos rituais seria capaz de produzir homens respeitadores da cultura tradicional, amantes do Bem e da Justiça, cumpridores dos deveres e obrigações e reverentes para com as autoridades legítimas e os mais velhos.

Confúcio é, ainda hoje, o mais influente filósofo chinês. A adoção da doutrina de Confúcio como a filosofia oficial do Estado, durante a Dinastia de Han, conferiu-lhe um estatuto de influência tão grande que o seu nome tornou-se sinónimo de, intelectual e erudito.

Durante a Dinastia de Han, a doutrina de Confúcio e o pensamento dos seus seguidores tornaram-se as obras de referência para a realização dos exames públicos de acesso às magistraturas, ao funcionalismo público e à burocracia governamental.

A maior parte dos trabalhos atribuídos a Confúcio, em particular “Os Anacletos” foram escritos pelos seus discípulos após a sua morte.



Existem muitas traduções de “Os Anacletos” mas poucas credíveis, porque é extremamente difícil o respeito pelo original, já que a língua em que foram escritos sofreu muitas alterações.

São atribuídos a Confúcio ou aos seus discípulos **A Grande Aprendizagem** e **A Doutrina do Meio**.

O Confucionismo constitui um código de conduta que guia e orienta o governo justo, as relações entre as pessoas, a conduta pública, a vida privada e a procura da retidão. Os dois conceitos mais importantes da doutrina Confuciana são o **Li** e o **Jen**.

O **Li** são as cerimónias, a etiqueta, os rituais e os bons costumes.

O **Jen** é a benevolência, a cortesia e a gentileza. A harmonia, a paz, a justiça e a ordem estariam asseguradas se todos praticassem o **Li** e o **Jen**.

Confúcio acentua as virtudes da auto-disciplina e da generosidade. “Sê rígido para contigo, mas benevolente para com os outros” é uma das máximas Confucianas.

Ser bom como um filho e obediente como um jovem é o que constitui a raiz do carácter da pessoa.

Nunca exigir aos outros o que nós não estamos dispostos a fazer, é a forma que Confúcio concebeu para formular a “regra de ouro”, de “Não faças aos outros o que não queres para ti” e “Trata os outros como um fim e nunca como um meio”. Sê benevolente.

O que é uma pessoa moralmente educada para Confúcio?

Na sua grande obra dá-nos a seguinte resposta:

“Eu conceberia que um homem recebeu instrução se ele aprecia os homens de excelência enquanto outros apreciam belas mulheres, se ele se aplica ao máximo ao serviço dos seus pais e oferece a sua pessoa ao serviço do seu senhor e, se nas suas relações com os amigos, é digno de confiança no que diz, mesmo embora ele possa dizer que nunca foi ensinado”.

Mas Confúcio chama a atenção para a importância da constância das virtudes.

Um comportamento errático, meramente oportunista e flutuando de acordo com as circunstâncias e os interesses, não é um comportamento virtuoso.

Sendo certo que a moral se ensina através da instrução, também é verdade que o exemplo, o hábito e a reflexão exercem um papel primordial, de tal forma, que, uma pessoa que nunca recebeu instrução pode ser moralmente educada.

A instrução contudo, prepara a pessoa para a reflexão, ajuda a combater a rigidez e a inflexibilidade e ajuda a cultivar a humildade intelectual.

Confúcio afirma que aquele que estuda é improvável que seja inflexível.

A arrogância e o fanatismo são apanágio dos ignorantes: “o nobre está à vontade sem ser arrogante; o homem insignificante é arrogante sem estar à vontade”.

Obediente aos mais velhos, aos pais e àqueles de quem depende hierarquicamente, verdade e honestidade nas palavras, amigo dos amigos, reservado quanto baste e cumpridor dos ritos, assim deve ser o homem nobre, o homem de carácter.

“Aquele que é, por um lado, sincero e subtil e, por outro, amável merece ser chamado de Nobre sincero e subtil entre os amigos e amável entre os irmãos”.

O que é o respeito para Confúcio?

“Ser respeitoso é próximo de ser observador dos ritos, o que possibilita uma pessoa a ficar isento de desgraça e insulto. Se ao promover o bom relacionamento com parentes através do casamento, um homem consegue não perder a boa vontade dos seus próprios parentes, ele é digno de ser considerado como cabeça de clã.”

A obediência é outro conceito chave para a moral Confuciana. Ser filial é nunca deixar de obedecer.

Deve-se obediência a quem? Em primeiro lugar aos pais, depois aos outros parentes mais velhos, e, por último, a todos os que de quem dependemos hierarquicamente, na vida pública ou profissional.

O dever de obediência é acompanhado pela garantia da benevolência.

Confúcio admite a revolta sempre que os seus governantes não são dignos de obediência pelos súbditos. E os governantes não são dignos de obediência quando não mostram benevolência.

O governo benevolente é um governo justo e é o único capaz de manter um povo feliz e de assegurar a sua prosperidade.

O que é uma pessoa moral?

É aquela que não se desvia do caminho reto e que não deixa de fazer o que está correto por falta de coragem.

Confúcio afasta a noção, de que a moral é do domínio do inteligível, da alma racional e da reflexão, aproximando-se ao invés, da noção de que a moral é a associação da sabedoria à conduta, do intelecto com a ação, do raciocínio com o hábito.



No livro II de "Os Anacletos" diz:

"Aos quinze anos dediquei o meu coração à aprendizagem; aos trinta assumi o meu lugar; aos quarenta fiquei livre de dúvidas; aos cinquenta compreendo o Decreto do Céu; aos sessenta o meu ouvido ficou afinado; aos setenta segui o desejo do meu coração sem ultrapassar a linha."

A aprendizagem da moral é um processo longo e contínuo, é uma empresa para toda a vida. Exige um longo período de instrução, que começa com a juventude, pressupõe a conquista da maturidade, através de um exercício continuado de uma profissão e dos deveres de cidadania e obriga ao exercício continuado do respeito pelos ritos e pelas regras.

