

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)

Junho 2015

22.^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

REGULAMENTAÇÃO



Colaboração: Anabela Rodrigues



FORMAÇÃO



Seminário de Diagnóstico I

Nos passados dias 19, 20 e 21 de junho decorreu mais um seminário ministrado pelo Dr. Tran Viet Dzung, desta vez, sobre Meridianos Distintos e Vasos Luo.

O professor Tran iniciou a formação relembrando a existência da dualidade Yin e Yang, duas forças opostas, antagônicas, complementares que estão em perpétua luta na busca incessante do equilíbrio, essa é a base da vida. Partindo destas duas forças, yin e yang, fez a ponte para outras duas o ácido e base, que quando fora dos valores normais provocam doença. O nosso estilo de vida atual é o principal responsável pela acidificação do organismo.

Após este enquadramento inicial partiu para o estudo do trajeto e da fisiologia energética dos Meridianos Distintos (MD), que não obedecem a uma lógica de yin e yang, como nos Meridianos Principais, mas têm um método de reunião.

Os Meridianos Distintos são 12, um por cada Meridiano Principal, começam nos membros e terminam na parte superior do corpo. Estão agrupados em sistemas de reunião. O Dr. Tran transmitiu-nos também uma técnica para tratar diversas patologias que atingem os Meridianos Distintos, essa técnica inclui os pontos de reunião superior, pontos de reunião inferior e ponto Jing.

1.º Reunião Bexiga/Rim

40V - ponto de reunião inferior
10V - ponto de reunião superior

Técnica do MD da Bexiga - 40V, 10V, 67V (ponto Jing);
Técnica do MD do Rim - 40V, 10V e 1Rn (ponto Jing);

2.º Reunião Vesícula Biliar/Fígado

30VB - ponto de reunião inferior
1VB - ponto de reunião superior

Técnica do MD da Vesícula Biliar - 2VC, 1VB e 44VB (ponto Jing)
Técnica do MD do Fígado - 2VC, 1VB e 1F (ponto Jing)

3.º Reunião Estômago/Baço

30E - ponto de reunião inferior
9E - ponto de reunião superior

Técnica do MD do Estômago - 9E, 30E e 45E (ponto Jing)

Técnica do MD do Baço - 9E, 30E e 1Rt (ponto Jing)

4.º Reunião Intestino Delgado/Coração

22VB - ponto de reunião inferior
1V - ponto de reunião superior

Técnica do MD do Intestino Delgado - 22VB, 1V e 1IG (ponto Jing)

Técnica do MD do Coração - 1V, 22VB e 9C (ponto Jing)

5.º Reunião Triplo Aquecedor/Mestre do Coração

22VB - ponto de reunião inferior
16TR - ponto de reunião superior

Técnica do MD do Triplo Aquecedor - 16TR, 10V e 1TR (ponto Jing)

Técnica do MD do Mestre do Coração - 16TR, 10V e 9MC (ponto Jing)

6.º Reunião Intestino Grosso/Pulmão

22VB - ponto de reunião inferior
18GI - ponto de reunião superior

Técnica do MD do Intestino Grosso - 22VB, 18GI e 1GI (ponto Jing)

Técnica do MD do Pulmão - 22VB, 18GI e 11P (ponto Jing)

No último dia do seminário o Dr. Tran Viet Dzung abordou os Vasos Luo. Os Vasos Luo são divididos em Longitudinais e Transversais, a função fisiológica destes canais é reforçar a circulação energética entre os meridianos Yin e Yang.

Existem 16 Vasos Luo Longitudinais, um por cada Zang-fu com exceção do Baço e do Estômago que tem 2 Vasos Luo cada um o que perfaz 14 canais, e mais dois canais Luo que estão associados ao Ren Mai e ao Du Mai. Desempenham um papel de proteção relativamente ao Meridiano Principal.

