

Boletim Informativo MEDICINA ENERGÉTICA



O grito silencioso (p. 4)

*O corpo fala levando-nos a uma correlação mente/corpo.
Muito da linguagem corporal é inconsciente
e costuma dizer muito mais do que
a palavra emitida verbalmente.*

Seminário de Diagnóstico I (p. 3)

*Seminário ministrado pelo Prof. Roberto González onde foram
apresentadas várias formas de Diagnóstico, seja pela
observação do rosto, dos lábios e da língua.*



ANALGESIA POR PROF. VICTOR
PAGOLA (P. 8)



FIBROMIALGIA (P. 5)



ALCAÇUZ (P. 10)

FICHA TÉCNICA

Boletim informativo Medicina Energética

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

Maio 2015

21.^a Edição

Diretor

Luís Dias

Revisão e Conteúdo

Anabela Rodrigues e Ricardo Teixeira

Design e Produção

Cláudia Ferreira

Colaboradores

Anabela Rodrigues | Gustavo Desouzart | João Carrilho
Ricardo Teixeira | Víctor Pagola

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 organizou recentemente um Seminário de Diagnóstico com o Dr. Roberto González. Esta formação faz parte do plano de estudos da nossa Associação para o presente ano, em que já está agendado para o mês de Novembro o “Diagnóstico II, para dar continuidade ao estudo deste tema.

Estamos ainda a preparar a primeira formação com o Professor Jeremy Ross que irá acontecer na escola Superior de Saúde de Leiria nos dias 16, 17 e 18 de Outubro, sobre Plantas Ocidentais com os princípios energéticos da MTC.

Vamos publicar nos próximos dias o livro intitulado “20 Ensaios de Medicina Energética”, em que estão presentes os principais trabalhos apresentados pelos formandos dos Estudos Pós Graduados I e até ao final deste ano mais um livro para premiar os melhores trabalhos do estudos Pós Graduados II

Estamos ainda atentos a todos os sinais governamentais sobre a regulamentação, para podermos responder de forma rápida e eficaz na ajuda dos Associados desta instituição, na obtenção das suas cédulas profissionais.

Com um Abraço Amigo,

Luís Dias

FORMAÇÃO



Seminário de Diagnóstico I

Nos dias 22, 23 e 24 de maio foi possível conhecer vários aspectos sobre Diagnóstico ministrados pelo Prof. Roberto González.

De forma a introduzir o tema foi apresentada uma definição de diagnóstico, as 6 energias patógenas e sua evolução nas 6 camadas energéticas.

O estudo deste tema seguiu-se com a referência às “4 camadas” (Wei; Qi; Ying; Xué), as “4 deficiências segundo a MTC” (deficiência de Yang, Yin, Qi, Xué), o ciclo circadiano dos órgãos e a sua relação com as estações do ano. Foi abordado a noção de Fu-Qi” (energia latente).

O Professor apresentou-nos o diagnóstico da cara (cor, forma e marcas) acompanhado de diversos exemplos para uma melhor compreensão e diagnóstico dos lábios com alusão às 5 regiões. Falou-nos também de glossodiagnóstico (diagnóstico da língua), com explicação das diferentes cores, capa e revestimento. Foi feita uma alusão à sua relação com os órgãos, energia e sangue.

Foi feita ainda uma abordagem à oftalmo-acupuntura, ou seja, o diagnóstico através do olho focando a sua divisão e interpretação à luz da MTC.

A vertente prática focou a implantação de “catgut” nos pontos shu do dorso e também aplicação de “acutomo” nalguns pontos para tratamento de dores localizadas.

Ao longo de todo o seminário a exposição teórica foi apoiada por exemplos da prática clínica do Prof. Roberto González.



Colaboração: Anabela Rodrigues

ARTIGO DE OPINIÃO



O grito silencioso

O corpo fala levando-nos a uma correlação mente/corpo, ou seja, o corpo é reflexo da mente. Muito da linguagem corporal é inconsciente e costuma dizer muito mais do que a palavra emitida verbalmente. Então, é sensato tentar entender melhor a linguagem corporal. Ao ler os outros com maior precisão e controlar mais o que projetamos a nossa vida profissional, social e amorosa só têm a ganhar.

Existe uma arte chinesa chamada de Miàn Shiang, que significa leitura da face, e através desta arte é possível reconhecer na pessoa qual a ressonância principal dos cinco elementos. Esta técnica foi desenvolvida pela observação das características físicas, cruzando-as com traços físicos visíveis na face.

Existem inúmeras escolas e autores que desenvolveram diferentes mapas de zonas reflexas na face, tendo sempre como base dois aspetos: o que está no interior vai-se refletir no exterior e que a face representa um microssistema de todo o corpo.

Conhecer esta técnica é uma importante ferramenta quer no diagnóstico, quer nas nossas relações do dia-a-dia, conhecer os sinais que o corpo nos “grita” é importante para ajudar a diferenciar síndromes assim como avaliar a progressão do tratamento.

Avaliar patologias apenas olhando para a face pode parecer um pouco irreal, mas na realidade com a experiência podemos diferenciar desde uma dor na cervical a uma preocupação, sem que o paciente nos diga nada sobre a sua condição. É importante cruzar essa informação com os outros três métodos de diagnóstico (palpação, interrogação e auscultação/olfato) para que se seja o mais fiel possível o nosso diagnóstico.