"Um homem só é digno de ser professor quando consegue saber o que é novo, mantendo vivo o que as gerações anteriores construíram."

A aprendizagem da moral exige reflexão, hábito de seguir a via reta e o contacto com exemplos de pessoas virtuosas. Só o exemplo e o hábito, não é suficiente: "Se uma pessoa aprende através das outras mas não pensa, essa pessoa pode ficar confusa. Se por outro lado uma pessoa pensa, mas não aprende através dos outros, ela estará em perigo."

O amor filial, o respeito e a reverência para com os pais, ocupa um lugar importante na moral de Confúcio. É na família que a criança recebe a primeira instrução. É de lá que ela se inicia nos ritos e desenvolve os primeiros hábitos.

Ser filial não é apenas assegurar a subsistência dos pais na velhice. É sobretudo ser reverente para com eles. Respeitá-los, obedecer-lhes e mostrar reverência.

"Enquanto os teus pais forem vivos, obedece aos ritos servindo-os; quando eles morrerem, obedece aos ritos, sepultando-os; obedece aos ritos fazendo sacrifícios em sua honra." (Os Anacletos, Livro II, 16).

Outra noção essencial à moral é a reserva.

Evita os extremos e afasta-te dos excessos. Em caso de dúvida é preferível optar pela frugalidade, do que pela extravagância. Reserva no falar, moderação nas ações, tolerância quando se está numa posição de poder. Coragem, tolerância, dedicação e humildade são outras qualidades a ter em conta.

Há três coisas que definem um homem nobre:

"Ficar isento de violência ao mostrar um semblante sério, aproximar-se de ser digno de confiança por apresentar uma expressão correta no seu rosto e evitar ser rude e irracional por falar em tons próprios". (Os Anacletos, Livro VIII, 50).

A tolerância implica ser capaz de retificar o caminho quando este se desvia da via reta. Reconhecer os erros e emendá-los. Pedir conselho a quem sabe mais que nós e é mais experiente.

A coragem é uma qualidade que deve-se ter na medida certa. Em excesso é temeridade e daí ao ódio vai um passo curto.

O ódio impede a benevolência e provoca comportamentos desagradados.

Confúcio diz que: "O homem de inteligência nunca tem duas mentes, o homem de benevolência nunca se preocupa; o homem de coragem nunca tem medo. É generoso sem que isso lhe custe, é flexível, mas nunca negligencia as suas maneiras, é elogioso para com os bons mas piedoso para os que erram, faz amigos com os que lhe merecem a amizade, mas afasta-se dos que não são adequados". "Ele não aprecia aqueles que proclamam o mal dos outros. Não aprecia aqueles que, estando numa posição inferior, difamam os seus superiores. Não aprecia aqueles que, embora possuindo coragem, lhes falta o espírito dos ritos. Não aprecia aqueles cuja determinação não é temperada pela compreensão."

Enfim, a educação na perspectiva de Confúcio, é um processo sem fim, de forma a que a pessoa com nobreza de carácter possa apreciar as cinco excelentes práticas e seja capaz de afastar as práticas malévolas.

E o que são as cinco excelentes práticas?

Confúcio afirma no Livro XX, de "Os Anacletos": "O nobre é generoso sem que lhe custe algo, faz trabalhar bastante os outros sem se queixarem, tem desejos sem ser sôfrego, é casual sem ser arrogante e inspira temor sem ser feroz."

E o que são as práticas malévolas?

"Impor a pena de morte sem primeiro tentar reformar a pessoa, esperar resultados sem primeiro dizer como se faz e insistir num limite de tempo para cumprir uma tarefa sem dar o tempo necessário."

Através da reflexão e da educação, é possível a qualquer um a distinção entre o bem e o mal.

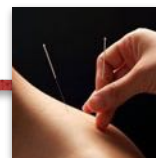
Em conclusão, a filosofia de Confúcio oferece-nos uma ética, uma política e uma arte de viver, de simples compreensão:

Amar os outros, honrar os nossos pais, fazer o que está certo em vez de agir por interesse, respeitar a reciprocidade, isto é, "não faças aos outros aquilo que não queres para ti", dirigir e comandar através do exemplo moral e não pela violência ou pela força...



Colaboração: Fernanda Costa

ACUPUNCTURA



Acidente Vascular Cerebral

O AVC (Acidente Vascular Cerebral) é atualmente a terceira causa de mortalidade nos países industrializados depois dos problemas cardíacos e oncológicos.

Anualmente aparecem milhares de indivíduos com este problema e tornam-se inválidos com essa patologia. Devido à complexidade da rede cerebral o AVC tem uma localização e uma gravidade variável, pode ser causado por uma hemorragia, por má formação arteriovenosa ou por traumatismo, mas atualmente o mais grave é a placa de ateroma que está na origem do enfarte cerebral.

Do ponto de vista da fisiopatologia quando ocorre uma insuficiência sanguínea acontece uma isquemia e esta, conduz ao estado de enfarte, ou seja, uma quebra de irrigação sanguínea originando uma gangrena cerebral.

Face a este estado de isquemia cerebral, do ponto de vista neurológico, as causas são, em primeiro lugar, a placa de ateroma.

A placa de ateroma é uma placa de gordura fibrosa que pouco a pouco provoca uma rigidez ao nível das membranas vasculares, assim como, espessamento e, com a evolução, uma obstrução da circulação sanguínea.

Esta placa de ateroma situa-se ao nível das grandes artérias, como por exemplo, artéria carótida e artéria vertebral que levam o sangue ao cérebro. Se uma das placas de ateroma se encontra no interior do cérebro a artéria que será atingida é a artéria cerebral média. Resumindo, a principal causa de uma isquemia é a placa de ateroma.

A segunda causa de risco de isquemia é um coágulo sanguíneo que promove uma embolia sendo frequentemente de origem cardíaca. Acontece frequentemente a pessoas cardíacas, sobretudo as que

sofrem de insuficiência cardíaca com enfarte do miocárdio.

