

## MEDICINA TRADICIONAL CHINESA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

**Laraíne Martini**<sup>1</sup> – Acadêmica do curso de Tecnologia em Cosmetologia e Estética, da Universidade do Vale do Itajaí (Univali), de Balneário Camboriú, Santa Catarina. Cursando Técnico em Acupuntura, pela Escola Tui Ná System Massage, de Curitiba, Paraná.

**Maisa Cardoso**<sup>2</sup> – Acadêmica do curso de Tecnologia em Cosmetologia e Estética, da Universidade do Vale do Itajaí (Univali), de Balneário Camboriú, Santa Catarina.

**Melissa Costa dos Santos**<sup>3</sup> – Farmacêutica; Professora do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina.

### Contatos

<sup>1</sup> larazen@yahoo.com.br

<sup>2</sup> ma\_macardoso@hotmail.com

<sup>3</sup> melissacostasantos@yahoo.com.br

### RESUMO

O presente trabalho foi desenvolvido com o objetivo de analisar a Medicina Tradicional Chinesa no tratamento da obesidade. Com o avanço da tecnologia, o homem tornou-se escravo de uma vida moderna, intoxicando-se e distanciando-se dos conceitos de uma vida natural, provocando distúrbios psicológicos e fisiológicos, como a obesidade. Tem-se que a obesidade seja uma doença resultante, entre outros fatores, do estresse, ansiedade, preocupação, e falta de tempo para atividade física, que são sintomas frequentes nos últimos anos, fazendo a população mundial chegar a um terço de obesos. Para a Medicina Tradicional Chinesa, a obesidade é um distúrbio de energia relacionado aos órgãos Baço e Estômago, pertencente ao elemento Terra, onde há um excesso de energia Yang, promovendo a rápida absorção dos alimentos, e gerando fome frequente. De acordo com este padrão de desarmonia sugere-se terapias orientais milenares para tratar a obesidade, através de métodos naturais e não agressivos que irão favorecer o melhor funcionamento gástrico, bem como desintoxicar, e regular a energia do corpo, trazendo benefícios para a saúde e consequentemente resultados na estética corporal.

**Palavras-chave:** Obesidade, desintoxicação, Medicina Chinesa.

## 1 INTRODUÇÃO

A tecnologia avançada e a rapidez com que a máquina vem substituindo o homem geraram um período de grandes transformações na história evolutiva do ser humano nas últimas décadas.

Essa evolução trouxe inúmeros benefícios como a praticidade que facilita as atividades, proporcionando conforto, ganho de tempo e menor cansaço físico e mental. Como exemplo, pode-se citar a calculadora, assim como o computador, que executam tarefas em segundos, das quais o homem levaria horas para resolver. Bem como o controle remoto, portão eletrônico, microondas, máquina de lavar, tele-entregas, entre outros eletrônicos que permitem ao homem poupar esforço físico naquele momento fazendo com que ganhe tempo para executar outras tarefas.

Além disso, a busca pela sobrevivência, faz com que um indivíduo possua vários empregos, buscando estabilidade financeira e satisfação pessoal. Nos últimos anos essa necessidade audaz tem levado um número crescente de pessoas a conseqüências prejudiciais à saúde, como o esgotamento físico e psíquico, insatisfação pessoal e profissional, estresse, depressão, ansiedade, vícios, entre outros fatores que são resultado de um sistema de vida inadequado. Esse desequilíbrio gera na maioria dos casos distúrbios alimentares, que a Psicologia explica ser uma maneira que a pessoa encontra para aliviar suas mágoas e rancores e ao mesmo tempo uma fuga para suas preocupações, podendo resultar em obesidade e conseqüentemente outros sérios problemas de saúde que afetam os sistemas circulatório, respiratório, digestório e principalmente o sistema nervoso.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2006) a projeção para o ano de 2015 é de aproximadamente 2,3 bilhões de adultos com sobrepeso, e mais de 700 milhões serão obesos.

O fator genético e problemas hormonais também estão relacionados à obesidade, porém demonstram apenas 5% da população obesa, sendo que 95% da população engordam através do desequilíbrio energético.<sup>1</sup>

A obesidade é mais evidenciada nos países ocidentais, onde o *fast food* é um mercado que movimenta bilhões de dólares, proporcionando comida rápida com muita quantidade calórica e pouca qualidade nutricional. Além da grande ingestão

---

<sup>1</sup> COSTA, Luiz Carlos. Viva melhor: com a Medicina Natural. Itaquaquecetuba, SP: Editora Missionária, 1996

calórica, a falta de tempo dificulta a prática de atividade física, contribuindo para um desequilíbrio energético, onde o excesso de peso se dá por conta de uma maior ingestão e menor gasto calórico.

