



Cadernos de medicina tradicional Chinesa

acupunctura, fitoterapia, dietética, massagem e chi kung
Uma edição da Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa*

Inverno 2000 - nº2

Representante em Portugal da Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de
Nanquim (UMTCN) - Centro de colaboração da Organização Mundial de Saúde (OMS)
para a formação em MTC em todo o mundo

*Não reconhecida oficialmente em Portugal.

Só a Natureza Só a Natureza

Por Deolinda Fernandes*

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é uma medicina natural. Em geral utiliza tratamentos seguros e não tóxicos com pouco ou nenhum impacto iatrogénico, no esforço de restabelecer o equilíbrio dentro do paciente e entre o paciente e o meio ambiente em que ele vive.

“Só a Natureza cura”, escreveu Florence Nightingale. E o que devemos fazer?... Colocar o paciente na melhor condição possível para que a Natureza possa actuar sobre ele.

“Devemos procurar ajudar os mecanismos de auto-regulação do próprio corpo, apenas o suficiente para que ele por si próprio se restabeleça. Não devemos tentar forçar alterações no sistema corpo-mente mas sim proporcionar uma oportunidade, um espaço, para que o corpo-mente instintivamente se mova para mais saúde e bem estar”(Bob Flaws “A enxaqueca e a MTC” - Edições Andrei)

Na MTC trabalhamos em concordância com a natureza e não contra ela, e todos os que já passaram pela prática clínica sabem que, se por vezes esta medicina funciona mais lenta e suavemente do que a medicina ocidental moderna, noutras, num só tratamento, conseguimos devolver ao paciente um estado de saúde e bem estar que há muito ele não sentia.

Cura

No entanto, não devemos esquecer que “o especialista de MTC só considera que houve cura desde que o paciente seja capaz de atravessar as quatro estações do ano sem uma recidiva ou recorrência e que um mês de tratamento para cada ano de condição crónica é uma estrutura temporal generosa e realista.” (Bob Flaws “A enxaqueca e a MTC” - Edições Andrei)

Escutar o paciente, perceber o que o levou àquela situação, é fundamental. Dar-lhe o melhor apoio e carinho, vê-lo como um ser humano que procura e quer evoluir, é essencial para uma cura de fundo.

Para nós, pode ser gratificante retirar todos os sintomas do paciente, mas se não o direccionarmos para uma maior consciência de si próprio e para a busca do equilíbrio depressa os sintomas poderão voltar.

*Naturopista Acupunctora, Directora da Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa

Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa

Centro de Medicina Tradicional Chinesa

Acupunctura, Massagem, Fitoterapia, Dietética e Chi Kung

Direcção: José Faro e Deolinda Fernandes

Consultor Clínico: Dr. João Viriato Salcher

Coordenadores de Equipa: Ana Athayde Varela, Carlos Cid, Mahomed Imtiaz Sidik e Paulo Ramos

Consultas:

Segundas, Terças, Quintas
e Sextas-Feiras das 15h às 19h

Marcações:

- 21 347 56 05 / 21 347 68 04

Rua das Portas de S^o Antão, 110 - 3^o Esq
1150-269 Lisboa
(junto ao coliseu dos recreios)
e-mail:esmtc1@ip.pt

www.esmtc.pt

Hua Tuo

Hua Tuo

Por Maria de Lurdes Carvalho*

A Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa (ESMTC) tem a funcionar uma nova área destinada a difundir a saúde oriental e os laços históricos entre Portugal e China. Trata-se do Departamento Cultural Hua Tuo, nascido em Novembro passado e que pretende alargar, a um público cada vez maior, a cultura e língua chinesas. Na cerimónia inaugural esteve representada a Embaixada da República Popular da China através do Conselheiro Cultural, Liu Qindong, e do 1º Secretário da Secção Cultural, Shu Jianping.

