

MTC - Medicina Tradicional Chinesa

Capacitação do NES – Núcleo de Educação e Saúde Abril
2016

William Hyppólito Ferreira

Reinaldo L. S. Uede

Larissa Ferreira Trigueros

Regina M Sampaio Tavares

Elizabeth Kobata Yamaguchi

Dietoterapia

- Livro de Medicina Interna do Imperador Amarelo Escrito há dois mil anos.
- Orientação para dieta balanceada era o primeiro passo para manutenção da saúde
- Sun Si-miao - alteração da alimentação no início das doenças, visando a tonificação dos órgãos e vísceras, seria o melhor tratamento.

Dietoterapia

Para a M.T.C. os alimentos possuem características que auxiliam no tratamento das patologias físicas e psíquicas:

- Propriedade:(Quente, Morno, Neutro, Fresco, Frio)
- Sabores (Amargo, Doce, Picante, Azedo, Salgado)
- Função (Relação a patologia)
- Horário de consumo
- Relação com as estações do ano

Dietoterapia

Exemplo: Pimenta

Propriedade: quente

Sabor: picante

Função: Aquece o sistema digestivo, elimina a umidade e o frio, promove digestão e a transpiração.

Dietoterapia

- Procure se alimentar principalmente na proporção de 80% de alimentos alcalinizantes para 20% de alimentos ácidos.
- Quanto mais nos alimentamos de alimentos alcalinos evitamos problemas de proliferação de fungos, bactérias e vírus

Relação de Alimentos alcalinizantes

Carboidratos complexos, frutas (limão, lima, melancia, manga, mamão, banana, cereja, abacaxi, pêsego, abacate, tâmara, figo, melão, uva, amora, maçã, pêra), aspargo, sal marinho, alho, orégano, azeite de oliva, alecrim, rabanete, couve, cebola, salsa, espinafre cru, brócolis, quiabo, abóbora, pepino, feijão verde, (favas), beterraba, salsão, alface, abobrinha, batata doce, cenoura, tomate, quinoa, milho verde, cogumelo, repolho, ervilha, couve flor, nabo, azeitona, queijo e leite de soja, castanha do Pará, avelãs, côco, gengibre, algas marinhas e mel natural

Relação de Alimentos acidificantes

Carnes de todos os tipos, pão de trigo, ovos, manteiga e margarina, leite e derivados, sementes (abóbora, gergelim e girassol), chá preto, mate, cacau, mel processado, batata sem casca, feijões, fruta enlatada, arroz branco, milho, aveia, centeio, açúcar (refinado, branco, mascavo), geléia, maionese, mostarda, vinagre, ameixa seca, massas, biscoitos, sorvete, pudim, amendoim, nozes, castanha de caju, pistache, refrigerante, bebidas alcoólicas, cigarro, chocolate, bolo, adoçantes artificiais, alimentos industrializados, cristalizados e em conserva, frituras, corantes.

Dietoterapia

RIM

Relação com a Medicina Ocidental

Peixe (Omega 3) possui efeito anti metastático contra câncer de mama e prostata.

Raízes Possui sais minerais (cálcio, ferro e fósforo) e vitaminas do complexo B.

Sementes Castanhas do Pará Contém fósforo e potássio (minerais essenciais para o coração), protege os neurônios, melhora o funcionamento da tireoide, do sistema imunológico e é antioxidante.

Dietoterapia

RIM

Sementes Nozes: Possuem gorduras poli-insaturadas que ajudam a diminuir os níveis do colesterol LDL, aumentar o HDL e manter as triglicérides baixas. Seus principais nutrientes são: Ômega-3 e 6, vitaminas C e E, zinco, potássio e arginina. Por serem ricas em antioxidantes, especialmente vitamina E e selênio, as nozes funcionam ainda como agentes de prevenção do câncer.

Dietoterapia

FÍGADO

Movimento Madeira: Primavera, crescimento, vento, azedo, alimentos utilizados: brotos de feijão, de bambu e vegetais verdes; cor verde, exercícios de Tai Chi Chuan ou Qi gong e meditação.

Dietoterapia

FÍGADO

Broto de feijão: possui vitamina C, ferro, proteínas e cálcio;

Broto de quinoa: rico em ácido fólico e ferro, além de ser fonte de cobre, magnésio, manganês, fósforo, potássio e zinco;

Broto de girassol: fonte de substâncias antiinflamatórias e antioxidantes que auxiliam no bom funcionamento do organismo;

Broto de bambu: bastante usado no oriente, é rico nutrientes, tais como proteína vegetal, cálcio, aminoácidos, fibras, fósforo, e vitaminas B1, B2 e C.