Diante dessa rotina de atividades, percebe-se que o ser humano está buscando reencontrar-se, resgatar a origem de seus antepassados, visando qualidade de vida que lhe forneça energia e vitalidade para conseguir manter sua saúde em equilíbrio físico, mental e espiritual, elevando sua consciência e percepção, tornando-se mais integrado com seu ambiente.

Neste contexto, observa-se que está ocorrendo de forma crescente uma atenção maior para as terapias naturais, nas quais o conhecimento, baseadas na relação homem-universo, tem levado à redescoberta de antigas práticas, visando à restauração da ordem natural interna e externamente.

Como base nas terapias alternativas, está a Medicina Tradicional Chinesa onde, através desta, tem-se observado vários resultados positivos em tratamentos voltados para perda de peso, utilizando técnicas que buscam diagnosticar a origem do problema no qual levou o indivíduo a desequilibrar seu estado emocional.

Os chineses utilizam técnicas naturais milenares para manter a saúde vital, acreditam que trabalhando terapias em conjunto podem-se obter surpreendentes resultados, tanto para tratar como para prevenir o excesso de peso e manter uma boa saúde.

Como terapias chinesas para este fim, destaca-se a dietoterapia chinesa, a fitoterapia, a ventosaterapia, a acupuntura e auriculoterapia, que trabalham com a energia universal – yin e yang – e atuam nos canais de energia do corpo chamados de meridianos, desobstruindo tensões e restabelecendo o equilíbrio emocional.

Conforme pesquisado, é possível promover o emagrecimento através destas técnicas orientais, atuando na “quebra de células de gordura” (lipólise) e no reequilíbrio das funções gástricas, intestinais e emocionais.<sup>2</sup>

Através destas terapias suponha-se que seja possível resgatar a sua essência e vitalidade, trazendo um resultado de dentro para fora, equilibrando o seu eu interior, o que resultará em perda de peso, corpo saudável, bem estar e qualidade de vida.

---

<sup>2</sup> FERNANDES, Fernando A. C. Acupuntura Estética: e no pós operatório de cirurgia plástica. Pág. 19 São Paulo: Ícone, 2008.

O artigo tem como objetivo estudar através de revisão bibliográfica, a aplicabilidade da medicina tradicional chinesa no controle da obesidade, bem como conhecer a obesidade, segundo a medicina tradicional chinesa, e estudar seus princípios e seu enfoque terapêutico no tratamento.

## **2 METODOLOGIA**

A metodologia utilizada baseia-se em pesquisas bibliográficas do tipo qualitativo, descritiva, a qual tem por objetivo apresentar a utilização da Medicina Tradicional Chinesa para o tratamento e prevenção da Obesidade. Para Andrade (1999), todos os conceitos de pesquisa, de uma ou de outra maneira, apontam seu caráter racional predominante.

## **3 ANÁLISE DOS DADOS**

### **3.1 Obesidade, segundo a Medicina Tradicional Chinesa**

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, “Yin e Yang” estão contidas em “Tao”, o princípio básico de todo o universo, incluindo o corpo humano. Assim, ao se tentar curar a doença, deve-se procurar sua causa básica.<sup>3</sup>

“A Medicina Tradicional Chinesa considera o corpo o produto do equilíbrio entre duas forças – ou energias – naturais opostas, mas complementares: a força feminina Yin, e a força masculina Yang. A energia Yin é passiva, tranqüila, e representa a escuridão, o frio e umidade e a contração. A energia Yang é agressiva, estimulante e representa a luz, o calor, a secura e a expansão. O desequilíbrio entre yin e yang causará doenças e dores. Yang em excesso pode provocar dor súbita, inflamação, espasmo, dor de cabeça e pressão arterial elevada. Yin em excesso pode causar dores difusas, arrepios, retenção de líquidos e cansaço”.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> REICKMANN, Brunilda T. Auriculoterapia – Fundamentos de acupuntura auricular. P.03 Curitiba: Tecnodata, 2002.

<sup>4</sup> Acupuntura - Dicionário de Medicina Natural. 1997, by Reader's Digest Brasil Ltda. Lisboa, Portugal.

Para a Medicina Chinesa, o desequilíbrio entre as energias *yin* e *yang* pode afetar o organismo de todas as formas, através de doenças e emocionalmente. Assim, um indivíduo que não se movimenta, permanece sedentário, abriga dentro de si um excesso de energia *yin*. Dessa forma o corpo não produz calor, ou seja, gera uma deficiência de *yang*, promovendo assim um desequilíbrio energético.

A obesidade está relacionada com um desequilíbrio energético, onde há uma alta ingestão alimentar e baixo gasto calórico, ou seja, a energia consumida fica armazenada, acontecendo um acúmulo de tecido adiposo.