Compreende-se que quando ao existir uma insuficiência cardíaca, origina-se uma desarmonia no ritmo cardíaco que pode promover uma fibrilação auricular. Este fenómeno de fibrilação auricular provoca uma estase de sangue no coração que é responsável pela formação de coágulos sanguíneos. Estes coágulos intra cardíacos podem migrar ao longo das artérias provocando uma embolia bloqueando, por exemplo, a artéria carótida impedindo que o sangue chegue ao cérebro.

A terceira causa de risco de isquemia é a hemorragia, sendo estas graves, mas que representam apenas 10% dos casos de AVC. Existem dois tipos de hemorragias: hemorragia intra cerebral e hemorragia das meninges.

A hemorragia intra cerebral ocorre frequentemente devido a hipertensão, mas também a uma má formação congénita sobretudo ao nível arteriovenoso.

A hemorragia ao nível das meninges sucede sobretudo ao nível aracnoide e particularmente após um aneurisma. Esta acontece cada vez mais em mulheres jovens fumadoras, ou que, tomam contraceptivos

Do ponto de vista da neurologia, as mais frequentes causas do AVC são: isquemia, hemorragia e a placa de ateroma.

A Medicina Energética defende que existem várias etiologias das quais, definindo duas como principais: exógena e a endógena, querendo isto dizer que o fator é externo, ou seja, frio e calor.



Causa Exógena

Fator frio

O fator frio agride as seis camadas energéticas ou seja, os seis grandes meridianos, assim, sempre que surge um surto, este é acompanhado pelo vento, tendo em conta que o frio corresponde a vento. Em situação de fragilidade, o ataque surge, tendo obrigatoriamente de atravessar todas as camadas energéticas, iniciando o seu trajeto pela epiderme que corresponde a uma infiltração do vento frio. Essa infiltração se não for tratada de imediato, corre o risco de penetrar mais profundamente, atingindo os principais canais, dando assim início, a doenças evolutivas do vento frio, ataque ao *Tay Yang* seguindo para o *Shao Yang* dando-se o síndrome *Yang Ming*.

Não havendo tratamento eficaz até à fase do *Yang Ming* a energia perversa ataca os meridianos *Yin* e nesse caso tratar-se-á de um problema grave. Sucodem-se situações em que o vento frio agride de forma violenta passando todas as camadas até ao interior, nesses casos estaremos perante uma situação de maior gravidade, a qual se denomina de *Zhon Feng*, ou seja, ataque direto do vento frio, atingindo órgãos e vísceras, provocando uma paragem súbita da energia sanguínea, originando uma separação do *Yin* e *Yang*, que por sua vez, pode suscitar o coma, uma paralisia facial, ou mesmo, uma hemiplegia.

Fator calor

O corpo humano possui quatro camadas energéticas capazes de se defender do fator calor sendo essas quatro camadas energéticas: *Wei*, *Qi*, *Rong* e o sangue.

O calor procura de imediato o sangue para o agredir, tendo para isso, obrigatoriamente, de atravessar as *Wei*, *Qi* e *Rong*. Este fato provoca confusão mental, delírio, púrpura, hematémese, epistaxes e melena. Estes acontecimentos correspondem a hemorragias, que quando se dão de forma severa, podem provocar o coma. Resumindo, do ponto de vista exógeno, tanto o frio como o calor, podem provocar o coma, mas as hemorragias são provocadas pelo calor.

Causa endógena

Neste sistema, a primeira causa manifesta-se quando existe uma rutura habitual do eixo *Shao Yin*, mais concretamente, o eixo (rim/coração), esta corresponde a uma insuficiência de água, não conseguindo esta, suportar o fogo do coração deixando-o libertar de forma súbita e brutal, promovendo o (vento/fogo) que por sua vez, irá ascender ao cérebro, onde existe uma grande quantidade de *Jing* e vasos sanguíneos, provocando a dilatação e a extravasão destes, dando-se assim, uma hemorragia súbita.

A segunda causa consiste numa rutura súbita do sistema (rim/fígado), sendo um pouco semelhante à primeira, traduzindo-se por uma insuficiência de água, deixando assim, de conseguir irrigar a madeira (fígado), promovendo desta forma, o fogo do fígado. Assim através do 14 do fígado, pela ramificação interna, esse fogo vai atingir o 20VG, penetrar no cérebro, concretamente no lobo temporal, na região cocleovestibular, provocando hemorragia.

Segundo os seguidores da Medicina Energética, problemas de origem externa são causados por vento frio e vento calor. Os problemas de origem interna, correspondem à rutura do eixo *Shao Yin* (rim/coração) e rutura do sistema (rim/fígado). Pode ainda acontecer uma hipo função do baço, não metabolizando as mucosidades frio, que se transformarão em mucosidades fogo, podendo atingir o cérebro e provocando assim, uma extravasão sanguínea, ou seja, uma hemorragia. Nas duas primeiras situações os surtos acontecem de forma súbita, estando assim denominados de síndrome de libertação. A hipo função do baço, como já foi dito acima, transforma as mucosidades frias em mucosidades fogo, trata-se de um fenómeno de origem crónica muito agressivo, designado de síndrome de obstrução.

Em forma de conclusão pode assim dizer-se que, uma isquemia corresponde a uma interrupção da circulação sanguínea, que equivale a um ataque direto do vento frio, ao que os antigos apelidavam de *Zhon Feng*. Uma hemorragia equivale ao vento fogo e por último, a placa de ateroma corresponde a uma obstrução.

Pode-se então dizer que, entre a medicina atual e a medicina ancestral, não existe diferença, podendo mesmo levantar-se a questão: Como podemos estudar a matéria sem aprender a energia?

Sintomatologia

AVC Transitório

O AVC transitório equivale a um défice vascular cerebral breve mas brutal e frequentemente devido a uma aterosclerose ou uma embolia. Habitualmente acontece em diabéticos e em pessoas com colesterol elevado, acontecendo na artéria carótida.