Dietoterapia

FÍGADO

Os vegetais verde escuros (agrião, brócolis, couve, espinafre etc) são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Entre as vitaminas presentes, destaca-se o ácido fólico, fundamental na gestação e responsável pela formação do sistema nervoso da criança e da vitamina A que atua como antioxidante, prevenindo o envelhecimento precoce. São também excelentes fontes de ferro (previne a anemia ferropriva) e de magnésio (auxilia na produção de energia pelo organismo).

Dietoterapia

CORAÇÃO

Movimento Fogo: vermelho, máximo de energia Yang e de crescimento, verão , calor, amargo, máximo de expansão

Alimentos: Frutas que refrescam, exercício de Qi gong e Meditação.

Dietoterapia

CORAÇÃO

Frutas que refrescam: Melância possui licopeno ação antioxidante, que previne o aparecimento de câncer (principalmente de próstata).

Dietoterapia

CORAÇÃO

Alimentos Amargos

Jiló: Contém flavonoides e antioxidantes capazes de melhorar a saúde do coração, por impedir que o colesterol ruim seja aderido às artérias. Auxilia na perda de peso, diminuindo a ansiedade para comer

Quiabo: Rico em vitaminas A e do complexo B e minerais. Fonte de fibras, que ajudam a melhorar o funcionamento do intestino e absorvem e eliminam gorduras com mais facilidade.

Dietoterapia

BAÇO-PÂNCREAS

Movimento Terra : Amarelo, veranico, início da diminuição do Yang, doce, mandioca, carne de porco, exercícios de flexibilidade e meditação.

Dietoterapia



BAÇO-PÂNCREAS

Estudo da United States Department of Agriculture (USDA) concluiu recentemente estudo apontando que a carne de porco possui menor teor de colesterol, sódio e potássio que a bovina e a de frango. Além disso, tem grande quantidade de tiamina (vitamina B1), importante na prevenção de problemas vasculares; e selênio, conhecido por ser um poderoso antioxidante que promove a renovação celular.

Dietoterapia



PULMÃO

Movimento metal: Branco, outono, yin torna-se maior, picante, as folhas caem, frutas da estação: cítricos, introspectivo, preparando-se para retornar a semente, exercícios de flexibilidade e meditação.

Dietoterapia

PULMÃO

Frutas Cítricas: São importantes para fortalecer o sistema imunológico, com ação contra infecções, gripes e resfriados. O ácido cítrico ajuda a melhorar a viscosidade do sangue. Os flavonóides cítricos presentes nas laranjas, possuem ação que auxiliam na redução dos lipídios, e atuam na prevenção do envelhecimento das células.

Fitoterapia



- Cinco mil anos, baseado em conhecimento repassado de geração em geração.
- Refere as substâncias encontradas na natureza, podendo ser de origem vegetal, animal ou fontes minerais.
- Diversas formas para consumo (sólida ou líquida, inalados ou aplicados sobre a pele).

Fitoterapia

- Descrição de mais de três mil substâncias nos livros antigos de farmacologia.
- Atualmente cerca de quatrocentas são comumente usadas em fórmulas.
- Princípio de tratamento na M.T.C. é restaurar a capacidade do corpo em permanecer em estado de saúde.

Fitoterapia

Classificação dos Fitoterápicos quanto:

- Natureza (quente, frio ou neutro)
- Sabor (Azedo, amargo, doce, picante, salgado)
- Função no organismo (exemplo: drenagem de calor no corpo)
- Direção (para cima, para abaixo, para superfície, para a profundidade etc.).
- Qual Vaso de atuação principal.