Esta arte têm outro lado que não o de diagnóstico de patologias também ajuda a decodificar a personalidade da pessoa que temos à nossa frente.



É engraçado como por vezes passamos por “adivinhos” quando olhamos para alguém e dizemos algo que não podíamos saber por não conhecer a pessoa bem, mas a sua tipologia constitucional alerta-nos para as suas características, ficando assim a saber de que forma podemos interagir com essa pessoa.

É muito interessante utilizar este conhecimento nas relações do dia-a-dia.

A leitura que realizei de um artigo com o título “Como evitar um mau namorado utilizando a leitura facial chinesa”, é uma abordagem diferente na utilização deste método, mas não o torna menos válido, a meu ver é importante não avaliar o livro pela capa, mas também é importante ler as letras pequenas que estão por debaixo do título.

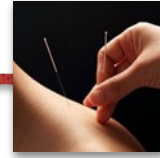
Na minha opinião a observação da face é uma ferramenta indispensável quer seja para ajudar a fazer um diagnóstico mais fidedigno, quer seja para conhecer melhor a pessoa que está ao nosso lado, ou mesmo conhecer-nos a nós mesmo.

Quanto à escolha de qual a melhor escola ou autor a estudar para aprofundar os conhecimentos nesta área, acredito que devemos, como em muitas coisas na vida, seguir aquilo que nos faz mais sentido, pois a prática irá limar as arestas duvidosas que ficarem.

O corpo fala connosco a toda a hora e é importante vê-lo para que o consigamos escutar.

Colaboração: Ricardo Teixeira

ACUPUNCTURA



Fibromialgia

A fibromialgia é um problema que afeta cerca de 5% da população mundial. Esta é mais frequente no sexo feminino, que corresponde a 80% dos casos. Em média, a idade do seu início varia entre 29 e 37 anos, sendo a idade do seu diagnóstico entre 34 e 57 anos.

Fibromialgia é uma desordem que causa dor muscular e fadiga. Pessoas com fibromialgia têm "pontos sensíveis" no corpo, que são lugares específicos no pescoço, ombros, costas, braços, anca e pernas. Esses pontos são sensíveis (Pontos *Ashi*) quando pressionados. Por outras palavras, a fibromialgia caracteriza-se por dor muscular e tendinea difusa crónica em pontos dolorosos de localização anatómica específica.

Atualmente sabe-se que a fibromialgia é uma forma de reumatismo associada à sensibilidade do indivíduo em resposta a um estímulo doloroso. O termo reumatismo pode ser justificado pelo facto de a fibromialgia envolver músculos, tendões e ligamentos. O que não quer dizer que ocorra deformidade física ou outros tipos de sequelas, no entanto a fibromialgia pode prejudicar a qualidade de vida e o desempenho profissional. Como não existem exames complementares que por si só confirmem o diagnóstico, a experiência clínica do profissional que avalia o(a) paciente com fibromialgia é fundamental para o sucesso do tratamento.

Pessoas com fibromialgia têm sintomas como:

- Fadiga (cansaço);
- Problemas para dormir (sono superficial e não reparador – despertar cansado);
- Falta de flexibilidade pela manhã;
- Dor de cabeça (pode ser enxaqueca);
- Ciclos menstruais doloridos (dismenorreia);
- Parestesia (formigueiro) ou falta de sensibilidade nas mãos e pés (dormência dos pés e das mãos);
- Depressão psíquica;
- Ansiedade;
- Dor abdominal com períodos de obstipação (prisão de ventre) intercalados com diarreia;
- Problemas de raciocínio e memória.



A dor causa mudanças funcionais, normalmente classificadas em termos de agentes. As mudanças funcionais causam mudanças estruturais (morfológicas), muitas vezes resultam em mudanças da constituição e redução do *Yin* e as mudanças estruturais causam dor (Greten, 2006).

Em nenhum momento haverá inflamação ou deformidade nas articulações e os movimentos não estão limitados.

As causas e os mecanismos que provocam fibromialgia não estão perfeitamente esclarecidos. Não há nenhuma evidência concreta de que possa ser transmitida nem se verifica maior prevalência em familiares.

Diferentes fatores, isolados ou combinados, podem favorecer as manifestações da fibromialgia, dentre eles doenças graves, traumas emocionais ou físicos e mudanças hormonais.

Sabe-se ainda, que a diminuição de serotonina e outros neurotransmissores provocam maior sensibilidade aos estímulos dolorosos e podem estar implicados na diminuição do fluxo de sangue que ocorre nos músculos e tecidos superficiais encontrados na fibromialgia.

O fator patogénico (agente) é aquilo que nos faz adoecer, alterando a sua função normal e produzindo sintomas. Do ponto de vista da compreensão ocidental, os fatores patogénicos externos são aspetos funcionais semelhantes ao efeito do frio (冷-*Lěng*), do vento (風-*Fēng*) ou outros acontecimentos climáticos. As emoções são agentes internos que pertencem a todas as fases (Porket, 2001; Greten, 2006).

Por ser um excelente antioxidante vascular natural, estudos tem apontado as sementes de uva em cápsulas como um componente importante na prevenção e até mesmo no tratamento da fibromialgia. Sabe-se que as sementes de uva em cápsulas são excelentes na prevenção de derrames, isquemias, problemas do coração, problemas circulatórios, trombose, entre outros. A toma destas cápsulas permite regular a pressão sanguínea e inibir os processos inflamatórios musculares.