Os principais sintomas consistem na perda repentina da visão homolateral e da motricidade contra lateral, formigueiro na mão (deixando por vezes de a conseguir apertar e até de levantar o braço) e afasia ou então fala arrastada (disartria).

Podem ainda surgir outros sintomas caso seja atingida a artéria vertebral, tais como: estado de confusão, ataque súbito da motricidade e inconsciência.

AVC Constituído

O AVC constituído ocorre quando o transitório não é devidamente tratado e consequentemente dá origem a um enfarte cerebral. Neste caso, os indivíduos apresentam uma hemiplegia contra lateral, inicialmente flácida, passando a hipertónica, ou seja, espasticidade piramidal.

Hemianestesia

Existe ainda a hemianestesia que provoca a perda da motricidade e da sensibilidade na metade do corpo.

Hemianopsia

A hemianopsia incita a perda visual da metade de cada olho, afasia, disartria, apraxia, alexia, disfagia, incontinência urinária, estado de confusão, apatia e em casos mais severos o estado de coma. No caso de coma é urgente tratar nos primeiros dias porque é nesses casos que a mortalidade atinge em média 40%.

Caso o tratamento tenha sido iniciado na primeira semana do coma pode-se recuperar os sintomas causados pelo AVC apesar de ficarem sempre com sequelas. Sequelas essas, que podem condizer com hemiplegia grave, afasia e em muitos casos, ficar confinado, a uma cadeira de rodas.

A ajuda com a Medicina Energética torna-se muito eficaz nos primeiros dias após o surto. Contudo, mesmo depois, pode-se melhorar a qualidade de vida destes pacientes. É de lamentar que, grande parte destes, só procure esta terapêutica, quando já não

conseguem qualquer tipo de melhoras com a medicina convencional.

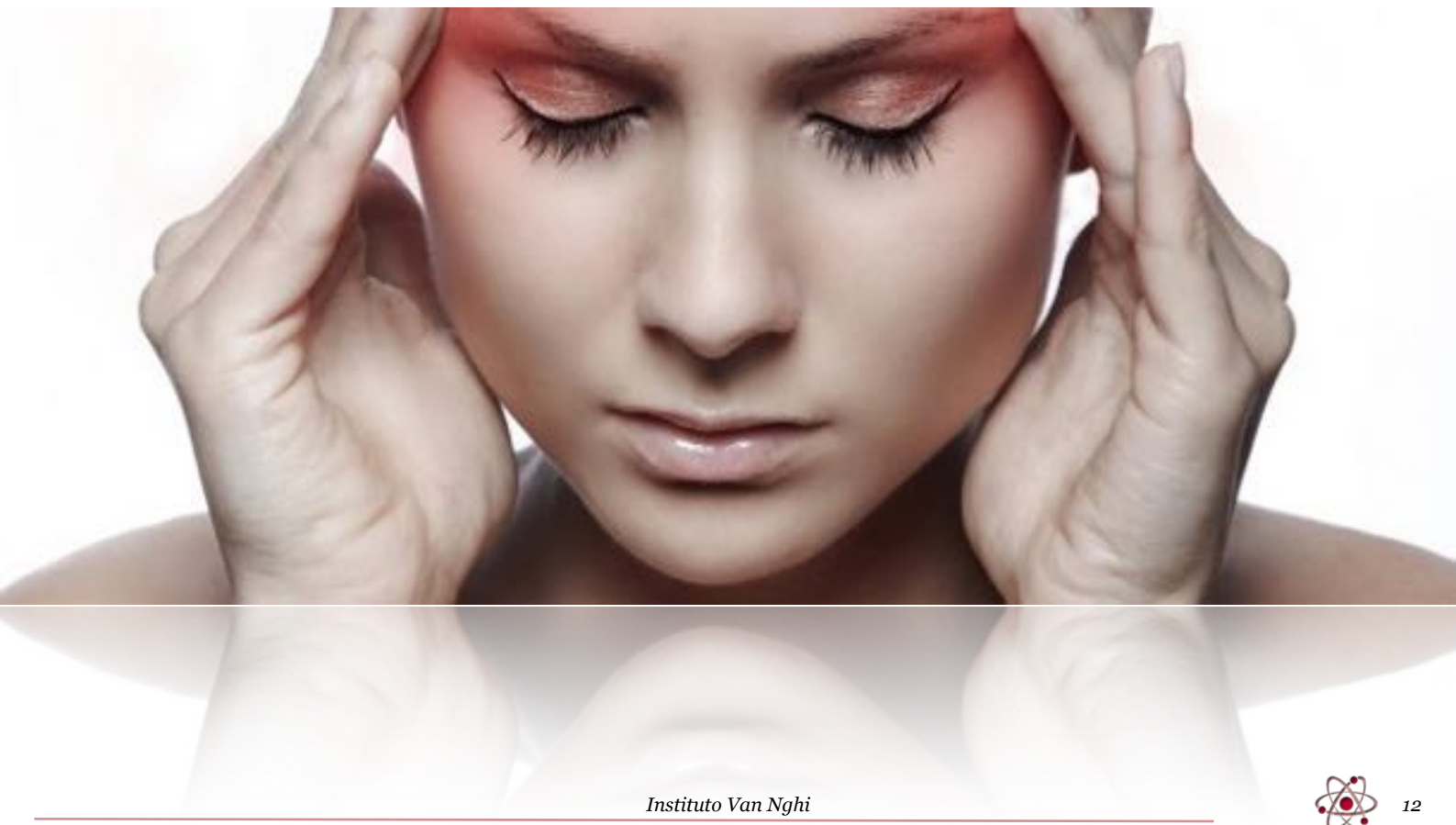
Do ponto de vista energético sempre que se fala das síndromes Rim/Coração-Rim/Fígado-Baço/Estômago, trata-se de um escapamento que, segundo os clássicos, são muito difíceis de tratar. Problemas de confusão mental, febre e face vermelha, transpiração, boca, olhos e as mãos abertas correspondem a fogo.