ARTIGO DE OPINIÃO



Moxibustão

Para escrever este artigo, não recorri a revisão de literatura nem a estudos científicos. Não me peçam dados estatísticos, pois desde que me comprometi com a Medicina Tradicional Chinesa, falta-me tempo para análise dos resultados obtidos, uma vez que o dia continua a ter 24 horas. Esses dados foram sendo gravados de forma indelével no meu coração, e são o resultado dos anos de experiência de muitas horas de prática clínica. Chegou a altura de partilhar a minha opinião, e por isso me atrevo a ocupar um espaço deste boletim.

A moxa (leia-se moca ou mocha), moxabustão (combustão da moxa) ou moxibustão (do inglês moxibustion), independentemente de como o pronunciamos em português, é comumente usada na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), isolada ou em conjunto com a acupuntura.

As principais funções passam por tonificar/ aquecer o qi, os meridianos, o sangue, dispersar o frio, mover.

Qual o acupuntor ou especialista de Medicina Tradicional Chinesa que nunca usou *Artemisia vulgaris latiflora* em charuto, cone, ou qualquer outra forma, isoladamente ou em conjunto com a acupuntura? Quem nunca sentiu o seu cheiro intenso e característico que se entranha na clínica, na roupa ou no corpo?

Contando uma pequena história a respeito do cheiro, recordo que há uns anos atrás, após mais um intenso dia de consultas, de um bom duche, e mudança de roupa, me dirigi, em transportes públicos para Lisboa, onde iria lecionar as aulas de matéria médica oriental e prescrição. Tal como de outras vezes, notava que os restantes passageiros me olhavam disfarçadamente de lado. Sinceramente, nunca tinha percebido porquê, nem eu me tinha atrevido a perguntar, pois o olhar era mesmo disfarçado! Nesse belo dia, algo de maravilhoso aconteceu! Uma aluna entrou no comboio e foi-se sentar mesmo a meu lado. "Hei prof.! Grande dia de moxa, não?" Uao! Fez-se luz! Afinal não era o meu odor corporal...o cheiro da *Artemisia* estava de



tal modo entranhado que o meu sistema olfativo que já não o notava...mas os outros notavam! Acredito que muitos de nós teremos histórias semelhantes a esta.

Esta história teve o condão de me fazer pensar e repensar os tratamentos com moxa.

Na minha anterior à minha estadia em Nanjing, (China), tinha contactado com acérrimos defensores do uso da *Artemisia* nos tratamentos de moxa. Num dos hospitais, o seu uso era tão intenso que o cheiro se sentia a três quarteirões de distância. Carinhosamente, chamávamos-lhe o hospital da moxa. Também contactei com acérrimos defensores do uso da TDP (consultar o Boletim informativo nº2 – outubro 2013) nos tratamentos de moxa. Ambos apresentavam argumentos a favor das suas ideias e contra as dos outros. São as diferentes ideias que levam à evolução.

Sou fã da introdução de novas tecnologias na MTC. Não aceito tudo o que aparece, mas quando a dúvida é razoável, passo à ação: experimento e confiro os resultados. Na realidade, tinha na minha clínica um aparelho TDP, que trouxe da China, mas que muito raramente usava. Pensei que tinha chegado a hora de lhe dar um uso mais intenso e a partir dessa altura fui usando cada vez menos a *Artemisia*.

Todos conhecemos histórias de alarmes a “disparar” devido ao fumo da *Artemísia*, (agora já há moxa sem fumo), assim como conhecemos histórias de alguém a reclamar com o cheiro da *Artemísia*, (agora já há moxa sem cheiro). Suponho que alguns de nós já tivemos pacientes que apresentavam marcas de queimaduras provocadas pelo tratamento com moxa por outros colegas... mas, por outro lado, todos temos inúmeras histórias de sucesso devido ao tratamento com moxa de *Artemísia*! O que era válido e eficaz outrora, não o deixou de ser só porque os tempos são outros...mas, se pudermos, porque não inovar?!