Segundo FERNANDES<sup>5</sup>, a obesidade para a Medicina Chinesa está ligada a uma desarmonia no Elemento Terra, gerando um acúmulo de umidade, prejudicando as funções de transformação e transporte dos líquidos orgânicos – Jing Ye –, sob responsabilidade do Baço, na visão energética. A alimentação que exceda o limite de saciedade ultrapassa tanto a capacidade de digestão do Baço e do Estômago como as capacidades de absorção e de transporte, levando a uma obstrução alimentar que, por sua vez, promove um desequilíbrio se manifestando por sintomas como distensão e plenitude abdominal, com eructações pútridas ou ácidas, indigestão, vômitos e diarreia.

Na Medicina Chinesa, os sentimentos que estão relacionados ao Estômago e ao Baço é a preocupação, reflexão e meditação. Quando estes órgãos são afetados há um desequilíbrio emocional, e a preocupação tende a aumentar, e uma pessoa muito preocupada gera sintomas de ansiedade, o que a fará comer excessivamente.

Conforme WEN<sup>6</sup>, a fome freqüente é um sintoma de repleção energética, ou seja, há um excesso de energia yang no Estômago, fazendo com que a comida seja digerida rápido demais, resultando numa distensão epigástrica e inchaço abdominal.

De acordo com a fisiologia humana, na Medicina Chinesa, o Estômago e o Baço controlam os músculos, e o Fígado e a Vesícula Biliar controlam os tendões. Com a obesidade, todo este sistema é afetado, os músculos e os tendões ficam mais rígidos, contraídos, dificultando ainda mais a vontade e capacidade de movimentação.

---

<sup>5</sup> FERNANDES, Fernando A. C. Acupuntura Estética: e no pós operatório de cirurgia plástica. Pág. 118, São Paulo: Ícone, 2008.

<sup>6</sup> WEN, Tom Sinta. Acupuntura Clássica Chinesa. P. 14. São Paulo: Cultrix, 2006

Na busca por uma boa saúde é importante haver uma alimentação adequada, para isso é necessário obedecer a certas regras, é preciso também haver um equilíbrio entre o trabalho e o descanso, já que estes influenciam as funções fisiológicas do corpo humano e acarretam desordens nos mecanismos da energia.

### **3.2 A Medicina Tradicional Chinesa no Tratamento da Obesidade**

Os chineses utilizam técnicas naturais milenares para manter a saúde vital, acreditam que trabalhando terapias em conjunto podem-se obter surpreendentes resultados, tanto para tratar como para prevenir o excesso de peso e manter uma boa saúde. Como terapias chinesas para este fim, destacam-se a dietoterapia chinesa, a fitoterapia, a ventosaterapia, a acupuntura e auriculoterapia, que trabalham com a energia universal – yin e yang – e atuam nos canais de energia do corpo chamados de meridianos, desobstruindo tensões e restabelecendo o equilíbrio emocional.

#### **Dietoterapia Chinesa**

Há décadas atrás o excesso de peso foi sinônimo de riqueza e fartura, diferente dos tempos atuais onde a obesidade é considerada uma doença. A indústria de alimentos modifica as composições dos nutrientes, lucrando com a diferença de qualidade do produto e intoxicando as pessoas que os ingerem. A medicina atual, juntamente com a indústria farmacêutica, tem seu enfoque terapêutico no tratamento medicamentoso, ao invés de tratar a obesidade de forma natural e saudável.

Nosso corpo é dotado de forças de naturezas opostas que interagem e buscam encontrar o equilíbrio para o seu funcionamento adequado. A ingestão exagerada, desrespeitando a natureza da saciedade, bem como alimentos processados, levam a um desequilíbrio orgânico. Assim, de acordo com KAO<sup>7</sup>, a filosofia “Tao”, que para os chineses significa “caminho”, a dietoterapia chinesa consiste em manipular as forças Yin e Yang do organismo, alternando-as na medida necessária para obter o seu equilíbrio. “Deve-se ingerir de forma programada e

---

<sup>7</sup> KAO, Tun Chuang. Dieta Tao. São Paulo: Pancast: P. 21 Máster Book, 1999.

alternada alimentos Yin e Yang. Assim, interferindo nos dois pólos, pode-se, gradativamente, recuperar o equilíbrio do organismo e, durante este processo, ganhar ou perder peso”.<sup>8</sup>

Há o obeso Yang, o gordo quente, com dinamismo. É líder e fala mais alto. Engorda porque come muito e tem um organismo que absorve bem estes nutrientes formando tecidos fortes. É bem disposto e ativo. Suas mãos, pés e genitais são quentes e a face tende a ser mais avermelhada. Engordam mais na parte superior do corpo. E o obeso Yin, é o gordo frio, pouco gasto calórico, metabolismo lento, pés e mãos frios, rosto pálido ou amarelado, cabelos fracos e quebradiços. Geralmente são gordos mais flácidos, gordura mais fria. Sentem preguiça e cansaço, cochilam facilmente e despertam com vontade de comer doce. Engordam mais na parte inferior do corpo.