A fibromialgia tem despertado o crescente interesse da classe médica nas suas diferentes especialidades. Isso é muito bom, porque as manifestações observadas na fibromialgia também podem estar presentes em outras doenças. Portanto se uma pessoa apresentar queixas

de dor muscular por um período maior que três meses consecutivos, aconselha-se que ela procure o seu médico para que o diagnóstico correto seja estabelecido.

Crítérios para classificação da doença:

1. Presença de dor difusa pelo corpo definida como dor acima, abaixo ou em ambos os lados da cintura, com pelo menos três meses de duração, e comprometimento de pelo menos um segmento da coluna;
2. Presença de pelo menos 11 dos 18 *tigger points* ou pontos *Ashi* (9 pares, um de cada lado) (Wilke, 2009; Wolfe et al., 2010) e das variáveis chave que compõem a escala de severidade dos sintomas na caracterização de fibromialgia.



18 tigger points de diagnóstico de Fibromialgia

Estes pontos bilaterais são:

- Anteriormente – Vértebras cervicais inferiores (C5, C6, C7 anteriormente); segunda costela; epicôndilo lateral e região interna do joelho.
- Posteriormente – Base da região occipital (inserção do músculo trapézio superior); músculo trapézio (no ponto intermédio do bordo superior); músculo supra espinhoso (por cima do bordo medial da espinha da escápula/omoplata).

Estes pontos sensíveis por si só não representam a base fisiopatológica da Fibromialgia, e sim uma desordem de vários sintomas que incluem distúrbios do sono, zumbido, dificuldade de digestão, parestesias, cefaleias, fadiga e sintomas com alterações cognitivas (Katz et al., 2006; Marques et al., 2007; Domingues & Branco, 2008).

A Fibromialgia e a Medicina Tradicional Chinesa (MTC)

A Fibromialgia segundo a MTC é uma doença por invasão do frio (síndrome provocada pelo Lěng – 冷) que permanece como agente crónico com deficiência do Yin cardíaco (C – Xin 心經) (Greten, 2006). A deficiência do Yin cardíaco leva à instabilidade na regulação, as emoções são instáveis sem razão aparente e facilmente despoletadas, levando a um enfraquecimento ou exaustão do Shen cardíaco (C) e pericárdio (MC – Xin Bao 心包經) e prejudicar o Shen renal (Rn – Shen 腎經), manifestando-se em distúrbios do sono, insónia, ansiedade e esquecimento (Porket, 1983; Porket, 2001), o caracteriza a rutura do eixo Shao Yin.

Por outro lado, esta instabilidade emocional pode oscilar para um comportamento de ira, neste caso ira suprimida, com desejos não realizados, que irá bloquear o Qi do Fígado (F – Gan 肝經) promovendo a estagnação momentânea e oscilação emocional com tendência a depressão com períodos de irritabilidade (Greten, 2006).

Os fatores etiológicos, tais como frio (冷 – Lěng), stress (應力 – Yīnglì), maus hábitos alimentares e desequilíbrio emocional podem ter um impacto negativo sobre o Shen, pode causar estagnação de Qi (氣) e Xue (血), pode promover a formação de humidade (濕度 – Shīdù) e/ou deficiência de Yin, que são responsáveis por alguns sinais e sintomas da Fibromialgia (Singh et al, 2006).

O tratamento da Fibromialgia deve ser selecionado com base no diagnóstico individualizado de acordo com todas as variáveis referidas anteriormente, baseado na diferenciação de síndromas sobre as causas dos sintomas, a etiologia da dor e as melhores técnicas para abordá-las (Greten, 2006; Kelly, 2009). Segundo Porket (1995), Greten (2006), Harris et al. (2005) e Assefi et al. (2005), o tratamento deve seguir os seguintes pressupostos:

- Para deficiência do Yin do C e ruptura do eixo Shao Yin – 3C (Shaohai – Pequeno mar); 3Rn (Taixi –

Grande riacho) e 4Rt (Gongsun – Colaterais de conexão geral).

Estes autores também indicam como método terapêutico a visão sobre as seis camadas, sendo somente 4 camadas alteradas e envolvidas na Fibromialgia:

- Alteração do Yangming – 3E (Juliao – Grande fenda); 25E (Tianshu – Pivô celestial); 32E (Futu – Coelho escondido); 34E (Liangqiu – Cume da colina); 36E (Zusanli – Três distâncias do pé); 44E (Neiting – Sala interna).
- Alteração do ShaoYang – 41VB (Zulinqi – Controlo das lágrimas inferiores); 39VB (Xuanzhong – Sino suspenso); 34VB (Yanglingquan – Riacho do monte Yang); 27VB (Wushu – Quinto pivot); 26VB (Daimai – Vaso da cintura); 5TR (Waiguan – Fechadura exterior).
- Alteração do TaiYin – 1P; 5P; 9P; 3Rt (Taibai – Grande branco); 6Rt (Sanyinjiao – Cruzamento dos 3 Canais Yin); 9Rt (Yinlingquan – Manancial do montículo); 10Rt (Xuehai – Mar de sangue).
- Alteração do JueYin – 3F (Taichong – Grande jorrante); 4F (Zhongeng – Margem média); 5F (Ligou – Insetos no sulco); 8F (Ququan – Nascente curva); 3MC (Quze – Charco tortuoso); 6MC (Neiguan – Portão Interno); 7MC (Daling – Grande colina).