Fitoterapia

Exemplo: Liu Wei Di Huang Wan

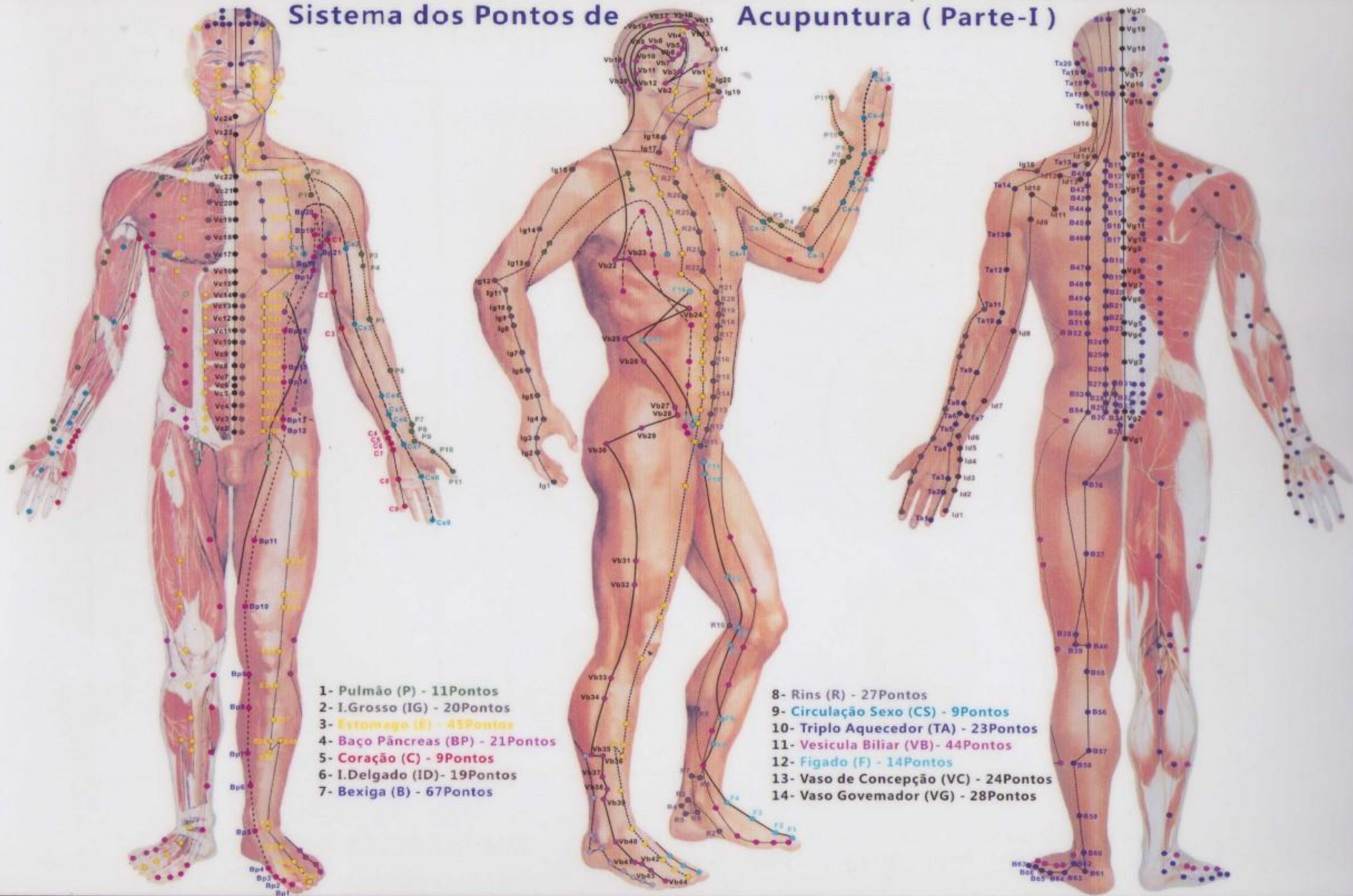
Ação: Nutre o Yin do Fígado e do Rim

Indicações: Casos de fraqueza lombar e nos joelhos, tonturas, zumbidos, hipoacusia, sudorese noturna, espermatorréia, incontinência urinária, nictúria, diabetes melito

Acupuntura, Moxabustão e Ventosa

Baseada nos Meridianos (vasos) e pontos de acupuntura, que percorrem o corpo, como ruas, avenidas dentro de uma cidade, com direções do centro para a periferia e vice versa, distribuindo energia, sangue, modulando sistema Imunológico, emoções, células tronco, com funções distintas locais e sistêmicas.