Obstrução corresponde ao sistema Baço/Estômago que equivalem ao ateroma. Nesses casos o procedimento a seguir será, tratar o problema da hemiplegia mas principalmente trabalhar o sistema Baço/ Estômago.

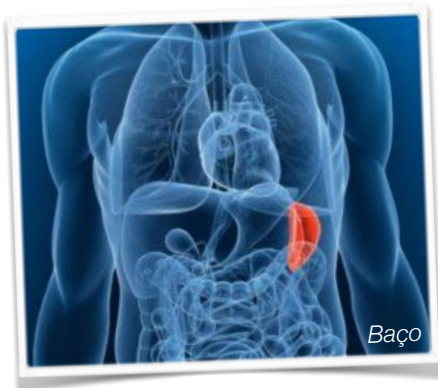
No entanto, os casos de obstrução, também conduzem a um estado de confusão e febre, a boca, os olhos e especialmente a mão mantêm-se fechadas.

Resumindo as síndromes de escapamento correspondem a hemorragia. Nesses casos ao nível do coração é o fogo do coração e ao nível do fígado é o fogo do fígado. Como o fogo ataca o sangue, é necessário tratá-lo utilizando pontos tónicos do sangue e consequentemente, tratar a energia *Rong*. Tratando a energia *Rong* é essencial tratar a energia *Ton Qi*. Como o sangue corresponde ao coração e o coração equivale ao mental é fundamental tratar o mental.

Colaboração: Alberto Sousa



Baço



Funções do Baço

O baço controla, armazena e destrói células sanguíneas. Trata-se de um órgão esponjoso, macio e de cor púrpura, quase do tamanho de um punho e localizado na região superior esquerda da cavidade abdominal, logo abaixo das costelas.

O baço funciona como dois órgãos: a polpa branca faz parte do sistema de defesa (sistema imune) e a polpa vermelha remove os materiais inúteis do sangue (por exemplo, hemácias defeituosas). Certos leucócitos (linfócitos) produzem anticorpos protetores e têm um papel importante no combate às infecções. A polpa vermelha contém outros leucócitos (fagócitos) que ingerem o material indesejável (tais como: bactérias ou células defeituosas) do sangue circulante.

A polpa vermelha controla os eritrócitos, determina quais são anormais, velhos demais, lesados ou não funcionam adequadamente e destrói-os. Por isso, a polpa vermelha é muitas vezes denominada cemitério de eritrócitos.

A polpa vermelha também serve como depósito de elementos do sangue, especialmente de leucócitos e plaquetas. Em muitos animais, a polpa vermelha liberta esses elementos do sangue na circulação sanguínea quando o organismo necessita deles, mas, nos seres humanos, essa liberação não representa uma função importante do baço. Quando é realizada uma esplenectomia (remoção cirúrgica do baço), o corpo perde parte da sua capacidade de produzir anticorpos protetores e de remover bactérias indesejáveis do sangue. Consequentemente, a capacidade do corpo de combater as infecções é reduzida. Após um breve período, outros órgãos (principalmente o fígado) aumentam a sua capacidade de combate às infecções para compensar essa perda e, por essa razão, o risco de infecção não dura toda a vida.

Rutura do Baço

O baço é o órgão que se lesiona com mais frequência no abdômen quando há pancadas violentas no lado esquerdo. O seu rompimento causa hemorragia intraperitonal intensa e choque. A rutura esplênica

também pode ocorrer durante o ato cirúrgico, principalmente em pacientes obesos que são submetidos a cirurgias bariátricas (ocorre em 1% a 6% dependendo dos serviços de cirurgia). Nos casos de rutura de baço pode ser indicada a manutenção do órgão ou a retirada do mesmo quando o sangramento não cessa. A retirada do baço torna o indivíduo mais suscetível a infecções por bactérias capsuladas, por exemplo, a causadora da pneumonia (*Streptococcus pneumoniae*).

Baço e Pâncreas



Fisiologia e patologia do ponto de vista da Medicina Energética

Diferente da Medicina Ocidental, o Baço-Pâncreas (BP), para o chinês, é considerado um órgão único e possui funções digestórias.

O que normalmente vemos como problemas intestinais na Medicina Ocidental, são para a Medicina Tradicional Chinesa, problemas relacionados com o BP.

O BP está situado no Aquecedor Médio e a sua principal função consiste em auxiliar a digestão do Estômago por meio do transporte e da transformação das essências alimentares, absorvendo a nutrição dos alimentos e separando as partes puras das impuras. É o sistema central na produção do Qi (pós celestial).

Quando comemos, o Estômago é responsável por receber o alimento, e a partir daí faz o amadurecimento e a decomposição dos alimentos, fazendo com que o Baço possa recebê-los. Assim que o Baço recebe os alimentos e transforma-os de duas maneiras:

- 1º Usando os alimentos na produção de Sangue (essa é uma das principais funções do BP);
- 2º Usando os alimentos na produção de *Gu Qi* (que vai para o pulmão, junta-se ao *Zhong Qi* e transforma-se em *Wei Qi* -Qi defensivo- e *Ying Qi* -Qi nutritivo-).

O BP tem outras funções importantes para além de transformar e transportar os alimentos e produzir sangue.

É ainda responsável por:

- Manter o sangue dentro dos vasos (evitando hematomas e edemas);
- Manter os órgãos nos seus lugares (evitando ptoses e prolapsos, por exemplo queda de pálpebra, útero, hemorroidas);
- Reservar gordura no corpo (quantidade de gordura localizada depende do BP);
- Desenvolver o intelecto e a memória de aprendizagem.

Sinais e sintomas patológicos do Baço-Pâncreas

Se a função do BP for afetada, poderá haver anorexia, má digestão e distensão abdominal.

Se o BP não digere, não haverá apetite, e se funcionar mal, os alimentos ficarão estagnados no abdómen.