O tratamento deve ser individualizado, baseado no diagnóstico prévio em função das causas dos sintomas e análise dos métodos de diagnóstico em MTC (observação, palpação e interrogatório) e as melhores técnicas para abordá-las, tais como a acupuntura, fitoterapia, Qi Gong e dietética chinesa (Greten, 2006; Kelly, 2009).

"O único homem que está isento de erros, é aquele que não arrisca acertar." (Albert Einstein)

Saúde e Paz para Todos!

Colaboração: Gustavo Desouzart

Mecanismos de ação da analgesia por acupuntura

Em função do livro do mês apresenta-se em baixo uma pequena transcrição de um dos capítulos ressaltando conhecimentos de vinte anos de prática de analgesia por acupuntura.

“O mecanismo exato através do qual a acupuntura produz analgesia não está ainda totalmente explicado, ainda que existam hipóteses e teorias que tentam dar uma explicação científica. (169, 170) Os primeiros trabalhos acerca do modo de ação da acupuntura aparecem no século XIX, e nos anos mais recentes têm-se multiplicado e aprofundado. (171-173)

A MTA fala de um fluxo de energia que circula pela superfície do corpo, também se afirma que no ponto de inserção da agulha se produzem determinadas trocas químicas ou que existe a possibilidade de um estímulo neuroendócrino através do sistema nervoso ou de um efeito de “confusão” exercido sobre o cérebro para induzi-lo a relaxar os estímulos dolorosos. (174)

O Grupo Coordenador de Anestesia por Acupuntura de Pequim considerou que os efeitos analgésicos e anestésicos da acupuntura provêm de um atividade localizada no córtex cerebral e em vários níveis subcorticais do SNC, com possível intervenção de fatores humorais. Este grupo afirma que o organismo humano é capaz de aproveitar ao máximo os estímulos exteriores, que o estímulo de determinado ponto ajuda a regular a tensão arterial, enquanto que outros pontos provocam um ritmo cardíaco mais rápido ou mais lento, mediante a estimulação de uns aumenta o número de leucócitos e ativa-se a fagocitose, e outros atuam sobre a motilidade e as secreções gastrointestinais. (175-178) Afirmam que estes efeitos reguladores só podem ser atribuídos a respostas neuroendócrinas. (174)

Também se atribui o efeito da acupuntura a um fato quase desconhecido e totalmente desaproveitado pela medicina ocidental: a utilização terapêutica do reflexo viscero-cutâneo, que se manifesta com eloquência em determinados pontos sensíveis da pele: os pontos de



acupuntura. Estes pontos são locais biologicamente ativos da superfície cutânea que possuem muito baixa resistência e alta condutividade, esta última relacionada com a micro circulação local que está sob o controle do sistema neurovegetativo. (179) O ponto possui um micro feixe neurovascular próprio no qual surgem as fibras aferentes espessas A-beta, rápidas condutoras de sinais táteis não nociceptivos. (180) Ao utilizar agulhas, calor, corrente elétrica, laser ou um equipamento de reflexoterapia sobre estes pontos, surge uma resposta primária ao estímulo físico extremo e podem-se observar reações parassimpáticas ou simpaticomiméticas dos órgãos efetores (reações somatoviscerais). Tudo isto permite lançar a hipótese de que um dos mecanismos de ação da acupuntura consiste em devolver à normalidade o tônus simpático alterado. (156, 181)

Abad-Alegria e colaboradores (182) comprovaram por um lado, que a punctura de um ponto de indicada ação terapêutica, como o Nei Guan (6 PC), que precisa de induzir alterações do tônus vegetativo para atuar, modifica realmente parâmetros vegetativos relacionados diretamente com o tônus simpático, como por exemplo a resposta elétrica simpática. Por outro lado, comprovou-se que a tal ação não é um efeito qualquer gerado pela simples punctura de qualquer ponto da pele, assim como que, o sistema de ativação, o papel do nervo mediano subjacente é irrelevante, isto é, a ativação do Nei Guan implica um sistema de complexidade maior do que um simples trajeto nervoso.

Através de múltiplos estudos determinou-se também que a analgesia por acupuntura está relacionada com a libertação de endorfinas da hipófise, metionina-encefalina do hipotálamo, ACTH em situações stressantes e inibição do reflexo espinal. (163, 164, 183) Além disso afirmou-se que o estímulo da acupuntura induz a analgesia por estimulação direta no talo cerebral e por inibição colinérgica dos gânglios simpáticos.

Outro fato importante na História do controlo da dor é o descobrimento de que a estimulação da pele que cobre uma superfície de inflamação visceral produz algum alívio da dor originado pela víscera doente e que a estimulação das fibras sensoriais A-beta dos mecanorreceptores táteis periféricos diminui a transmissão dos sinais de dor da mesma área do organismo ou inclusive de áreas distantes, o que explicaria a eficácia analgésica de esfregar a pele junto de áreas dolorosas, dos linimentos, das cataplasmas, da vibração e da acupuntura. (144)

Também se afirma que a estimulação elétrica nos recetores periféricos dolorosos, muscular ou diretamente nos nervos, produz estímulos aferentes pela via espinal através do tálamo, no qual a atividade inter neuronal é inibida pela libertação de encefalinas que cria uma imediata e moderada analgesia temporal dada por uma sensação de entumecimento e debilidade no local da lesão após um traumatismo. Esta inibição encefalinérgica atua tanto a nível sensitivo (corno dorsal) como motor (corno anterior). (144, 145)