Quando um indivíduo está em estado Yang de obesidade, é importante introduzir alimentos Yin, de natureza fria, como o chá verde, por exemplo. Já em estado Yin de obesidade, para se produzir reação contrária (perda de peso), é importante introduzir alimentos Yang, com propriedades mais quentes, capazes de acelerar a circulação e estimular as funções orgânicas. Estes alimentos lubrificam as articulações e aumentam a elasticidade da pele.

Em longo prazo, o organismo tende a se equilibrar nesse estado Yang e estacionar a perda de peso. Se ainda houver peso para eliminar, esse método deve ser alternado para alimentos Yin, provocando uma reação contrária, aí pode-se novamente perder peso.

Para FERNANDES<sup>9</sup>, deve-se aumentar a energia do Baço com alimentos do sabor doce e temperatura neutra, morna ou quente, como o damasco, nozes, mel e abóbora, e evitar alimentos doces de temperatura fria ou gelada, como o leite, açúcar, melancia, manga, banana, etc.

Ainda podem-se citar alguns alimentos que auxiliam a perda de peso como o Abacaxi, que através da Bromelina, enzima proteolítica, auxilia na hidrólise das proteínas, eficaz contra obesidade. A Uva, que além de possuir elevado valor energético, tem propriedades diuréticas recomendáveis aos que sofrem de pressão alta e obesidade. A Alcachofra, que possui a Cinarina, responsável pelo alto poder

---

<sup>8</sup> KAO, Tun Chuang. Dieta Tao. São Paulo: Pancast: P. 26 Máster Book, 1999.

<sup>9</sup> FERNANDES, Fernando A. C. Acupuntura Estética: e no pós operatório de cirurgia plástica. Pág. 53, São Paulo: Ícone, 2008.

de digestibilidade encontrado na hortaliça. E a Rúcula que através da Mirocina, auxilia na digestão gástrica e intestinal.

Abaixo, segue o quadro de alimentos Yin e Yang:

YIN Energia fria/fresca	YIN/YANG Energia neutra	YANG Energia quente/ morna
Água de coco	Abacaxi	Açúcar mascavo
Aipo	Abóbora	Alecrim
Alface	Açúcar	Alho
Alga	Alcaçuz	Café
Amêndoa	Alga	Caju
Banana	Ameixa	Camarão
Berinjela	Amendoim	Canela
Brócolis	Arroz	Carne de cordeiro
Carambola	Aspargo	Casca de laranja
Caranguejo	Atum	Casca de tangerina
Cenoura	Aveia	Castanha
Cevada	Azeitona	Cebola / cebolinha
Chá verde	Batata	Cereja
Chicória	Beterraba	Chocolate
Clara de ovo	Carne de frango	Cravo
Cogumelo	Carne de porco	Erva-doce
Couve-flor	Carne de vaca	Fígado de galinha
Espinafre	Cereja	Framboesa
Feijão preto	Couve-flor	Frituras
Funcho	Feijão comum	Gema de ovo
gergelim	Feijão azuki	Gengibre
Hortelã	Figo	Goiaba
Batata doce	Gergelim preto	Leite de cabra
logurte	Ginseng	Manteiga
Laranja	Grão-de-bico	Noz
Leite de coco	Leite de vaca	Noz-moscada
Lúpulo	Mamão papaia	Óleo de gergelim
Maçã	Mel	Peixe defumado
Marisco	Milho	Peru
Melancia	Moranga	Pêssego
Melão	Ovo	Pimenta
Morango	Pêra	Queijo
Nabo	Presunto	Vinagre
Ostra	Salmão	Vinho
Pato	Soja	Uísque
Peixe	Trigo	
Pepino	Uva	
Pêra	Uva-passa	
Presunto		
Rabanete		
Sal		
Soja		
Tangerina		
Tomate		

Fonte: KAO, Tun Chuang. Dieta Tao. São Paulo: Pancast: P. 54 Máster Book, 1999.

## Fitoterapia

A Medicina Tradicional Chinesa tem como base o princípio da mutação e da constante transformação, tendo como ponto de partida a natureza. O homem não é visto em oposição a grandiosa natureza, ele simplesmente faz parte dela como mais um elemento, que como tal, é regido pelas mesmas leis.

Há milhares de anos, os curandeiros têm entendido o valor das propriedades medicinais das plantas. “(...) várias pesquisas comprovaram as ações de inúmeras plantas e pontos de acupuntura, recuperando assim o prestígio de um dos mais antigos e eficazes sistemas terapêuticos do mundo”.<sup>10</sup>

A fitoterapia pode ser usada para tratar enfermidades através dos recursos fornecidos pela natureza, não apenas regularizando a energia presente no corpo, como também introduzindo energia no sistema.