Sistema dos Pontos de Acupuntura (Parte-I)



- 1- Pulmão (P) - 11Pontos
- 2- I.Grosso (IG) - 20Pontos
- 3- Estomago (E) - 45Pontos
- 4- Baço Pâncreas (BP) - 21Pontos
- 5- Coração (C) - 9Pontos
- 6- I.Delgado (ID)- 19Pontos
- 7- Bexiga (B) - 67Pontos

- 8- Rins (R) - 27Pontos
- 9- Circulação Sexo (CS) - 9Pontos
- 10- Triplo Aquecedor (TA) - 23Pontos
- 11- Vesícula Biliar (VB)- 44Pontos
- 12- Fígado (F) - 14Pontos
- 13- Vaso de Concepção (VC) - 24Pontos
- 14- Vaso Governador (VG) - 28Pontos

Acupuntura, Moxabustão e Ventosa



MTC - Medicina Tradicional Chinesa

Microssistemas

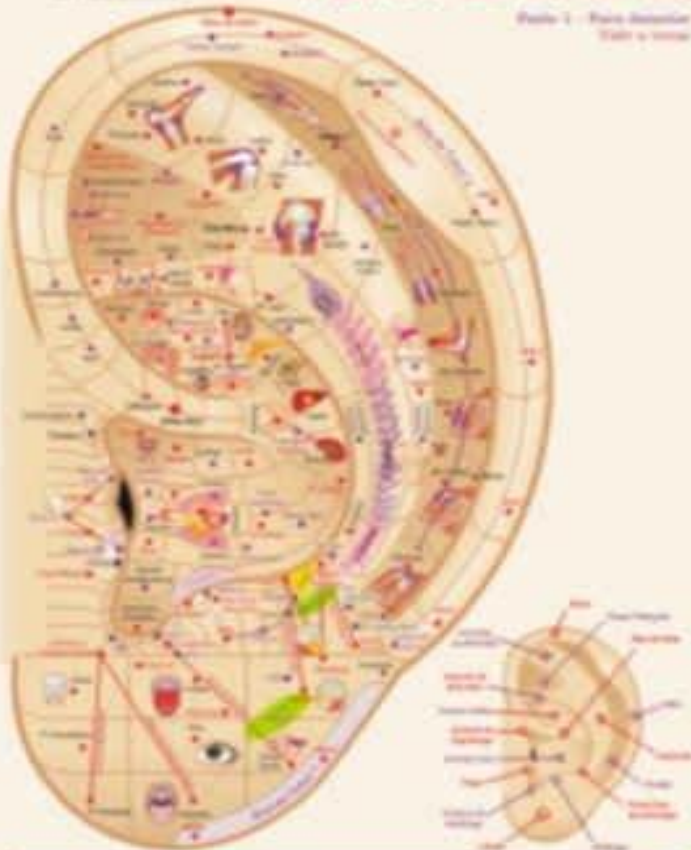
- Cranioacupuntura de Yamamoto
- Auriculoacupuntura
- Implantação de cabelo
- Sujok
- Punho tornozelo
- Pontos Craniométricos
(Pitério/Bregma/Lambda/Astério)

ACUPUNTURA AURICULAR

Prof.º Franco Jull Eisenstein
Instituto de Medicina Tradicional
www.institutomedicinas.com.br

耳針穴位表示図

Parte 1 - Parte Superior
Tudo a seguir



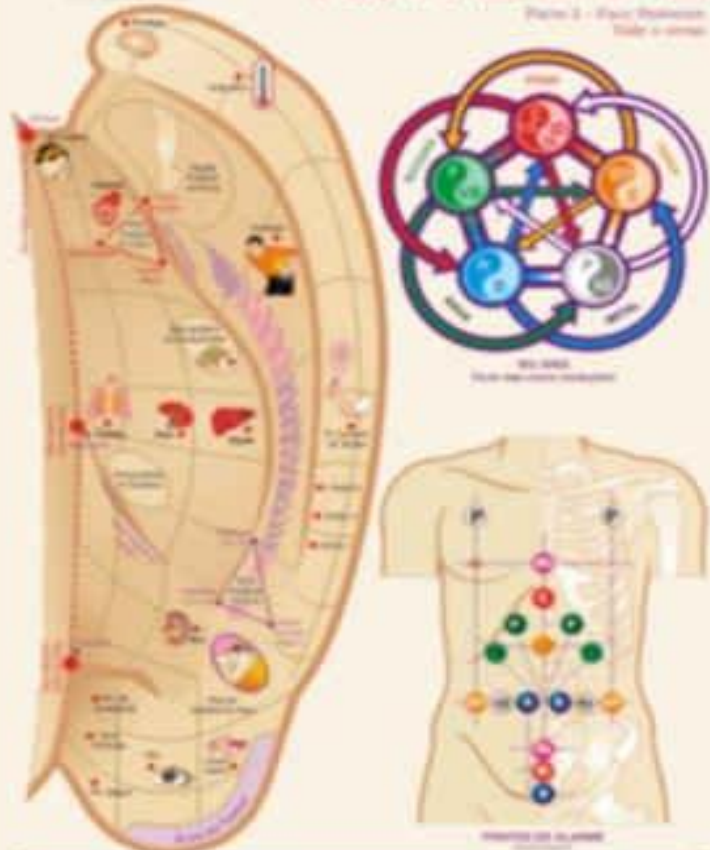
Pontos de Acupuntura Auricular Japonesa & Chinesa