Os péptidos opioides, a morfina e a electroacupuntura produzem efeitos similares, tanto na atividade neural espontânea como na induzida por estímulos dolorosos, e ambas são inibidas pela Naloxona (antagonista dos opioides), o que sugere que os efeitos da acupuntura estão também relacionados com os recetores opioides e vinculados à libertação de endorfinas. (184-188)

A electroestimulação de pontos de acupuntura a baixa frequência (2 hertz) provoca a libertação de metionina-encefalina e conduz a analgesia através dos recetores opioides "delta", enquanto que a estimulação a 100 Hz produz a libertação de dinorfina e provoca analgesia através dos recetores "kappa". A electroestimulação nervosa transcutânea (TENS) e as vibrações são exemplos de estímulos de alta frequência e baixa intensidade. A TENS constitui a primeira aplicação clínica da porta de controlo. (189,190)

A substância "P" também está implicada na transmissão de estímulos dolorosos pela sua influência na polarização pós-sináptica e nos mecanismos de inibição pré e pós-sinápticos que, por sua vez, envolvem a GABA. Existe uma correlação entre o conteúdo cerebral da GABA e o efeito analgésico da acupuntura. (7, 191)

Como se vê, existe uma franca tendência para vincular a ação da acupuntura à libertação de mediadores químicos, mas é evidente que apenas um mecanismo não pode explicar efeitos tão diversos nos diferentes sistemas, órgãos ou tecidos, pelo que se considera que se trata de um conjunto de ações muito mais gerais e completas em que o SNC realiza uma função determinante. (192-194)

O Grupo Coordenador de Anestesia por Acupuntura de Shanghai (195) afirmou que os impulsos aferentes da analgesia por acupuntura são emitidos pelos nervos que inervam vasos profundos, veias tendinosas, músculos, o periosteio, etc., que a acupuntura é capaz de excitar diversos recetores sensoriais, como os da tensão e pressão dos tecidos profundos. (144) Alguns pontos de acupuntura localizam-se sobre a entrada de um nervo num músculo (pontos "fonte") cuja estimulação origina uma resposta rápida e eficaz à acupuntura. (196) Outros têm a mesma localização dos pontos reflexos ou "trigger", muito sensíveis à pressão forte. Cerca de metade dos pontos de acupuntura conhecidos estão de alguma maneira diretamente relacionados com nervos periféricos e aproximadamente 35% estão situados perto de alguns deles consideram também que a sensação da acupuntura (De Qi) é um resultado do efeito da acupuntura nas terminações nervosas periféricas. (197,198)"



Autoria: Prof. Victor Pagola

FITOTERAPIA



Alcaçuz

Nome inglês: Licorice (liquorice)

Nome português: Alcaçuz, raiz de espécies portuguesas *Glycyrrhiza glabra* L.

Mandarim: Gan cao é a raiz da espécie chinesa de *Glycyrrhiza uralensis* Fischer et DC, e *Glycyrrhiza glabra* L.

Nome botânico: *Glycyrrhiza glabra* L. (*Liquiritia officinalis*)

Família: Fabaceae (Leguminosae)

Nome farmacêutico: *Liquiritiae radix*

Parte utilizada: raízes secas descascadas e estolões

Família: Fabaceae (Leguminosae)

Os gregos chamaram-na de "raiz doce". E os chineses, que se presume serem quem as conhece há mais tempo, designaram-na de "planta doce". Muito amado em muitas culturas, o alcaçuz é frequentemente referido como sendo 50 vezes mais doce do que o açúcar de mesa, mas alguns pesquisadores acreditam que pode ser ainda mais doce do que isso. A doçura de Alcaçuz é refletida no seu nome de género, *Glycyrrhiza*, que vem das *glukos* grego, que significa "doce" e *rhiza*, que significa "raiz".

A partir da região do Mediterrâneo, o alcaçuz espalhou-se para Norte. Pelos anos 1100, a erva foi cultivada na Europa. Na Inglaterra, foi cultivada em jardins de mosteiros devido ao seu valor medicinal. No século 16, os monges da Abadia de Pontefract em Yorkshire produziam pastilhas de extrato de alcaçuz para tosse e dores de estômago. Em 1760, George Dunhill, um boticário de Pontefract, teve a ideia de adicionar o açúcar e a farinha a um extrato de alcaçuz. O resultado foi um doce suave, de sabor intenso e mastigável conhecido como "bolo Pontefract" ou "centavo de Yorkshire". Os Bolos Pontefract ainda são fabricados hoje, e o alcaçuz continua a ser um ingrediente popular em confeções na Inglaterra e no mundo inteiro.



Na Medicina Tradicional Chinesa o alcaçuz era usado para a dor de garganta e intoxicação alimentar. Na Grécia durante o século IV a.C., o filósofo Teofrasto escreveu sobre a eficácia da raiz de alcaçuz em aliviar a tosse e a sede.

O estudioso romano e naturalista Plínio, o Velho (23-79 d.C.) também observou a capacidade da planta em acalmar a tosse, enquanto o médico grego Dioscorides (AD 40-90) recomendava-a para "limpar" a voz e acalmar o humor. Na Idade Média e além, o alcaçuz foi amplamente utilizado na Europa e na Inglaterra para acalmar a tosse e rouquidão, para aliviar infecções nos brônquios, e como um tratamento para problemas de estômago.