A MTC não deixa de ser tradicional só pelo facto de se adaptar aos tempos. Assim o pensaram, e fizeram, todos aqueles que antes de nós inovaram de agulhas de pedra para lascas de osso, cana de bambu, ferro, prata, ouro, aço, etc. Ou os que evoluíram do uso de plantas isoladas para complexas fórmulas extremamente eficazes, e ainda ao nosso dispor, sejam estas apresentadas como decocções, comprimidos, cápsulas, ampolas, injeções, emplastros ou óleos. Inovaram todos os que nos deixaram este legado, e que, respeitando os princípios que continuam a ser válidos passados milénios, temos obrigação de deixar melhor do que encontramos.

Voltando ao nosso assunto da moxibustão, (pessoalmente prefiro moxabustão), e uma vez que deixai de usar a *Artemísia*, recorro ao uso de aparelhos eléctricos disponíveis no nosso mercado. Talvez deixe de ser moxibustão, pois não há combustão de nada, mas os resultados são os mesmos, e isso é que importa.

Para além da lâmpada TDP que uso principalmente para moxa na planta dos pés (onde se encontra o ponto R1, Yong Quan), isoladamente ou em conjunto com acupunctura. Para a moxa abdominal, articulações ou lombar uso dois tipos de “almofadas” eléctricas, principalmente na parte dorsal, onde, para além de toda a tensão física, se encontram o *ming men* (fogo procriador) e os pontos dorsais da carapaça psíquica total, importantes no tratamento do Jing Shen dos órgãos.



Ambas as “almofadas” aquecem, mas uma delas também emite uma radiação infravermelha, do espectro eletromagnético, com o comprimento de onda entre os 4 e os 14 microns, permitindo fazer o tratamento de moxa dorsal enquanto faço o tratamento de acupunctura ou *tui-na* frontal. Assim, torna-se possível executar a carapaça psíquica total e todo o tratamento em tempo útil.

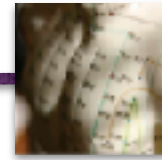
Não avanço aqui com resultados ou tratamentos, mas, como afirmei no início, é um artigo de opinião, tentando despertar consciências para a necessidade e possibilidade de inovar, também no campo da moxibustão. Ousemos pois, inovar, experimentar novas possibilidades. Assim poderemos honrar e homenagear todos os que antes de nós fizeram com que a MTC continue a ser tradicional mas adaptada aos nossos tempos, às nossas mentalidades, às nossas culturas. Os que vierem depois de nós, agradecer-nos-ão e esperemos que continuem no caminho da inovação.

Não basta estar envolvido com a MTC é preciso estar comprometido. Pode parecer a mesma coisa, mas é como beber um copo de leite ou comer um bife. Mais uma vez, pode parecer a mesma coisa, mas quando se bebe um copo de leite, a vaca está envolvida e quando se come um bife a vaca está comprometida! Pode, ainda mais uma vez, parecer a mesma coisa mas acreditem que para a vaca faz toda a diferença.

Os eventos formativos ao nosso dispor podem fazer toda a diferença, pois são locais/tempo/ oportunidade privilegiados de inovação e partilha. Evidentemente que não podemos estar presente em todos, mas escolhamos aqueles que melhor respondem às nossas necessidades, não porque uma portaria qualquer nos obriga a tal, mas porque, por muito bons que nos julguemos, ou até sejamos (procurando a excelência) há sempre alguém com algo novo para partilhar, ou algo antigo para nos recordar.

Vamos ousar sair da nossa zona de conforto, pensar “fora da caixa”, inovar... com o coração! Os nossos pacientes merecem.

Colaboração: Manuel Pinheiro



Uma aproximação moderna a uma arte milenar

Não é claro qual o mecanismo de ação por detrás da moxabustão (灸 – jiǔ), mas sem sombra de dúvida a sua eficácia merece mais investigações. Neste artigo vamos passar por alguns estudos uns mais recentes outros nem tanto mas todos eles válidos, é importante fazer estudos cientificamente rigorosos e dar um apoio sustentável a inúmeras citações que encontramos nos clássicos.

A pesquisa moderna em moxabustão tem encontrado um efeito saudável sobre o sistema imunológico, reduzindo o efeito dos fatores inflamatórios, e aumentando o fluxo sanguíneo ao cérebro.