O chá verde (*Camellia sinensis*) é uma propriedade fitoterápica muito utilizada pelos orientais, tem origem há mais de 4 mil anos na China, e é indicado para tratamento de obesidade. Os polifenóis presentes no chá verde previnem o câncer, e são potentes supressores da gordura corporal através da inibição de algumas enzimas digestivas, aumento da termogênese no tecido gorduroso por ativação dos beta-adrenoreceptores, tem efeito sob a leptina, hormônio que age no cérebro regulando o apetite, é diurético e regula o intestino, e previne o envelhecimento precoce por conter antioxidantes que combatem os radicais livres.

Vários estudos têm demonstrado que o chá verde, obtido através das folhas frescas da *Camellia Sinensis*, tem uma alta quantidade de flavonóides conhecidos como catequinas, capazes de promover a diminuição de peso corporal, gordura corporal e tratamento da obesidade e de doenças associadas como diabetes e cardiovasculares.

Os principais meios de ação para redução do peso corporal e gordura corporal são o aumento da oxidação lipídica, aumento do gasto energético, diminuição da diferenciação de adipócito, morte celular de adipócitos maduros e diminuição da absorção lipídica.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Segredos e Virtudes das Plantas Medicinais: Um guia com centenas de plantas nativas e exóticas e seus poderes curativos. 1999, by Reader's Digest Brasil Ltda. Austrália.

<sup>11</sup> Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento – ISSN 1981-9919, versão eletrônica – p. 21

Estudos demonstraram que o chá verde através das catequinas inibem a lipólise atividade pancreática. JUHEL et al. (2000, p.32), relataram que o extrato de chá verde inibiu significativamente a atividade gástrica e lipólise pancreática, tal como determinada por um nível relativamente elevado de catequinas gástricas e duodenais sob condições in vitro. <sup>12</sup>

Estudos sugerem que o chá verde pode reduzir a absorção da glicose e gordura pela inibição de enzimas gastrointestinais envolvidas na digestão de nutrientes.

O chá verde, através dos polifenóis, demonstrou inibir a atividade da amilase, uma enzima presente na saliva na digestão. Ao inibir esta enzima, o pesquisador teorizou que os polifenóis do chá verde podem favorecer a lenta digestão dos carboidratos, o que impede acentuados picos de insulina no sangue e favorece a queima de gordura a mais de gordura de armazenamento. <sup>13</sup>

Sugere-se beber o chá verde sem restrições, durante o dia, a noite não é recomendado devido suas propriedades diuréticas e estimulantes.

## **Ventosa-terapia**

A ventosa-terapia é uma técnica utilizada na China há centenas de anos, que consiste em desobstruir qualquer tipo de estagnação do corpo, movimentar o sangue, a energia e os fluidos corpóreos. Nesta técnica, cria-se uma pressão negativa através de sucção na pele, podendo ser feita com copo de vidro, acrílico e até mesmo de bambu.

De acordo com CHIRALI<sup>14</sup>, a ventosa-terapia possui efeitos sobre os órgãos digestivos. Assim, a pequena força de tração sobre o ventre estimula o interior dos

---

<sup>12</sup> Green Tea – Institute for Natural Products Research.

<sup>13</sup> Green Tea – Institute for Natural Products Research.

<sup>14</sup> CHIRALI, Ikay Zihni. Ventosa-terapia – Medicina Tradicional Chinesa. P. 47. São Paulo: Roca, 2001.

órgãos, seus movimentos peristálticos e a secreção de fluídos digestivos, fortalecendo o poder da digestão, de absorção de nutrientes e de secreção.

O uso das ventosas auxilia nos tratamentos de gorduras localizadas, pois incentiva o organismo a separar resíduos metabólicos e liberar toxinas residuais promovendo a oxigenação e purificação do sangue.<sup>15</sup>

O princípio do tratamento para CHIRALI<sup>16</sup>, incide em regularizar o Baço e o Estômago, dissolver o acúmulo de alimentos ou dispersar o frio. Utiliza-se as ventosas nos pontos (fig. 01):

- E-36, do meridiano do estômago, que tonifica o baço e o estômago. Localizado a 3 Cun (polegada) abaixo do joelho e 1 Cun lateral à tibia.
- VC-12 (Ponto Mu frontal do Estômago), do meridiano Vaso Conceção, que regulariza a energia do Estômago. Localizado entre o umbigo e o processo xifóide.
- F-13 (ponto Mu frontal do Baço), do meridiano do Fígado, que regulariza a função do Baço. Localizado na extremidade livre da 11ª costela.
- BP-6, do meridiano do Baço/Pâncreas, que regulariza o centro. Localizado a 32 Cun acima da borda superior do maléolo interno e borda posterior da tibia.
- B-20, ponto Shu Dorsal do meridiano da Bexiga, que fortalece o Baço e o Estômago. Localizado a 1,5 Cun da linha média, abaixo da 10ª vértebra torácica.

A ventosaterapia também pode ser utilizada para diminuir a celulite, usando o método deslizante e sucção média a leve. Isso estimula o sangue, os fluídos e o metabolismo lipídico do local.