Integrar as práticas Taoístas de saúde e longevidade, e enriquecer a maneira de viver do ser humano; manter e valorizar a ligação histórica entre Portugal e o Oriente; bem como divulgar as suas actividades na China e junto da comunidade chinesa em Portugal são as linhas mestras do departamento que está em funcionamento desde 18 de Novembro.



Formalização da criação do novo departamento da ESMTC



Entrega de obras de arte tradicionais chinesas pelos dois representantes da Embaixada da República Popular da China. O Conselheiro Cultural, Liu Qindong (cima) e o 1º Secretário da Secção Cultural Shu Jianping.

Quem foi Hua Tuo?

Hua Tuo (?-208 d.C.) foi um médico contemporâneo da dinastia Han (25-220 d.C.). Além das suas soberbas técnicas cirúrgicas era também considerado um mestre na arte da acupuntura, sendo o episódio da cura da dor de cabeça do primeiro ministro Cao Cao (155-220 d.C.) muito conhecido na literatura médica chinesa. Foi da sua responsabilidade a criação do sistema da Chi Kung wuqinxi sistema esse que imita os movimentos de cinco animais - O tigre, o veado, o urso, o macaco e a garça. Esses exercícios foram e são ainda muito populares na China. Num dos seus escritos pode-se ler: «*Os exercícios regulares ajudam a digestão estimulam a circulação e ajudam o corpo a resistir às doenças*». Crê-se que Hua Tuo viveu para além dos 100 anos.

Departamento Cultural



Durante a cerimónia de inauguração, foram entregues pela Embaixada da República Popular da China os prémios do concurso «Meet China in 2000». Um questionário dirigido a todas as instituições desta área de ensino e saúde a nível mundial, onde se colocavam perguntas de cultura geral relacionadas com a China, da iniciativa do «China Internacional Cultural Exchange Center».



Após a entrega dos prémios, Liu Qindong e Shu Jianping ofereceram ao novo departamento oito quadros de parede (obras da arte tipicamente chinesa), que estarão em exposição permanente na ESMTC. Todos aqueles que participaram e assistiram à cerimónia foram contemplados com um CD-Rom sobre a China (oferta especial da Secção Cultural da Embaixada).



Foram também entregues ao Conselheiro Cultural da Embaixada e à Directora da Escola uma placa comemorativa da inauguração do departamento bem como uma t-shirt, simbolizando a escola, aos corpos directivos do departamento, secretária geral e representantes da embaixada.

O Conselheiro Cultural prosseguiu depois numa visita às instalações do edifício, particularmente ao Centro de Medicina Tradicional Chinesa, que se encontra em pleno funcionamento e um dos sectores que mais movimenta as actividades da ESMTC.



A escola pretende agora desenvolver através deste novo projecto inúmeras actividades de modo a valorizar as relações históricas e culturais entres os dois países.

*Secretária Geral do Departamento Cultural
“Hua Tuo” da Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa.

O VÍCIO DE FUMAR

Por Juvenal Branco*

O acto de fumar é hoje reconhecido universalmente como uma ameaça à saúde. O tabaco contém diversas substâncias que contribuem para uma grande variedade de patologias. É particularmente prejudicial nos casos de problemas cardio-vasculares, respiratórios, cerebrais, incidentes de bronquites, cancro do pulmão e boca e má formação fetal. Indirectamente, afecta, também, a saúde dos não fumadores, devido à poluição do ar.

Parar de fumar é, pois, um bem que se faz à humanidade. Mudar a consciência e perceber que o tabaco prejudica não só cada um de nós como a Humanidade, é compreender a saúde como um todo. Isto é, sendo a consciência Colectiva constituída por consciências individuais, o resultado será que uma acção de per si provocará uma acção do Todo. Uma acção prejudicial ao meu Eu irá também influenciar o Colectivo. É esta a nova consciência, e não aquela que, incansavelmente, se esgota em análises subversivas do Bem e do Mal.