Do outro lado do Atlântico, os nativos americanos usavam alcaçuz para a dor de garganta, tosse, dores no peito, diarreia, dor de estômago, febre em crianças, e em pelo menos uma tribo para criar uma forte voz para cantar.

Na medicina herbal moderna, o alcaçuz ainda é valorizado pela sua capacidade de aliviar a tosse e dor de garganta, inflamação das membranas mucosas, asma, problemas bronquiais e congestão pulmonar, para problemas de estômago, úlceras pépticas e duodenais, artrite, bexiga e doenças dos rins, bem como para a desordem endócrina rara designada doença de Addison. O alcaçuz é também prescrito para feridas na pele, herpes zóster, queimaduras solares, picadas de insetos, e como um laxante suave.

As características especiais de Glycyrrhiza Europeia

A principal utilização de Glycyrrhiza na Medicina Chinesa é a de moderar o efeito das outras plantas em combinação e a de harmonizar e equilibrar a prescrição. Por esta razão, Glycyrrhiza está incluída na maioria das fórmulas à base de plantas chinesas e é talvez a planta mais amplamente utilizada em Medicina Chinesa. É também usada como um tónico secundário para o baço, e para hidratar a secura do Pulmão, e limpar o calor tóxico da garganta.

Ações chinesas de Glycyrrhiza Europeia

Em termos de Medicina Chinesa, a Glycyrrhiza como usada no ocidente pode ser referida como sendo uma planta neutro-fria e doce, que tem os seus principais efeitos sobre o estômago, intestinos, pulmões, rins e coração.

As suas principais ações ocidentais são:

- Hidratante, demulcente, anti-inflamatória;
- Tónica adrenocortical;
- Fortalecedora e estabilizadora da função cardíaca;
- Desintoxicante e moderadora.

Ações Chinesas, Ocidentais e Utilizações Ocidentais

Ações Chinesas	Ações Ocidentais	Utilizações Ocidentais
Hidrata a secura do pulmão	Anti-inflamatório, demulcente, antitússico, expetorante.	Garganta seca ou inflamada, tosse seca, expetoração difícil, bronquite.
Limpar o calor do estômago e intestinos	Demulcente, anti-inflamatório, antiulceroso e antiespasmódico.	Gastrite, úlcera péptica, colite, medicamentos anti-inflamatórios não esteroides e efeitos secundários de corticoesteroides.
Tonifica o Qi e tonifica o rim.	Ação drenocorticotrófica, antialérgico e anti-inflamatório.	Efeitos colaterais da cortisona, a retirada de cortisona, cansaço, alergias, perda de peso, doença de Addison.
Tonifica e estabiliza o Qi do coração	Cardiotónico e cardioregulador	Arritmias, palpitações, insónia, desordem bipolar, labilidade emocional da menopausa.
Contraria os efeitos das toxinas	Desintoxicante terapêutico	Efeitos secundários da terapia do cancro
Moderar os efeitos de outras plantas	Planta moderadora, desintoxicante	Reduz potenciais efeitos secundários

Outros usos da Glycyrrhiza Europeia descobertos a partir das utilizações tradicionais e investigação da chinesa

Através da recolha de dados de investigação clínica farmacológica, bem como de Medicina Tradicional Chinesa é possível alargar a gama tradicional europeia de utilização de Glycyrrhizae glabra. Estas utilizações extras são discutidas sob os seguintes tópicos:

1. Glycyrrhiza para os efeitos colaterais dos AINEs (Anti-inflamatórios Não Esteroides).
2. Glycyrrhiza para insuficiência adrenocortical.
3. Glycyrrhiza para os efeitos colaterais dos corticosteróides.
4. Glycyrrhiza como um cardioregulador e com efeitos calmantes.

Glycyrrhiza para os efeitos secundários dos AINEs

Duas das drogas normalmente utilizadas para as condições inflamatórias, os AINEs e corticosteróides, podem em alguns casos irritar a mucosa gástrica e iniciar ou agravar a ulceração gástrica e sangramento. Glycyrrhiza pode ajudar a reduzir estas reações adversas a medicamentos.

Além disso, Glycyrrhiza foi incluída em combinações de plantas anti-inflamatórias para a artrite e reumatismo, o que pode permitir uma redução na dose de combinações de anti-inflamatórios para estas patologias, o que por sua vez pode permitir uma redução da dose de medicamentos anti-inflamatórios com uma resultante diminuição nos seus efeitos secundários. É uma planta importante no auxílio para da combinação de plantas, na retirada de corticosteróides e ajuda na recuperação da sua utilização.

Glycyrrhiza para insuficiência adrenocortical

Na medicina chinesa, Gancao é considerado útil para tonificar o Qi, especialmente o Qi do baço, e de acordo com o Shen Nong gancao ben cao jing pode ser usado para ajudar ao ganho de peso (aumentar a “carne”). Gancao também é usado para tonificar o Qi do coração mas não é especificamente usado como tônico renal em medicina chinesa.