---

<sup>15</sup> ARRUDA, Marcia Cristina; DANTAS, Verônica Pires Lucas. USO DA ACUPUNTURA ESTÉTICA E VENTOSATERAPIA NA REDUÇÃO DA GORDURA ABDOMINAL.

<sup>16</sup> CHIRALI, Ikay Zihni. Ventosaterapia – Medicina Tradicional Chinesa.p. 99. São Paulo: Roca, 2001.

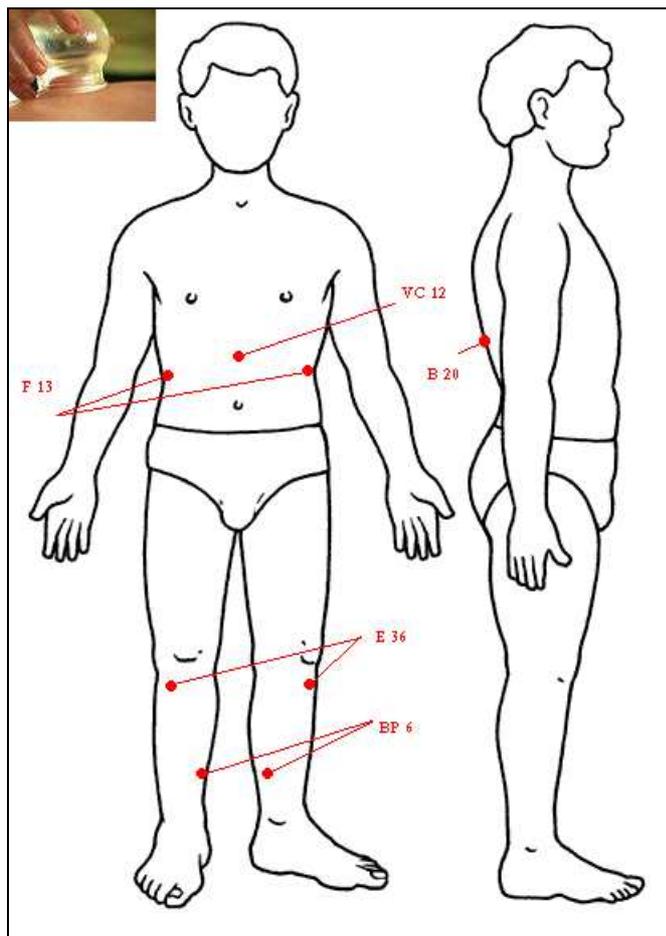


Figura 01: Imagem ilustrativa de pontos de meridianos para aplicação da ventosaterapia.

## Acupuntura

Segundo REICKMANN<sup>17</sup> “Acupuntura é o nome ocidental dado ao procedimento ou à prática terapêutica chinesa que trata disfunções ou promove analgesia através da inserção de agulhas em pontos específicos do corpo, localizados em canais energéticos chamados de meridianos”.

A Acupuntura estimula as fibras sensitivas do Sistema Nervoso Periférico (SNP) fazendo com que ocorra uma transmissão elétrica via neurônios para produzir alterações no Sistema Nervoso Central (SNC), o qual libera substâncias (ex.: cortisol, endorfinas, dopamina, noradrenalina, serotonina) que promovem bem-estar, prevenção e tratamento de doenças, sejam elas psicológicas, biológicas e/ou comportamentais.

<sup>17</sup> REICKMANN, Brunilda T. Auriculoterapia – Fundamentos de acupuntura auricular. Curitiba: Tecnodata, 2002

A Organização Mundial de Saúde (2002) publicou um documento que divulgou os resultados científicos da Acupuntura em comparação com o tratamento convencional (remédio) para 147 doenças, incluindo a obesidade, resultando em supressão do apetite em 95% dos casos.

O tratamento dedica-se à redução do apetite excessivo que é resultado do enfraquecimento do sistema digestório, incluindo estômago e baço, bem como diminuir a ansiedade e preocupação, que são fatores que levam a alta ingestão alimentar. Destina-se também restabelecer o fluxo de energia ao longo dos meridianos do baço e estômago.

A função intestinal também é muito importante, pois o organismo necessita eliminar toxinas acumuladas, através das fezes e urina.

Conforme o biotipo do paciente, yin ou yang, sugere-se trabalhar os meridianos (fig. 02):