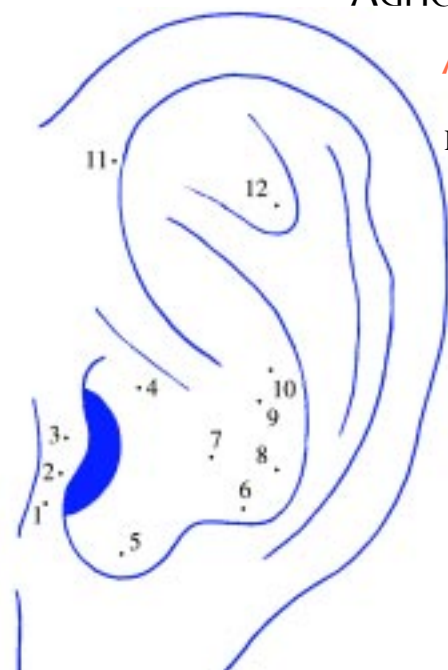
No entanto, em conjunto com essa nova consciência, a Medicina Tradicional Chinesa tem um novo e precioso contributo que poderá ajudar na tão penosa caminhada.

A acupunctura e a moxabustão têm mostrado ser eficazes no que diz respeito a parar de fumar. A acupunctura pela orelha (auriculoterapia), a acupunctura do corpo, ou ambas, são, com frequência, usadas na clínica para auxiliar as pessoas a deixar de fumar. Todavia, a terapia pela orelha é, actualmente, a mais utilizada.

Vejam como funcionam as duas técnicas:

Auriculoterapia (acupunctura pela orelha)

Auriculoterapia (acupunctura pela orelha)



- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1-Nariz interno | 7-Pulmão |
| 2-Garganta | 8-Baço |
| 3-Ponto fome | 9-Estômago |
| 4-Boca | 10-Fígado |
| 5-Sistema Endócrino | 11-Nervo Simpático |
| 6-SubcórTEX | 12-Shenmen |

Pontos usados: Pulmão*, nariz interno, garganta, subcórTEX, endócrino, shenmen*, simpático, Baço, Estômago, boca*, ponto da fome, Fígado.

Método: Seleccionar quatro a cinco pontos de cada vez (ambos os lados). Aplicar agulhas filiformes em cada ponto, uma vez por dia, e retê-las por 30 minutos.

Aplicar o tratamento continuamente por uma semana.

Na semana seguinte, colocar sementes de coentros ou de mostarda nos pontos e deixar no local.

Método: Seleccionar quatro a cinco pontos, em ambos os lados. Inserir as agulhas e fazer o tratamento uma vez por dia durante uma semana.

A fim de reforçar o efeito do tratamento, a terapia pela orelha poderá igualmente ser aplicada.

Se o paciente manifestar outros sintomas, o terapeuta deverá escolher os pontos de acordo com os síndromes.

Obs.: A massagem suave na orelha (nos pontos) pode ser feita em vez da colocação das sementes se o paciente sentir um desejo enorme de fumar.