ACUPUNTURA AURICULAR

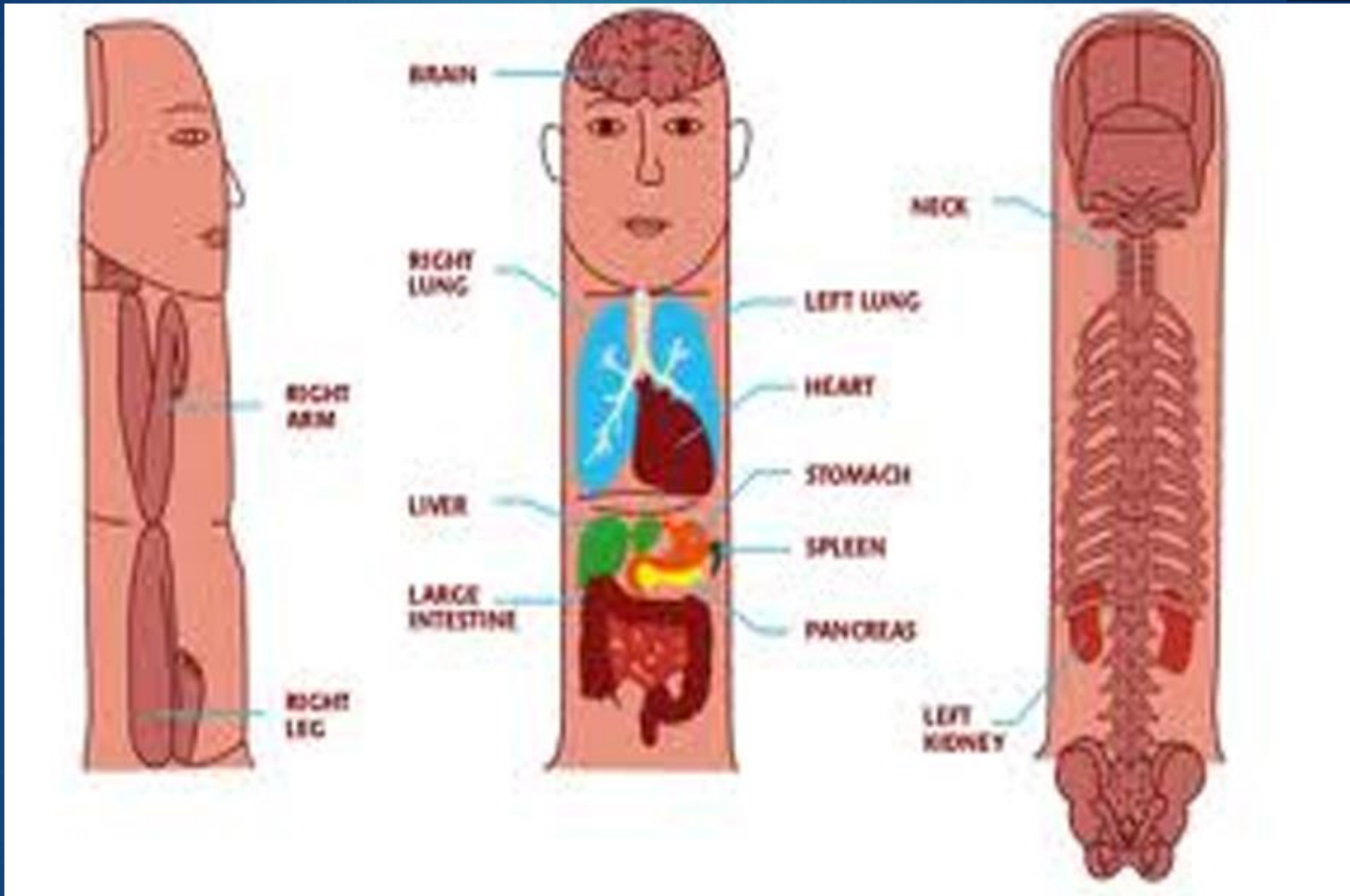
Prof.º Franco Jull Eisenstein
Instituto de Medicina Tradicional
www.institutomedicinas.com.br