Pesquisadores da Faculdade de Medicina Tradicional Chinesa de Nanjing demonstraram que a eficácia da terapia é dependente da força da estimulação com moxa. Constataram ainda que a estimulação forte com bastões de moxa no 36E (*ZuSanLi*) produziu um aumento da atividade da colinesterase, inibiu a motilidade gastrointestinal hiperativa, ajudou a manter a temperatura normal do corpo e a prevenir a perda de peso corporal, experiência feitas em ratos. Os melhores resultados foram alcançados com bastões de moxa e não pela queima de tabaco (Liu, 1995).

Um estudo realizado na Faculdade de Medicina Oriental de Kansai em Osaka (Japão) demonstrou que ocorrem alterações morfológicas nos vasos sanguíneos na derme quando estimulada a pele de rato por moxabustão. Após uma estimulação de longo prazo com moxabustão direta no 36E (*ZuSanLi*), os pesquisadores descobriram que estes vasos "peculiares" possuem características Imuno-histoquímica. Com estes dados acredita-se que a infiltração de linfócitos do sangue é ativada nos pontos de acupuntura quando estimulados por moxa (Yohya, Urabe, e Igarashi, 2000).

Com um estudo feito na China na Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Chengdu obteve-se resultados semelhantes ao estudo de Yohya, Urabe e Igarashi (2000). Após moxabustão direta no 4VC (GuanYuan) em ratos portadores de tumor verificou-se



que moxabustão em 4VC (GuanYuan) pode reforçar a imunologia eritrocitária, bem como promover a sua função reguladora (Wu, Cao, & Wu, 2001).

Um estudo feito na Tonji Medical University em Wuhan na China, testou os efeitos da moxa na regulação do sistema imunológico em pacientes com Esclerose (linfadenopatia infecção nos gânglios linfáticos ou linfonodo submandibular e cervical). Percebeu-se que os tratamentos de moxabustão aumentavam os números de linfócitos B, houve uma melhoria considerável quer dos sintomas e quer dos nódulos linfáticos inchados que reduziram em tamanho chegando, nalguns casos, a voltar à normalidade. A investigação permitiu concluir que a moxa reforçou a capacidade imunológica dos pacientes (Hong & Wang, 1991).

Na Universidade Federal de São Paulo (Brasil) um grupo de investigadores descobriu que tratamentos de acupuntura e moxa em pacientes que exibem anormalidades seminais, permitem o aumento significativo na percentagem de espermatozóides normais, em comparação com o grupo de controlo. Concluíram que a utilização de acupuntura e moxa sobre determinados pontos de acupuntura pode influenciar positivamente a qualidade do sêmen (Gurfinkel, Cedenho, e Yamamura, 2003).

As alterações que o fumo da moxa podem causar na frequência cardíaca também foi alvo de estudo, realizado na Universidade de Medicina Chinesa de Beijing (China). Foram escolhidos uma amostra de 24 voluntários saudáveis para serem expostos ao fumo da moxa. Os parâmetros da variação da frequência cardíaca foi medida antes, durante e depois da inalação de fumo da moxa. Os resultados obtidos permitiu, aos investigadores, concluir que a inalação do fumo de moxa pode melhorar a atividade do sistema nervoso autónomo e que tem um efeito calmante no corpo (Baixiao Zhao, Gerhard Litscher, Jun Li, Lu Wang, Yingxue Cui, Chaxi Huang, Ping Liu, 2011).

Num estudo recentemente publicado (Abril, 2015) por investigadores do Hospital da Universidade de Medicina Tradicional de Shandong (China), foi analisado o efeito da moxabustão e da acupunctura na dismenorreia primária. Os participantes foram divididos em dois grupos, um efetuava tratamentos com moxa no ponto 8VC (*Shenque*) e o outro grupo realizava acupunctura no ponto 6Rt (*Sanyinjiao*). Detetou-se uma ligeira melhora dos sintomas no grupo de moxabustão comparado ao grupo de acupunctura, especialmente na dor abdominal. Os resultados permitiram a conclusão que o efeito que a moxabustão têm no sistema endócrino poderá ser motivo de

melhores resultados nos tratamentos com moxa (Yuxia Ma,¹ Xing-yue Yang, Gang Guo, Dong-qing Du, Yan-pu Yu, e Shu-zhong Gao, 2015).