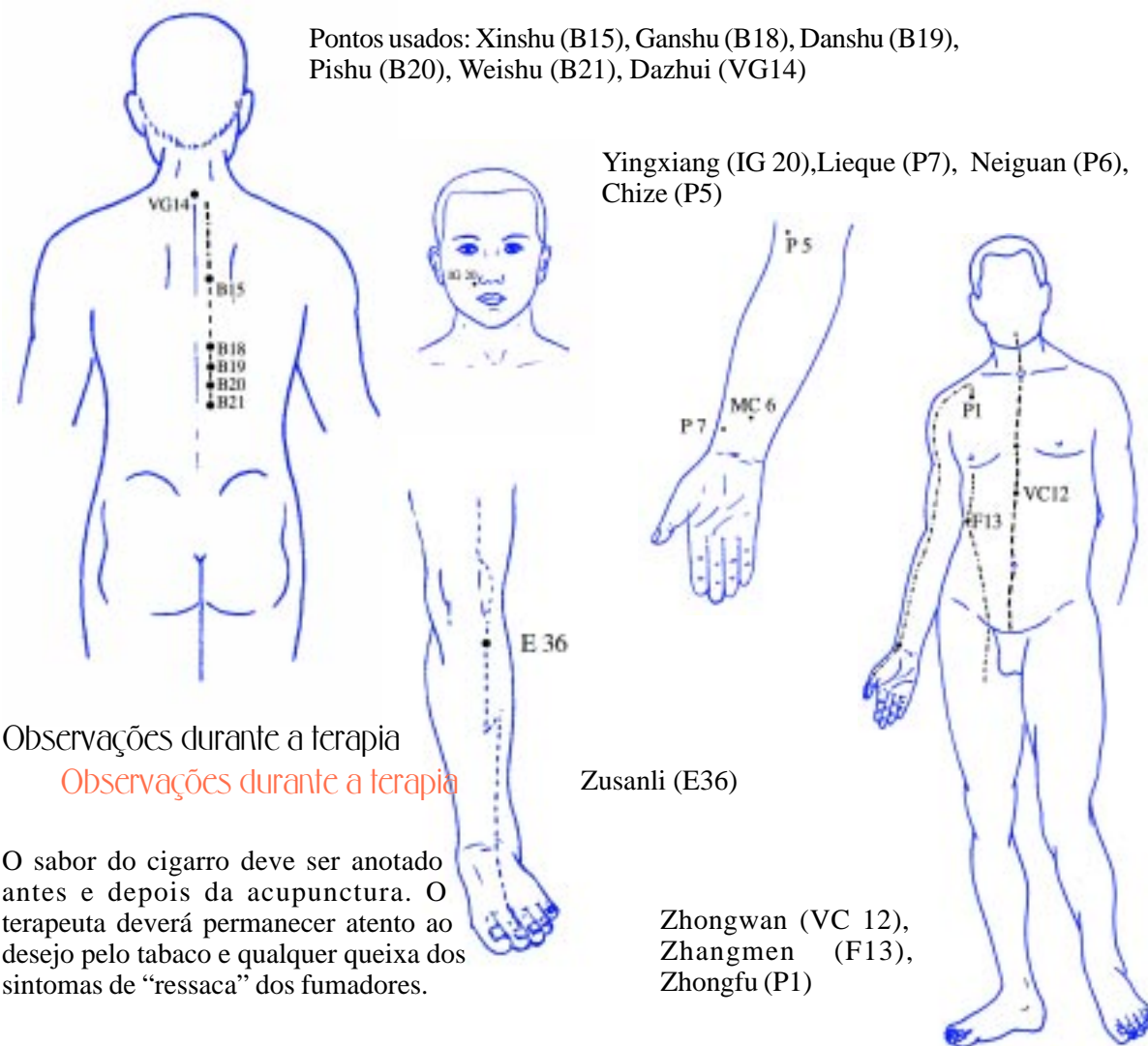
* São os pontos mais importantes. Existem muitos autores que usam apenas estes pontos.

ABORDAGEM TERAPÊUTICA

ABORDAGEM TERAPÊUTICA

Acupuntura no corpo

Acupuntura no corpo



Observações durante a terapia

Observações durante a terapia

O sabor do cigarro deve ser anotado antes e depois da acupuntura. O terapeuta deverá permanecer atento ao desejo pelo tabaco e qualquer queixa dos sintomas de “ressaca” dos fumadores.

Considerações Finais

Considerações Finais

Tem sido afirmado que a acupuntura auricular é eficaz para parar de fumar no que diz respeito ao sabor do tabaco e ao desejo incessante.

Os fumadores crónicos já desenvolveram mecanismos condicionados que são difíceis de serem eliminados. A ACUPUNCTURA estimula a produção de uma substância semelhante à morfina, a Endorfina.

A eficácia da acupuntura pela orelha deve-se a ramificações nervosas que são distribuídas na orelha que comunicam com o cérebro, os órgãos internos e as extremidades. Estimulando os pontos da orelha, via sistema nervoso, pode-se regular as actividades funcionais do corpo e ajudar as pessoas a deixar de fumar.