Pode ainda haver perda de fezes, visto que os fluídos corpóreos não serão transformados nem transportados adequadamente e pode haver um acúmulo para formar a humidade ou a fleuma, ou ainda causar edema (principalmente no abdómen médio e nos membros superiores e inferiores).

Se o Qi do BP for deficiente, o sangue poderá sair dos vasos resultando em hemorragias, sangramento uterino crónico, hematomas, entre outros.

O Qi refinado não poderá ser transportado para os músculos e a pessoa se sentirá cansada, os músculos ficarão fracos e, nos casos mais severos, poderão atrofiar.

Portanto, o Baço atua ao mesmo tempo na manutenção do tônus muscular e na força dos membros.

Se o Qi do Baço for anormal, pode afetar o paladar ou a presença de um paladar anormal (insípido), e os lábios podem ficar empalidecidos e secos, o paciente pode relatar sensação de que a saliva é doce (sinal forte de que o Qi do Baço está enfraquecido).

Se o Qi do Baço é deficiente e sua função de elevar o Qi estiver deficiente (lembrando que a energia do BP sobe em direção ao Pulmão), poderá ocorrer prolapso de vários órgãos, tais como útero, estômago, rim, bexiga, ou ânus.

Diz-se que o Baço é a residência do Pensamento.

Isto significa que o Baço influencia a nossa capacidade para pensar, estudar, concentrar, determinar e memorizar.

Estudo excessivo, trabalho mental e concentração podem afetar o Baço.

O Baço relaciona-se diretamente com a obsessão e a paranoia (em doenças de excesso, estagnação de Qi e/ou Xue ou invasão de fatores patogénicos externos) quanto com a falta de concentração e dificuldade no raciocínio lógico (em doenças de deficiência, falta de Qi, Xue, Yin ou Yang).

A medicina energética utiliza pontos de acupuntura específicos e adequados a cada situação para o reequilíbrio e harmonia do BP.

Em situações agudas recomenda-se homeopatia ou fitoterapia para potenciar a recuperação.

Colaboração: Alberto Sousa



FITOTERAPIA



Achillea Millefolium L.

Nome comum em inglês: Yarrow

Nome comum em português: Milefólio

Nome comum em mandarim: yang shi cão

Nome científico: *Achillea millefolium* L.

Família: *Asteraceae* (Compositae)

Nome farmacêutico: Millefolii herba cum flore

O estudo da *Achillea* permite perceber o porquê da preservação do seu uso desde a época dos exércitos romanos do imperador Nero até aos dias atuais e como as diferenças na utilização de uma planta podem estar ligadas a diferenças químicas, relativamente à variação no número de cromossomas.

O Milefólio tem sido utilizado na Europa desde pelo menos o tempo de Dioscorides. Como médico do exército romano, utilizou esta planta para curar feridas, algo importante para os soldados, daí o nome antigo “erva de feridas”. Ele esmagava as folhas e colocava-as nas feridas frescas para as fechar e curar, para retirar o calor e inflamação da ferida e para estagnar o sangue.

Dioscorides também utilizou a *Achillea* para tratar a disenteria, que até há relativamente pouco tempo, quer estivesse associada a cólera ou a outras causas, matou tantos soldados quanto o aço e o chumbo.

Atualmente, o Milefólio constitui uma das plantas com maior variedade de aplicações utilizada no Ocidente. Este é utilizado para tratar distúrbios do trato respiratório, digestivo, hepatobiliar, cardiovascular, urinário e dos sistemas reprodutivos.

Por exemplo, pode ser usado como:

- Sudorífero e antipirético para a constipação comum;
- Desobstruidor dos canais nasais em casos de sinusite ou congestão sinusal, com dor de cabeça;
- Tónico digestivo amargo e colagogo para perda de apetite e distúrbios biliares;
- Anti-inflamatório gastrointestinal e antiespasmódico para a indigestão, distensão epigástrica, flatulência e cólicas intestinais;
- Anti-hipertensivo para hipertensão e sequelas de AVC;
- Diurético e antisséptico urinário para a retenção urinária ou cistite;
- Emenagogo para amenorreia ou irregularidades menstruais;
- Adstringente e anti-hemorrágico para incontinência urinária, diarreia, menorrágia, ou leucorreia;



- Vulnerário e anti-inflamatório tópico para feridas de cura lenta e inflamações cutâneas.

Segundo Perry, os usos de *Achillea Millefolium* parecem ter como origem a medicina popular europeia, com posterior transferência para o Oriente. A descrição desta planta no Dicionário Chinês Herbal também aponta para isso, pois esta não referia os meridianos influenciados, mas fornecia muita informação acerca dos constituintes químicos e farmacológicos.

No entanto, há uma utilização muito mais tradicional na China de uma subespécie de *Achillea* chamada *Achillea Alpina*. Segundo a Medicina Chinesa, esta planta pode ter o efeito de dissipar vento e aliviar a dor, acelerar a circulação sanguínea, e remover toxinas. As suas indicações são: sangramento do aparelho digestivo, sangramento de hemorroidas, enterite aguda, infeções de feridas, úlceras gastrointestinais, constipação comum com febre, dor de cabeça devido a vento, dor de dentes, vento húmido retido, dor em geral, dor abdominal, amenorreia devido à estagnação de sangue, inchaço abdominal devido a estagnação de Qi, choques e quedas, inchaço de abscesso superficial e dolorido, picadas de cobra.

As características especiais de *Achillea*

Em termos de Medicina Chinesa, pode-se afirmar que a *Achillea*, tal como é usada no Ocidente, é uma planta fria/quente, acre, amarga e que os seus principais efeitos relacionam-se com o pulmão, baço, coração e útero. A chave para entender esta planta é a temperatura variável que esta apresenta, com uma ampla gama de ações e usos potenciais. Está associada a uma gama extraordinariamente ampla de constituintes ativos, incluindo óleos essenciais, sesquiterpeno, lactonas, flavonóides, alcalóides, poliacetilenos, esteróis, ácidos fenólicos, cumarinas, e taninos.