No ocidente, *G. glabra* ou os seus constituintes têm sido usados para tratar a insuficiência adrenocortical tanto na doença de Addisons como em alguns casos de síndrome da fadiga crónica envolvendo sintomas semelhantes à insuficiência glucocorticóide leve, sendo que também foi utilizada na China para tratar a doença de Addison. Em termos de Medicina Chinesa, o uso de *Glycyrrhizae* pode ser descrito como tonificante do Qi do rim. Embora o uso de *Glycyrrhiza* como uma planta primária para tonificar o Qi do rim não seja comum, esta é usada frequentemente como uma planta secundária para este fim, combinada com plantas para o qi primário do rim, para esgotamento e fadiga crónica associada a Deficiência do Rim.

Efeitos cardioregulatórios e calmantes de Glycyrrhiza

• Uma extrapolação da medicina chinesa

Na medicina chinesa, Gancao é usado como um tônico suave para fortalecer o qi do coração e tratar tanto as irregularidades do ritmo cardíaco como as palpitações. *Glycyrrhiza* não tem uma tradição de uso como um cardiotônico ou cardioregulador na Europa.

No entanto, extrapolando a partir da utilização de *Glycyrrhiza uralensis* na Medicina Chinesa, *G. glabra* normalmente é usada em combinações para tratar a deficiência de Qi do coração, ou quando este é associado com irregularidade do coração e arritmias Qi, ou quando ele é associado com distúrbios do espírito do coração e palpitações, insónia, ou síndrome bipolar. *G. glabra*, podendo ainda exercer um efeito estabilizador sobre o Qi do coração e espírito do coração, tonificando o Qi do coração, baço e rins.

Glycyrrhiza para arritmias

É utilizada como uma planta suplementar para aumentar os efeito cardiotônicos primários como *Crataegus*, por exemplo, em combinações para fortalecer o coração e rim e estabilizar o Qi do coração como em *Crataegus*: arritmia cardíaca + hipotensão.

Glycyrrhiza para transtornos bipolares

Na teoria dos cinco elementos, o sabor doce é associado com o elemento de terra, que, por sua vez, pode estar associado com as qualidades de solidez física, estabilidade, e a posição central, entre os extremos. Algumas plantas com um sabor doce podem

ser usadas para tonificar o Qi, a fim de estabilizar as flutuações entre extremos. Algumas plantas com um sabor doce podem ser usadas para tonificar o Qi, a fim de estabilizar as flutuações entre o Yin e Yang, usadas como uma plantas suplementares, para reduzir as flutuações entre Yin e Yang em tais combinações para transtornos bipolares ou menopausa como *Crataegus* ou distúrbios bipolares.

Glycyrrhiza para palpitações e insónia

Está também associado ao elemento Terra e o sabor doce com as qualidades de peso e inércia de modo que as ervas doces, como *Glycyrrhiza* possam ser usadas para nutrir o Espírito do Coração e para o tornar mais leve, reduzindo um distúrbio ou irregularidade do seu movimento. Normalmente usado por herbalistas ocidentais para aumentar as ações calmantes de valeriana e incluí-la como uma planta suplementar em combinações para estabilizar e acalmar o Espírito do Coração, como Lavandula para insónia ou Lavandula para palpitações com ansiedade.

Glycyrrhiza como planta moderadora tanto na Tradição chinesa como na Europeia

Uma das suas mais importantes ações é a de moderar, harmonizar e equilibrar os efeitos de outras ervas. A *Glycyrrhiza* pode moderar o potencial de ervas que têm fortes ações tais como Rheum, Panax, Ginseng, Ephedra, entre outras.

Direção de Energia da Glycyrrhiza Europeia

Pode-se afirmar que *Glycyrrhiza* possui um efeito tônico estabilizador e centralizador sobre a circulação do Qi em condições que envolvem a irregularidade do Qi do Coração ou Espírito do Coração perturbado.

Exemplo de caso clínico de acordo com a teoria da Medicina Chinesa

Sinais e sintomas: O paciente encontra-se exausto e possui um histórico de úlceras gástricas e pépticas. O paciente também apresenta artrite reumatoide e, de acordo com a medicina ocidental, tem vindo a tomar anti-inflamatórios e corticosteróides por um longo período. Esta medicação tem agravado a inflamação gástrica e os corticosteróides têm conduzido a pele do paciente à secura e fragilidade.

A pulsação é ligeiramente rápida, pequena, sem força e agitada, especialmente nas terceiras posições e tenso na posição do estômago. A língua é fina, pálida e seca, com algum vermelhidão no centro.

Diagnóstico: O paciente tem deficiência de yin no estômago com deficiência de calor no estômago e deficiência de fluidos, assim como deficiência de Qi nos rins.

Escolha da Glycyrrhiza

Esta erva é específica para as seguintes condições:

- Calor de estômago;
- Deficiência nos fluidos;
- Deficiência do Qi dos rins;
- Efeitos adversos de anti-inflamatórios.

Pode também ajudar no tratamento de artrite reumatoide.

Contra-indicações

Contra-indicações ocidentais

Doses elevadas: Glycyrrhiza é contraindicada em doses elevadas para a hipertensão, hipocalcemia ou pseudo hiperaldosteronismo.

Doses baixas: Glycyrrhiza deve ser usada com cuidado, mesmo em doses baixas, em casos como hipocalcemia, pseudo-hiperaldosteronismo ou hipertensão severa. Doses baixas de Glycyrrhiza podem ser apropriadas em alguns casos de hipertensão moderada, se a pressão arterial for monitorizada e se esta planta for misturada com ervas hipotensas.