***Guilherme Juvenal Branco:**
Naturopista Acupuntor,
diplomado em acupuntura desde
1985, diplomado em Iokai Shiatsu
desde 1982 e professor de Qigong,
Massagem Chinesa e Dietoterapia
na Escola Superior de Medicina
Tradicional Chinesa.

Durante a maior parte da história do Homem a realidade dominante foi sempre o meio exterior. Imprevisível e sem controlo, a natureza representou sempre não só muitos perigos e riscos mas também alimento, abrigo e medicamento. Nesse passado não muito remoto o Homem estava intimamente ligado à natureza. Os seus ciclos e a forma como esta se movia era tida em conta como algo sagrado, algo que podia curar ou adoecer e da qual só o homem que possuísse esse conhecimento poderia permanecer em harmonia com o exterior e com o seu interior.

Com o tempo, porém, o homem foi largando terras, abandonando os arados e a formas mais directas de contacto com a natureza, criando em alternativa um espaço à sua medida longe das feras, das distâncias intermináveis, da subnutrição, das doenças, vivendo numa cópia, bastante pobre, do universo imenso que ele tenta recriar “nas traseiras do seu quintal”. No entanto, **assiste-se a uma consciencialização mais profunda daqueles para quem o seu bem estar e a sua ligação com a natureza começam a fazer sentido** e a ter importância determinante nas suas escolhas pessoais. Os métodos naturais de tratamento voltam a ter relevo para este novo ser que emerge e que procura o seu equilíbrio com consciência e de uma forma que o seu organismo não se sinta lesado nem desrespeitado. **Numa altura em que mais e mais pontes se vão estabelecendo, assiste-se, também, a uma aproximação de pólos cada vez maior que, outrora opostos, se estão a juntar num caminho comum.**

Os produtos Chinasor aqui apresentados sob forma de cápsulas reúnem a experiência de mais de 2000 anos de sabedoria fitoterapêutica oriental. Nada foi criado nestes preparados mantendo-se assim a sua originalidade, resultado de um acordo realizado no início dos anos noventa com a Faculdade de Medicina Tradicional Chinesa de Pequim. Este acordo permite um constante apoio tornando-se no melhor voto de confiança que a Soria pode oferecer a todos os que usam esta gama de produtos. **Um conjunto de fórmulas permite uma terapêutica natural, segura e sem efeitos secundários** de forma a ir de encontro às necessidades específicas de cada terapeuta e paciente para que o equilíbrio possa ser reencontrado também de uma forma natural.

Distribuído em Portugal por

Próvida - Produtos Naturais

Quinta dos Linhais

Cortegança

Pero Pinheiro

- 21 967 11 93 - 21 927 05 04



A abertura recente do oriente ao ocidente trouxe um infindável número de recursos e meios, frutos de pesquisas e dedicação de gerações à causa do bem estar humano. A fitoterapia energética chinesa é um desses universos de possibilidades infinitas e naturalmente vem despertando o interesse de quem cura como também de quem quer encontrar o seu estado de equilíbrio dinâmico.

A visão do todo é essencial. Assim como o homem faz parte do universo, também o universo se encontra no interior do homem formando um gigantesco ecossistema em que o um influencia o todo assim como esse todo permite o equilíbrio do um. Conceitos como este fazem parte das medicinas orientais que, desde que o homem tem memória os vem integrando cada vez de forma mais harmoniosa com o seu ser. Sempre visando essa integração toda a natureza tem sido usada a seu favor. A dietética, as massagens, as artes energéticas de movimento e a fitoterapia têm sido aplicadas isoladamente ou em conjunto pelo terapeuta para que quem o procura encontre o bem estar, o seu centro. **Esse é o objectivo da caminhada que o terapeuta se compromete a fazer, sempre no sentido do equilíbrio em que a escolha da terapia, juntamente com o diagnóstico correcto revela-se como o ponto chave, para o sucesso dessa viagem.**