Foi feita uma investigação sistemática de várias pesquisas publicadas sobre a utilização de moxa no ponto 67V (*ZhiYin*) para ajudar na rotação do feto para a posição cefálica. Os tratamentos são efetuados diariamente durante 10 dias com sessões de duração aproximadamente entre 20 a 30 minutos. Embora a informação sobre a amostra escolhida seja escassa nos ensaios clínicos revistos, a realidade é que a moxabustão revela-se uma “alternativa” complementar eficaz e segura na rotação do feto (Ayman Ewies, Karl Olah, 2002).

Em jeito de conclusão, cada vez mais, é necessário continuar a explorar a investigação na Medicina Tradicional Chinesa, ressaltando a importância de se ser metódico e ter um olhar crítico, mas ao mesmo tempo ser aberto às inúmeras possibilidades que se escondem num ponto ou numa técnica de moxabustão ou de acupunctura (por exemplo).

Acredito ser um “dever” nosso tentar transmitir a os conceitos por detrás da Medicina Tradicional Chinesa numa linguagem que toda a comunidade médica entenda. Só com uma investigação com métodos bem definidos e rigorosos será possível ajudar a construir pontes e não muros entre nós.

“...onde outros veriam muito provavelmente discrepâncias, a sua mente florescia ao encontrar ligações.”

In How to Think Like Einstein, by Daniel Smith

Colaboração: Ricardo Teixeira



Moxa - *Artemisia vulgaris*

Breve história da moxa

A moxa constitui uma parte importante da ciência da Acupuntura, é um método terapêutico externo e a sua técnica consiste na aplicação de calor em determinados pontos ou locais do corpo humano. A queima da moxa produz estímulos de calor que regulam o equilíbrio das funções fisiológicas do corpo, agindo sobre os Canais de Energia.

As matérias-primas usadas na moxa, eram no princípio, galhos de árvores e ervas. Embora se possam utilizar várias substâncias ou medicamentos para queimar, defumar e cobrir o ponto ou a área afetada, o material empregado é principalmente o "algodão de moxa", também chamado de "veludo de artemisia", em forma de charuto ou pequenos cones. Consiste nas folhas de *Artemisia officinalis/Artemisia vulgaris* secas e bem moídas.



A artemisia é uma planta composta, cujas folhas servem para o fabrico de medicamentos tradicionais, bebíveis e uso externo. Tais medicamentos, segundo a Medicina Tradicional Chinesa, atuam eliminando o Vento e a Humidade, aquecendo os Canais de Energia e provocando a hemostasia.

As folhas de artemisia são recolhidas no Verão, antes de florescer, e depois de secas são moídas.

A moxa chinesa teve a sua origem na sociedade primitiva e, a sua descoberta, está relacionada ao uso do fogo. Naquela época o fogo era o único meio de aquecimento constatando-se que o calor aliviava algumas dores e que, certas queimaduras, podiam aliviar determinadas doenças. Assim nasceu a moxaterapia (Chonghuo & Yamamura, 1993). A sua utilização prendia-se não só com o tratamento mas também com o fortalecimento da saúde (prevenção).



Ainda, segundo a mesma fonte, por volta dos anos 518-168 a.C., já existiam registos sobre o tema e, com o passar do tempo, foram publicados muitos livros dedicados à moxa, tais como, a "Moxaterapia de Cao" no século III. Sete séculos mais tarde, a moxa tornou-se moda e outras obras surgiram, tais como "Moxa para a febre vespertina" da dinastia Tang, "Moxa na Cirurgia", "Moxa no ponto Gaohuan" e "Moxa para casos urgentes" da dinastia Song.

Ainda outras obras clássicas sobre a Acupuntura e moxa, tais como, "Zhenjiu Jiayijing" compilado por Huangfu Mi, da dinastia Jin, "Zhenjiu Zishenjing" por Wang Zhizhong, da dinastia Song, "Zhengjiu Dacheng" de Yang Jizhou, da dinastia Ming e "Yizhong Jiniian" de Wu Qian, dinastia Qin, contém relatos muito detalhados sobre a moxa deduzindo-se que na antiguidade, a moxa era um tema de interesse geral.