Contra-indicações Chinesas

Gan cao (especialmente G. Uralensis) é contraindicada em casos de excesso de humidade, náuseas ou vômitos.

Gravidez e lactação: Contraindicado em doses elevadas, não exceder as 3 g por dia. Compatível com a amamentação

Efeitos secundários: Com uso prolongado de doses elevadas podem ocorrer sinais comparáveis a pseudoaldosteronismo com hipertensão, hipocalcemia, retenção de água e sódio. Estes efeitos secundários são improváveis de ocorrer com doses inferiores a cerca de 2,5 g de raiz por dia (equivalente a 100 mg por dia de glycyrrhizina).

Interações: Glycyrrhiza pode potencializar os efeitos de cortisona e de drogas que destroem o potássio, como diuréticos.

Dose

Planta seca: 1-4 g de planta seca, como pó oral, três vezes por dia. Raramente se prescreve Glycyrrhiza como única planta, é comum o uso da planta seca em decocção com outras ervas, geralmente inclui-se entre 1 a 4 g de Glycyrrhiza por dose.

Extrato Líquido: 0.7-2ml de 1:1 extrato líquido, três vezes por dia (adaptado de M&B Safety).

Tintura: Uma única planta entre 1-5 ml de 1:3 tintura em 25% de álcool, três vezes por dia.

Dose inicial: Pode começar com uma dose padrão mais baixa.

Duração: Pode ser tomada a longo prazo mas não em dose alta (ver mais cuidados em baixo).

Cuidados gerais

Dose: Não exceder a dose máxima de 15 g de raiz de Glycyrrhiza ou 600mg de glycyrrhizina por dia (ESCOP).

Hipertensão: Glycyrrhiza é contraindicado em qualquer dose para hipertensão severa. É contraindicado em doses elevadas para hipertensão moderada e deveria de ser usado com cuidado em doses baixas em hipertensões suaves a moderadas.

Hipocalcemia: Doses elevadas de Glycyrrhiza pode causar hipocalcemia em pessoas suscetíveis, sendo contraindicado em situações de hipocalcemia ou situações bastante prováveis de surgir este tipo de sintoma, *ver Interações de drogas em baixo*. Doses baixas de Glycyrrhiza deveriam de ser usadas com cuidado se existir probabilidade de ocorrer hipocalcemia.

Contra-indicações chinesas: Distensão e inchaço do tórax e abdómen ou vômitos por excesso de humidade (Bensky).

Efeitos secundários: Hipertensão, edema, hipocalcemia associada a hipermineralocorticoidismo (pseudoaldosteronismo).

Dose excessiva: Os casos seguintes dão-lhe alguns exemplos de distúrbios associados ao consumo excessivo de alcaçuz:

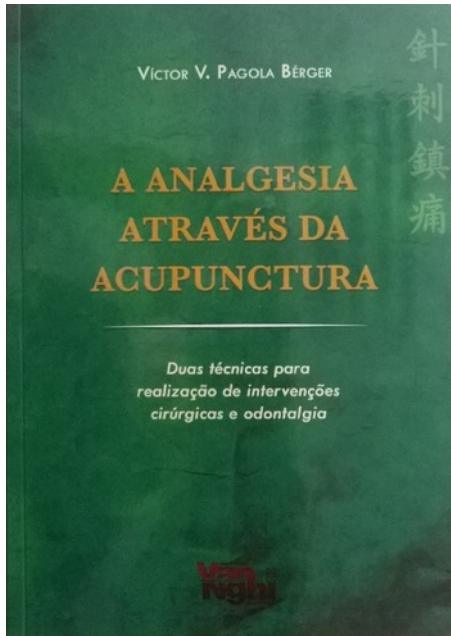
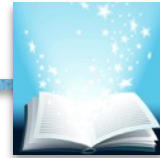
- Edema pulmonar - consumo de 1 kg de doces de alcaçuz em três dias;
- Miopatia - consumo de 1 kg de rebuçados de alcaçuz por semana;
- Pseudohiperaldosteronismo e atraso no crescimento de uma criança com 11 anos - com a toma de 300-400g de alcaçuz por dia;
- Aumento da hipertensão severa, insuficiência cardíaca congestiva - consumo a partir de 100 g de confeitaria de alcaçuz por dia.

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 Carrilho

LIVRO DO MÊS



A Analgesia através da Acupuntura

Língua: Portuguesa
155x220 mm; 193 páginas

Autor: Víctor Pagola Bérger

Edição: Causa das Regras - Instituto Van Nghi

Resumo:

O presente livro é o resultado de um constante trabalho de revisão, consulta bibliográfica, atualização, enriquecimento e ampliação dos conhecimentos anteriores. Organiza a nossa experiência de vinte anos de prática de analgesia por acupuntura com fins cirúrgicos nos hospitais provinciais *Comandante Manuel Fajardo Rivero* e *Arnaldo Milián Castro* de Villa Clara, assim como uma atualização da bibliografia e novos conceitos à luz do século XXI.

Preço de editor: 24 €

Preço p/associados: 20 €

Disponível no IVN Portugal (salvo rutura de stock, não inclui custos de envio).

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:

- **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

Parceiro institucional:



Membro:



Apoios:



Parceiros:



Aldeamento de Santa Clara, Rua da Carvalha, n° 570 - Sala 8.1 | 2400-441 Leiria

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

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