- Vaso Conceção, com os pontos VC10, VC12 e VC13, chamados de Trinca Abdominal (Segundo médico chinês Dr. Chang Fang Yang), que serve para estimular qualquer distúrbio do aparelho digestivo. Localizados entre o umbigo e o processo xifóide, na linha média.
- Estômago, com os pontos E21, E24, E25 e E26 para melhorar função digestiva, intestinal e diminuir irritabilidade emocional (preocupação). Localizados a 2 Cun da linha média, na altura de 4 Cun acima do umbigo, e 1 Cun abaixo do umbigo.
- Baço/Pâncreas, com os pontos BP6 e BP9, para estimular o transporte de líquidos orgânicos, diminuindo a mucosidade e umidade do corpo. BP6 localizado a 32 Cun acima da borda superior do maléolo interno e borda posterior da tíbia e BP9 situa-se na face medial da perna na depressão óssea posterior a margem inferior do côndilo medial da tíbia.
- IG4 (Intestino Grosso), E36 (Estômago) e F3 (Fígado) usados para harmonizar a energia corporal como um todo, equilibrando as emoções e funções dos órgãos. IG4 localizado na metade do 2º metacarpo entre o 1º e 2º ossos metacarpianos, E36 a 3 Cun abaixo do joelho e 1 Cun lateral à tíbia, e F3 a 1,5 Cun na linha reta entre o 1º e 2º metatarsos.

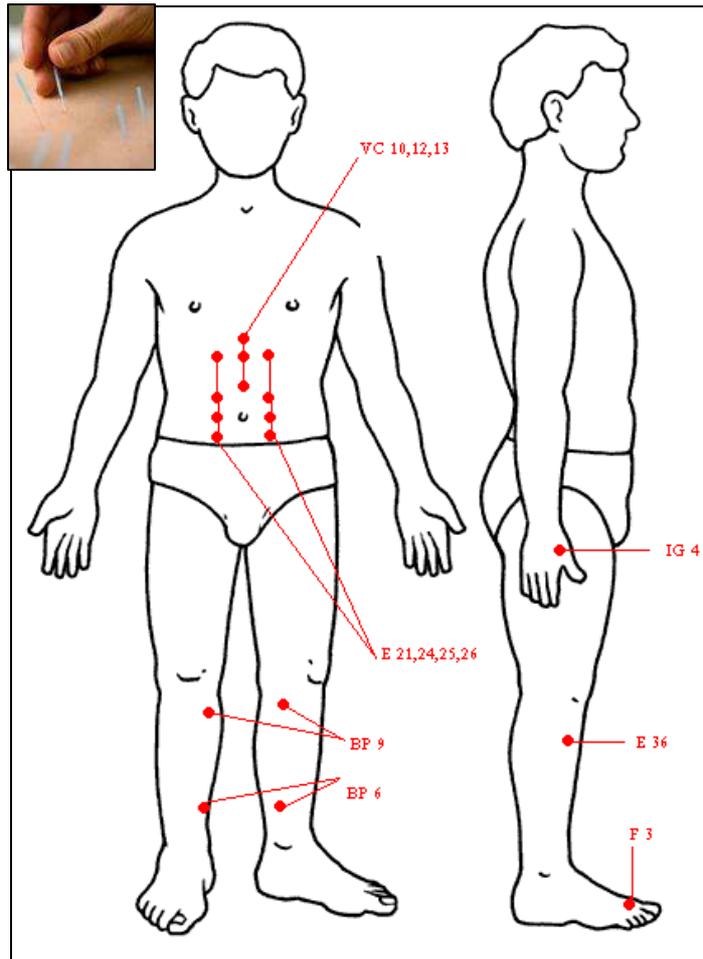


Figura 02: Imagem ilustrativa de pontos de meridianos para aplicação da Acupuntura.

## Auriculoterapia

A auriculoterapia consiste em tratar desequilíbrios energéticos através de estímulos em pontos reflexos localizados no pavilhão auricular. De acordo com Reichmann<sup>18</sup>, a orelha externa é um dos microssistemas do corpo, assim como as palmas das mãos, planta dos pés, o crânio e as regiões laterais da coluna vertebral. Possui mais de 200 pontos para tratamento, pela Medicina Chinesa.

A auriculoterapia, assim como a acupuntura, é neuromodulatória, envia uma mensagem para o sistema nervoso, que por sua vez manda estímulos ao ponto que está sendo tratado.

<sup>18</sup> REICKMANN, Brunilda T. Auriculoterapia – Fundamentos de acupuntura auricular. P. 09. Curitiba: Tecnodata, 2002.

De acordo com Reickmann<sup>19</sup>, pode-se dissipar um mal estar causado por uma alimentação inadequada massageando-se a orelha ou pressionando pontos específicos relacionados ao aparelho digestório.

Para tratar a obesidade, sugere-se sedar pontos do aparelho digestório (fig. 03), como boca, estômago, baço/pâncreas, vesícula biliar, e estimular intestinos. Além destes, trabalha-se o ponto *Shen Men* (ansiedade), *Hunger Point* (fome), hipotálamo e outros pontos necessários conforme desequilíbrio apresentado. A escolha adequada de pontos para o tratamento da obesidade promove aumento do metabolismo corporal, melhora na função digestiva e intestinal, bem como efeitos positivos sobre os fatores emocionais envolvidos, auxiliando no controle da compulsão alimentar, de forma saudável.<sup>20</sup>



Figura 03: Imagem ilustrativa de pontos auriculares.