O método de moxaterapia mais usado e conhecido na antiguidade era a moxa direta, utilizando-se os cones de moxa solta de diversos tamanhos. Denomina-se moxa direta quando se colocam cones de moxa acesos diretamente sobre a pele em cima do ponto selecionado, geralmente são utilizados muitos cones atingindo até cem cones.

Estes eram maiores que os usados atualmente. Na medida que ocorria o desenvolvimento da moxaterapia, surgiram variedades diversas de matérias, tais como o enxofre, ramos de pessegueiro, ramos de amoreira, cera de abelhas, medicamentos feitos de forma especial, etc.

No início da dinastia *Ming* preparava-se a moxa solta em forma de bastão para o tratamento. Posteriormente passou-se a misturar medicamentos na moxa, enrolando-os em papéis na forma de charuto. Além disso utilizavam determinados medicamentos estimulantes para cobrir o ponto, com o objetivo de ocasionar bolhas, para obter efeito terapêutico. Atualmente, inventou-se a eletromoxa.

De carácter Yang e sabor amargo (Nghì & Recours-Nguyen, 2010), estas folhas possuem várias propriedades terapêuticas:

- Harmonização da circulação energética e sanguínea;
- Comunicação do calor aos meridianos;
- Dispersão do frio e da humidade;
- Restauração da atividade do Yang Qi;
- Contribuição na luta contra o Xie Qi

Em Conghuo (2005), existem relatos do tratamento de várias doenças, de diversas especialidades, com aplicação de moxa, em exclusividade ou combinada com outras técnicas e os respetivos resultados.

Espécie: *Artemisia vulgaris* ou *Artemisia officinalis*

- **Família:** Asteraceae

- **Nomes Comuns:** Artemisia; Artemisia-comum, Artemisia-mole, Artemisia-verdadeira, Erva-das-ervas; Erva-de-fogo, Erva-de-São-João, Estacia, Flor-de-São-João, Rainha-das-ervas, Urtemige, losna brava;

- **Habitat/Ecologia:** nativa das regiões de clima temperado da Europa, Ásia e Norte da África.

Está disseminada em todo o mundo. Trata-se de uma planta aromática, herbácea perene com raízes lenhosas, cuja altura varia entre 1 e 2 metro, folhas verde-escuras com 5 a 20 cm, flores pequenas (5 mm de comprimento) de cor amarela ou vermelho-escuro.

- **Época floração:** Julho – Setembro

- **Partes utilizadas:** folhas

Segundo a MTC:

- Grupo de plantas que drenam a humidade e subgrupo que drenam o calor/humidade do aquecedor inferior;
- Natureza fria/morna, sabor amargo, tropismo

baço/estômago e fígado/vesícula biliar;

- Tem como ações farmacológicas dispersar o calor, elimina o calor/humidade do fígado/vesícula biliar, esfria o sangue;
- Tem portanto como indicações a acumulação de humidade, calor endógeno, calor no sangue, calor-humidade no fígado e vesícula biliar.

Segundo a fitoterapia ocidental:

- Tem ação antibacteriana, hemostática, antifúngica, antivírica, aperitiva, anti-reumática, adstringente, estimulante uterino, estrogénica, regulador da menstruação, abortivo, vermífugo, tónico nervoso;
- Tem portanto como indicações as disfunções do ciclo menstrual, síndrome menopausico, alterações hepatobiliares e do sistema digestivo, fragilidade do sistema imunitário com infeções, parasitose intestinal, reumatismo.

- **Contraindicações:** gravidez, amamentação, epilepsia.

- **Curiosidades:** O nome *Artemisia*, foi nomeado em homenagem a Artemis, deusa romana da caça e protetora das mulheres. A artemisia era considerada uma das nove ervas curativas pelos anglo-saxões. Os romanos colocavam a erva nas sandálias para protegerem os pés.