耳針穴位表示図

Parte 2 - Parte Inferior
Tudo a seguir



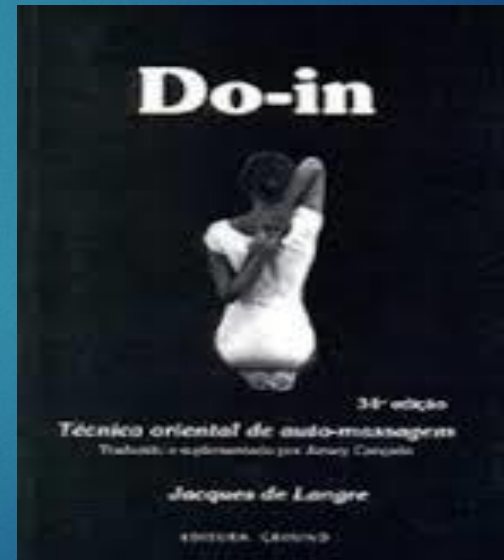
Pontos de Acupuntura Auricular Japonesa & Chinesa



MTC - Medicina Tradicional Chinesa

Massagem – Tui Ná e Do In

- Através das mãos massagear os pontos da acupuntura do corpo, desbloqueando as estagnações tonificando ou dispersando as energias.



Massagem – Tui Ná

- Método para a prevenção e tratamento de doenças;
- O Auto tui-Ná foi desenvolvido pelo Dr Zhuang yuan Ming (criador do Lian Gong em 18 terapias) e seu filho Zhuang Jian Shen;
- Acupontos se localizam onde a energia Qi se conecta com a superfície;

Massagem Tui Ná: benefícios

- Melhora circulação do Qi e do Sangue na região afetada;
- Melhora a função dos órgãos, potencializa o metabolismo e o sistema imunológico
- Exercita os músculos, articulações, tendões e ossos melhorando as suas funções;
- Auxilia na eliminação da fadiga e restaura a vitalidade;
- 2 tipos de dor: constante e que irradia;

Massagem Tui Ná: técnica

- Permanecer em postura que facilite as manobras;
- 3 princípios básicos:
- Localizar o ponto de dor ou acuponto e trabalhar manobras de soltura no local;
- Utilizar manobras como o Sian Fá (pressionar), ou Na Fá (beliscar) por um determinado tempo;
- Soltar e integrar o ponto.

Massagem Tui Ná: técnica

Principais Manobras ou Métodos:

- Empurrar - Tui Fá (dedos, palma, punho)
- Beliscar - Na Fá
- Rolamento - Guan Fá
- Amassamento - Rou Fá
- Esfregar - Cou Fá
- Percurtir - Ji Fá
- Tapotagem - Pai Fá

Massagem: Do In

- Técnica de movimentos diversos pelo qual o individuo consegue restabelecer em si mesmo o equilibrio das energias Yin e Yang ;
- Presume-se que tenha se desenvolvido na China, há cerca de 5 mil anos durante o lendário Imperador Amarelo (considerado pai da acupuntura);
- Chegou ao conhecimento do ocidente em meados da decada de 1960.

Massagem Do In: Benefícios

- Ativa pontos receptores da energia Chi (pele): mantém equilíbrio do organismo, fortalece sistema imunológico e equilibra as emoções;
- Coloca o corpo e a mente em harmonia com o movimento do universo;
- Ativa a circulação sanguínea do corpo e amplia a extensão de flexibilidade das articulações;
- Estimula o funcionamento do Cérebro e do Sistema Nervoso;

Referências Bibliográficas

- Vallée, ER & Larre, C. Os movimentos do coração; psicologia dos chineses. Belo Horizonte: Cultrix, 2004.
- Yamamura, Y. Acupuntura: tradicional: a arte de inserir, 2ª ed. São Paulo: Rocca, 2001.
- Cançado, JCL. Do-in: livro dos primeiros socorros. São Paulo: Ground, 1987.
- Langre J. Do-in: técnica oriental de automassagem. Rio de Janeiro: Editora Ground, 1976.
- Ming ZY, Shen ZJ. "Guia Ilustrado de Auto Tuina para problemas comuns de saúde". São Paulo: Pensamento, 2006