<sup>19</sup> REICKMANN, Brunilda T. Auriculoterapia – Fundamentos de acupuntura auricular.p 26. Curitiba: Tecnodata, 2002.

<sup>20</sup> JM Lacey1, AM Tereshakovec2 and GD Foster2. Acupuncture for the treatment of obesity: a review of the evidence. International Journal of Obesity (2003).

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo estudar a Medicina Tradicional Chinesa e a aplicabilidade de suas terapias. Para seu desenvolvimento lógico o trabalho foi dividido em dois capítulos.

O primeiro tratou da obesidade segundo a medicina tradicional chinesa. Conforme disposto naquele capítulo, para a Medicina Chinesa, o desequilíbrio entre as energias yin e yang pode afetar o organismo de todas as formas, através de doenças e emocionalmente. Assim, um indivíduo que não se movimenta, permanece sedentário, abriga dentro de si um excesso de energia yin. Dessa forma o corpo não produz calor, ou seja, gera uma deficiência de yang, promovendo assim um desequilíbrio energético.

O segundo capítulo foi destinado ao enfoque terapêutico da medicina tradicional chinesa. Conforme disposto naquele capítulo, os chineses utilizam técnicas naturais milenares para manter a saúde vital, acreditam que trabalhando terapias em conjunto podem-se obter surpreendentes resultados, tanto para tratar como para prevenir o excesso de peso e manter uma boa saúde.

Observa-se que a Medicina Tradicional Chinesa visa reeducar os hábitos diários incluindo alimentação, e equilíbrio emocional, de forma saudável. Havendo este equilíbrio há um aumento da auto-estima e força de vontade. A procura pela prática de atividade física acontece naturalmente, pois através das mudanças energéticas o corpo reage contribuindo para uma maior percepção física e espiritual. Inclusive a ciência vem contribuindo para o crescimento das terapias alternativas no mercado de saúde, através de pesquisas revelando o poder dos antioxidantes, o corpo humano e suas reações, e o que fazer para manter a saúde em equilíbrio.

Não há beleza exterior sem mente e espíritos tranquilos. Por isso a Medicina Chinesa pode ajudar na prevenção e tratamento da Obesidade trabalhando de dentro para fora, emoções, distúrbios psicológicos e energia vital. Os resultados estéticos surgem através dos resultados internos, com o melhor funcionamento dos órgãos, perda de peso e equilíbrio emocional.

São métodos naturais, que além de não serem agressivos à pele e aos tecidos, promove homeostase orgânica restabelecendo o equilíbrio energético, ou seja, além de melhorar da aparência estética, estará tratando as queixas

secundárias ligadas à saúde, que é o fator principal para uma pele bonita, e um corpo saudável.

## 5 REFERÊNCIAS

ARRUDA, M. C.; DANTAS, V. P. L. **Uso da Acupuntura Estética e Ventosaterapia na Redução da Gordura Abdominal**, 2005.

CHIRALI, I. Z. **Ventosaterapia** – Medicina Tradicional Chinesa. São Paulo: Roca, 2001.

COSTA, L. C. **Viva melhor: com a Medicina Natural**. Itaquaquecetuba, SP: Editora Missionária, 1996.

**Dicionário de Medicina Natural**. 1997, by Reader's Digest Brasil Ltda. Lisboa, Portugal.

FERNANDES, F. A. C. **Acupuntura Estética: e no pós operatório de cirurgia plástica**. São Paulo: Ícone, 2008.

JM Lacey<sup>1</sup>, AM Tershakovec<sup>2</sup> and GD Foster<sup>2</sup>. **Acupuncture for the treatment of obesity: a review of the evidence**. International Journal of Obesity, 2003.

KAO, T. C. **Dieta Tao**. São Paulo: Pancast: Máster Book, 1999.

KAUFMAN, D. **Teoria básica da Medicina Tradicional Chinesa** – Yin Hui He \* Zhang Bai Ne Editora Atheneu, 2002.

REICKMANN, B. T. **Auriculoterapia** – Fundamentos de acupuntura auricular. Curitiba: Tecnodata, 2002.

Revista Brasileira de Obesidade, **Nutrição e Emagrecimento** – ISSN 1981-9919, versão eletrônica, 2009.

**Segredos e Virtudes das Plantas Medicinais: Um guia com centenas de plantas nativas e exóticas e seus poderes curativos**. 1999, by Reader's Digest Brasil Ltda. Austrália.

Sung I. K.; and Sang K. N. **Green Tea as Inhibitor of the Intestinal Absorption of Lipids: Potential Mechanism for its Lipid-Lowering Effect**<sup>1</sup>. 2001. Department of Nutritional Sciences, University of Connecticut, Storrs, CT.

WEN, T. S. **Acupuntura Clássica Chinesa**. São Paulo: Cultrix, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO] (2002). **Acupuncture: Review and analysis of reports on controlled clinical trials**. WHO Geneva, (35 Swiss Francs).