Acreditava-se que a planta possuía poderes mágicos, e por isso era usada como um talismã para proteger a pessoa de mal. A lenda diz que São João Batista, quando vivia na selva, usava uma cinta ornada com artemísias. Em função disso, um dos nomes populares da artemisia é Erva-de-São-João.

Bibliografia

- *Chinese Medicinal Herbs of Hong Kong*. (1996). Hong Kong
- Chonghuo, T., & Yamamura, Y. (1993). *Tratado de Medicina Chinesa*. São Paulo: Roca.
- Conghuo, T. (2005). *101 Enfermedades Tratadas con Acupuntura y Moxibustión*. Beijing: Ediciones en Lenguas Extranjeras.
- Nghì, N. V., & Recours-Nguyen, C. (2010). *Medicina Tradicional Chinesa*. São Paulo: Roca.
- Ripol, J. P. (2009). *Fitoterapia tradicional china con plantas occidentales*. Madrid: Editorial Dilema.
- Santos, E. d. (1995). *Fundamentos essenciais da Acupuntura Chinesa*. São Paulo: Ícone.

Colaboração: Helena Ataíde

FITOTERAPIA



Valeriana

Nome Botânico: Valeriana officinalis L.

Família: Valerianaceae

Nome Farmacêutico: Valeriana Radix

Parte seca: partes subterrâneas

Nome em Inglês: Valeriana

Nome em Alemão: Baidrian

Nome em Francês: Valeriane

Nome em Mandarin: Xie Cao é a raiz da Verbena Oficialis

Os usos modernos na Europa, quer os usos tradicionais ou estudos científicos dão ênfase aos efeitos calmantes e antiespasmódicos da valeriana. Algumas ações diversas conflituosas da Valeriana são descritas como refrescantes, calmantes ou mornas e estimulantes.

A tradição Americana de acordo com Ellingwood, diz que a Valeriana é aconselhável para casos de nervosismo acompanhados com debilidade e cara pálida, pele fria e fraqueza generalizada. Ele escreveu que a Valeriana não é o melhor remédio para situações onde o nervosismo é provocado pela hiperatividade. Esta tradição deste tipo de uso é correntemente continuada por Michael Tierra que afirma que a Valeriana é melhor para indivíduos que têm frio e nervosismo. Pois, dizem que esta planta pode ter um efeito oposto se aplicada a indivíduos com uma condição de calor, porque esta planta é de natureza morna e sedativa.

Existem mais textos a afirmar que a valeriana é mais estimulante do que calmante nos Estados Unidos do que em Inglaterra.

Relativamente à Valeriana crescida na Europa, não existem textos a afirmar que deva existir cuidado no uso desta planta para condições de calor ou excesso de acordo com a medicina tradicional chinesa. Na Europa normalmente não se usa esta planta para síndromes de deficiência e frio, a não ser que se misture plantas mornas e estimulantes.



Este conflito no uso da Valeriana nos Estados Unidos da América e na Europa, são parcialmente explicados pela variedade genética dentro das espécies de Valerianas existentes em ambos os continentes.

O que tem de especial a Valeriana?

Em termos de medicina chinesa a *Verbena Officinalis* como é usada no ocidente pode ser considerada fresca, amarga, e doce, tendo seus efeitos principais no Coração, fígado, Estômago, e Intestinos.

Para compreendermos a Valeriana podemos considerar como efeitos principais terapêuticos, a parte calmante, antiespasmódica que ajuda a aliviar a parte física, emocional, e mental da tensão nervosa. Através dos princípios energéticos chineses podemos dizer que acalma ambos coração e fígado, e pode clarificar o calor associado a agitação e distúrbios destes sistemas de órgãos.