Temperatura variável

Pode-se afirmar que *Achillea* possui uma gama de efeitos de temperatura potenciais, desde o frio ao calor. Esta pode atuar como fria, neutra, ou quente na temperatura dependendo da situação:

- **Fria** - sudorífero e antipirético para a gripe ou febre removendo o Calor-Vento;

- **Neutra** - tônico digestivo amargo para a digestão atônica e para tonificar o Qi do baço;
- **Quente** - sudorífero e desobstruidor das vias aéreas para a gripe com dor de cabeça, calafrios e para limpar o vento frio e húmido.

O efeito de temperatura manifestado pode também depender das plantas com que *Achillea* é combinada.

Ações Chinesas	Ações Ocidentais	Indicações Ocidentais
Remove o vento-frio exterior	Sudorífero	Desobstruidor, alterativo.
Tonifica	Tônico	Digestivo amargo, adstringente tônico, emenagogo tônico.
Remove o fleuma do coração	Anti-hipertensivo	Antilipidêmico, antitrombótico, estimulante circulatório.

Pode-se dizer que em termos de Medicina Chinesa e tal como é utilizado na Europa, o Milefólio possui três grupos de ação principais, relacionados com a sua correspondente ação chinesa e ações ocidentais:

- Tonifica a deficiência tónica;
- Tônico digestivo adstringente e amargo;
- Tônico emenagogo.

Grupos de Ação de *Achillea* Europeia

A *Achillea* é um bom exemplo de uma planta com várias ações. Estas podem trabalhar em 3 grupos:

1 – Sudorífera

Embora a ação sudorífica de *Achillea* seja primária, esta é geralmente modificada por uma ou mais das outras ações desta planta, de modo que as ações trabalham em conjunto, como um grupo. A ação sudorífera pode ser modificada por uma ou mais das seguintes ações: antitérmico, desobstruidor, alterativo, estimulante circulatório e tônico digestivo amargo.

2 – Tónica

Esta planta medicinal possui 4 variantes de ação tónica, que são listadas de seguida com as suas equivalentes Chinesas.

Ações Chinesas	Ações Ocidentais
Tonifica a deficiência de Qi do baço	Tônico digestivo amargo
Tonifica o Qi e o sangue	Tônico geral
Tonifica o Qi defensivo	Tônico do sistema imunitário
Tonifica o Yin	Tônico convalescente e antipirético

3 – Anti-hipertensiva

As seguintes ações de *Achillea* podem-se combinar para normalizar a função do sistema circulatório e contribuir para um efeito anti-hipertensivo geral: estimulante circulatório, desobstruidor das vias aéreas, antilipidêmico e antitrombótico.

- Estimulante circulatório: *Achillea* é tradicionalmente usada para dilatar as artérias periféricas, aumentar o fluxo de sangue para a superfície, equilibrar a circulação e, assim, ajudar a baixar a pressão arterial.

Lyle afirmou que em infusões quentes a *Achillea* possui a capacidade de despertar a circulação capilar, e Christopher declarou que esta é capaz de a equilibrar.

- Desobstruidor das vias aéreas e antilipidêmico: Estas ações podem-se combinar para reduzir os níveis de lípidos excessivos no sangue e para reduzir a deposição de matéria gorda nas paredes das artérias. A redução da aterosclerose pode auxiliar o tratamento da hipertensão. Em termos de Medicina Chinesa, as ações desobstruidoras e antilipidêmicas podem resultar numa redução do fleuma no corpo e nos vasos. Isto pode ajudar na redução do fleuma do coração e de melhorar a circulação de sangue neste órgão.
- Antitrombótico: A formação de um ateroma pode limitar a circulação sanguínea e predispor à trombose. Assim, *Achillea* pode ajudar a reduzir a trombose, pois reduz possíveis lípidos sanguíneos excessivos, e também ajuda a tratar a hipertensão associada.

Mabey referenciou *Achillea* para o tratamento da hipertensão e da formação de coágulos sanguíneos, e Mills denotou a sua utilização para a redução da pressão arterial moderadamente alta.

As utilizações europeias de *Achillea* relacionam-se com as suas 3 principais ações chinesas

Ações Chinesas	Utilizações Europeias
Limpa o frio e vento exterior	Gripe, febre aguda, febre recorrente, febre baixa, rinite, sinusite, dor de cabeça devido à sinusite, bronquite.
Tonifica a deficiência	Exaustão, anemia, falta de apetite, estado pós-febril, debilidade com suores noturnos, fadiga crónica, amenorreia crónica, fezes moles.
Remove o fleuma do coração	Pouca circulação periférica, hipertensão com aterosclerose, sequelas de acidente vascular cerebral.

Achillea pode ainda ter as seguintes ações secundárias e utilizações:

- Antiespasmódico para distensão abdominal, cólica intestinal e flatulência;
- Anti-inflamatório para gastroenterite;
- Colagogo para disfunções hepatobiliares;
- Diurético e anti-inflamatório urinária para inflamações e secreções do trato urinário;
- Emenagogo para amenorreia ou menstruação irregular;
- Adstringente e anti-hemorrágica para a transpiração excessiva, diarreia, menorragia, ou leucorreia;
- Vulnerário e tópico para feridas com cicatrização demorada, inflamações da pele, hemorragias nasais, varizes e hemorroidas.

Direção de energia

Quando tomada abundantemente em infusões quentes, é um excelente exemplo de uma planta que ativa a superfície e provoca um efeito externo, difusivo e de dispersão. No entanto, quando tomado fria, outros efeitos podem tornar-se dominantes, tais como as ações tónicas e diuréticas e o movimento para o exterior é reduzido.

Exemplo de caso clínico de acordo com a teoria da medicina chinesa

Sinais e sintomas: A paciente é débil, possui falta de apetite, má circulação periférica, constipações frequentes e gripe, que geralmente ocorre com o congestionamento dos seios paranasais e dor de cabeça na área dos mesmos. Ela também costuma ter recorrentes episódios de febres sub-agudas e alguns

suores noturnos, especialmente quando se encontra particularmente cansada. Possui também a tendência a ter amenorreia.