Ações Chinesas, Ocidentais e Utilizações Ocidentais

Ações Chinesas	Ações Ocidentais	Utilizações Ocidentais
Acalma a distúrbio do espírito do coração e clarifica o calor do coração.	Tranquilizante, hipnótico, antidepressivo	Agitação com sensações de calor, calores de menopausa, insônia, hiperexcitação, hiperatividade, ansiedade, ataques de pânico.
Acalma a hiperatividade Yang do fígado e vento do fígado e clarifica o calor do fígado.	Tranquilizante, antiespasmódico, anticonvulsivante.	Tensão nervosa, enxaqueca, tonturas, espasmos musculares, convulsões epilepsia, tensão nervosa com gastrite ou úlcera péptica.
Clarifica o calor do estômago.	Tranquilizante, antiespasmódico, anti-inflamatório, antiulceroso.	Tensão nervosa com gastrite ou úlcera péptica.
Acalma a distúrbio do Qi dos intestinos.	Tranquilizante, antiespasmódico.	Tensão nervosa com cólicas intestinais, cólon irritável ou síndrome de úlceras gástricas.

Direção de energia

A Valeriana pode reduzir o movimento ascendente do Qi em distúrbio, como uma distúrbio do espírito do coração, hiperatividade yang do fígado, vento do fígado, ou calor associado ao coração ou fígado.

Também tem uma ação em geral relaxante, pois indiretamente alivia a estagnação do Qi e Sangue causado por contração dos músculos devido a tensão nervosa. A habilidade da Valeriana em controlar um movimento ascendente em distúrbio do coração ou fígado pode ser explicado pela propriedade fortemente doce que consegue afundar e estabilizar o Qi.

Exemplo de caso clínico em que se prescreve Valeriana

Sinais e sintomas: o paciente tem enxaquecas recorrentes, espasmos e rigidez muscular no pescoço associado com tensão nervosa, e com dores intestinais recorrentes que piora com o stress. O paciente é tenso e facilmente irritável, com pressão arterial elevada e tonturas ocasionais. O pulso é tenso, e ligeiramente rápido, e a língua é vermelha púrpura com pontos vermelhos nas pontas.

Diagnóstico: O paciente tem hiperatividade Yang do Fígado, com calor no fígado. A pressão e irregularidade do Qi do fígado, obstrui o canal da vesícula biliar na região do pescoço, e invade o intestino.

Escolha da Valeriana: Esta planta é específica para acalmar o yang do fígado e para aliviar as manifestações de tonturas e enxaquecas. Ao acalmar o fígado yang, pode também aliviar o efeito de irregularidade e pressão do Qi do Fígado na estrutura músculo esquelética do pescoço e nos músculos finos do intestino. E ainda regula o fígado, clarificando o calor do fígado, aliviando a agitação e irritabilidade.

Doses

Planta seca: a BHC (British Herbal Council) recomenda 1-3gr três vezes por dia. Esta dose pode ser aumentada para 5 – 7,5gr três vezes por dia durante três dias, em casos agudos de stress severo, ou insônia.

Tintura: A BHC recomenda 3-5ml de 1:5 tintura em 70% de álcool três vezes ao dia para casos agudos de stress ou insônias. Podendo aumentar até 7,5ml três vezes ao dia.

Duração: Pode ser usada até um mês ou mais, sempre com observação de um fitoterapeuta.

Cuidados:

Se os pacientes estiverem exaustos mas mesmo assim esforçam-se para continuar a funcionar, e não percebendo o grau do cansaço físico e mental, podem sentir ao iniciar a toma da Valeriana uma sensação de peso e sonolência. É uma sensação temporária, enquanto os seus sistemas descansam, e recuperam energias.

Contraindicações ocidentais: não se deve prescrever altas doses de Valeriana da espécie europeia, a não ser que seja combinada com plantas mornas, estimulantes, em casos que apresentem fraqueza e sensações de frio, ou em casos de depressão com ausência de agitação e ansiedade.

Contraindicações chinesas: fraqueza corporal, e deficiência de yin.

Gravidez e lactação: Não existem efeitos adversos.

Colaboração: João Carrilho

página publicidade do Seguro

LIVRO DO MÊS



A Analgesia através da Acupunctura

Língua: Portuguesa
155x220 mm; 193 páginas

Autor: Víctor Pagola Berger

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 acupunctura 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 Carvalho, nº 570 - Sala 8.1 | 2400-441 Leiria

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

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