O pulso estava vazio, especialmente na profundidade superficial, era escorregadio e um pouco magro. A língua era flácida, pálida, e um pouco roxa, com uma camada branca e gordurosa.

Diagnóstico: Há deficiência de qi, especialmente de qi defensivo, o que permite uma frequente invasão de vento. Possui alguns agentes patogêneos retidos, uma ligeira deficiência de yin, e uma acumulação de fleuma, com alguma estagnação do qi e do sangue. Uma mistura de deficiência, estagnação e de fleuma húmido no útero poderá ter contribuído para a amenorreia.

Escolher a *Achillea*

Esta consegue eliminar o vento exterior para tratar a gripe, remover fleuma de forma a tratar a sinusite, eliminar agentes patogêneos que estejam retidos de modo a curar episódios febris recorrentes, tonificar o Qi do baço para tratar a falta de apetite e fraqueza, tonificar o Qi defensivo para reduzir a incidência de invasão de vento, e movimentar o Qi e o sangue de modo a tratar a má circulação periférica.

Dose

- Planta seca: A BHP (British Herbal Pharmacopeia) 2-4 g de plantas secas, três vezes por dia;
- Tintura: A BHP recomendam 2-4 ml de 1:5, três vezes por dia;
- Dose inicial: é possível iniciar com a dose padrão;
- Duração: Geralmente adequado para uso a longo prazo, mas grandes quantidades de infusão de *Achillea* forte são geralmente adequadas a condições agudas e apenas para uso a curto prazo.

Contra-indicações

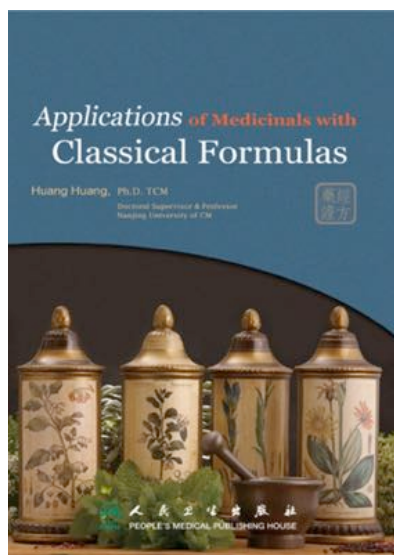
- Gravidez e lactação: Não há relatos adversos;
- Efeitos colaterais: Não relatado;
- Overdose: Não há relatos adversos;
- Interações: Não há relatos adversos.

Bibliografia:

- Ross, Jeremy: Combining Western herbs and Chinese Medicine, Principles, practice & Materia Medica., 2003, Seattle Press
- JING, N.W "An Illustrated Chinese Materia Medica", Oxford University Press, China, 2005
- Graça, J. A. B. e Aires L. F. M. —"Segredos e virtudes das plantas medicinais" - tradução do original francês, Seleções do Reader's Digest, Portugal, Lisboa, 1983

Colaboração: João Gomes

LIVRO DO MÊS



Applications of Medicinals with Classical Formulas

(18,5 x 26 cm) 574 páginas

Autor: Huang Huang

Editora: People's Medical Publishing House

Língua: Inglês

Ano de publicação: 2011

Resumo:

Este livro introduz e explica 23 fórmulas medicinais mais usadas.

Cada fórmula medicinal é introduzida com a sua aplicação clínica e relacionada com as fórmulas clássicas mencionadas do no clássico Shang Han Lun.

As próprias experiências e instruções do autor são também destacadas, com exemplos de casos bem selecionados e citações.

Preço normal: 72,50 € (c/IVA incluído)

Preço promocional: 58,00 € (c/IVA incluído)

Promoção válida de 15/03 a 15/04, disponível nas lojas PANDA (salvo rutura de stock, não inclui custos de envio).

Tabela de Preços

Seguros

Seguro de Responsabilidade Civil Profissional



Capital Seguro p/Ano	Franquia	Valor Anual Associados	Valor Semestral Associados
30.000€	0€	0€	0€
150.000€ *	0€	65,20€	32,60€
300.000€	0€	98,00€	49,00€
500.000€	0€	168,00€	84,00€

* Condições mínimas exigidas pela Portaria nº 200/2014 de 3 de outubro, no prazo de 30 dias após a obtenção da cédula profissional.

Risco Seguro

Responsabilidade civil exigível ao Segurado no exercício profissional da medicina tradicional chinesa (MTC), nomeadamente acupunctura, moxibustão, aplicação de ventosas, electroacupunctura e aparelhos associados à MTC, tais como electroestimuladores, laser e TDP (infra-vermelhos), a prescrição de fitoterapia (excetuando responsabilidade civil pelos medicamentos fitoterápicos), dietética, massagem tuinã, shiatsu, pressoterapia, qi gong (ginástica energética terapêutica), tai qi chuan, entre outras práticas similares, desde que as mesmas estejam relacionadas no âmbito da MTC e que o profissional esteja devidamente qualificado no desempenho da sua atividade profissional, tendo o Segurado capacidade legal para o seu exercício.

Apólice nº 012S304101SN

Markel International Insurance Company Limited | Median Corretores de Seguros, S.A.

O Instituto Van Nghi de Portugal e a Markel internacional, oferecem a melhor proposta para o Seguro Responsabilidade Civil Profissional aos profissionais de Acupunctura e MTC conforme o exigido na lei, com a garantia de uma seguradora sólida e líder no setor da Responsabilidade Civil Profissional.



Março de 2015
(Instituto Van Nghi - Portugal)

www.institutevanngghi.org | ivnportugal@gmail.com



EPGs nível III:

 **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, n° 570 - Sala 8.1

2400-441 Leiria

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

email: ivnportugal@gmail.com | www.institutevanngghi.org

