DOMÍNIO DO YIN: SABEDORIA CHINESA

[illegible]

PROFª Antonieta Reis
Prof. Msc. Jean Luis de Souza

YIN: O SÍMBOLO

YIN: O SÍMBOLO

A natureza do YIN é circular, é cíclica como o corpo da mulher.

O ciclo é como uma pulsação, pois há nele contração, relaxamento, inspiração e expiração.

Ao suprimir o ciclo, estamos negando nossa natureza cíclica.

Aceitando apenas o apogeu; recusamos a queda.

YIN: O SÍMBOLO

Admitir o ciclo é nos conformar com o fato de que seremos diferentes.

A cada momento, que a vida pulsa e muda e que nem sempre estaremos disponíveis para as atividades externas

YIN: O SÍMBOLO

Energia Psíquica e Yin: Depressão, doença ou movimento natural?

A natureza do Yin é suave e sutil; porém, quando não a compreendemos, ela se torna-se ameaçadora, um profundo mar de angústia e dúvida, algo que não se controla e não se explica racionalmente.

YIN: O SÍMBOLO

Por isto, ao longo dos séculos, a figura da mulher foi associada a figura do mal, da bruxa,do obscuro.

O que não pode ser conhecido pela clareza da mente torna-se uma ameaça constante.

YIN: O SÍMBOLO

Contraparte Feminina e
Contraparte masculina

Dentro do Yin máximo está o Yang.
Dentro do Yang está o yin.

Representação do Yin no espaço:

"Só no Vazio há espaço para o novo".

Saúde: Mantendo a Harmonia.

O Clássico da medicina do Imperador Amarelo, explica:

" O céu tem o sol e a lua,os humanos têm dois olhos (...) o céu tem o trovão e a luz, os humanos tem o som e a fala; o céu tem o vento e a chuva, os humanos tem alegria e a raiva. (...) o céu tem o inverno e o verão, os humanos tem o quente e o frio. (...) o céu tem a manhã e a noite, os humanos tem o sono e o despertar".

Saúde: 3 categorias

Alcançar um estado de bem-estar depende do funcionamento harmonioso de nossos aspectos físico, emocional e espiritual.

Os 3 níveis de energia ou "Três tesouros":
- JING ou Essência;
- QI, estimula o universo;
- Shen,o espírito ou mente.

Saúde: Mantendo a Harmonia.

O enfoque preventivo concentra-se na manutenção e vitalização da força de nossos três tesouros ao evitar circunstâncias desfavoráveis.

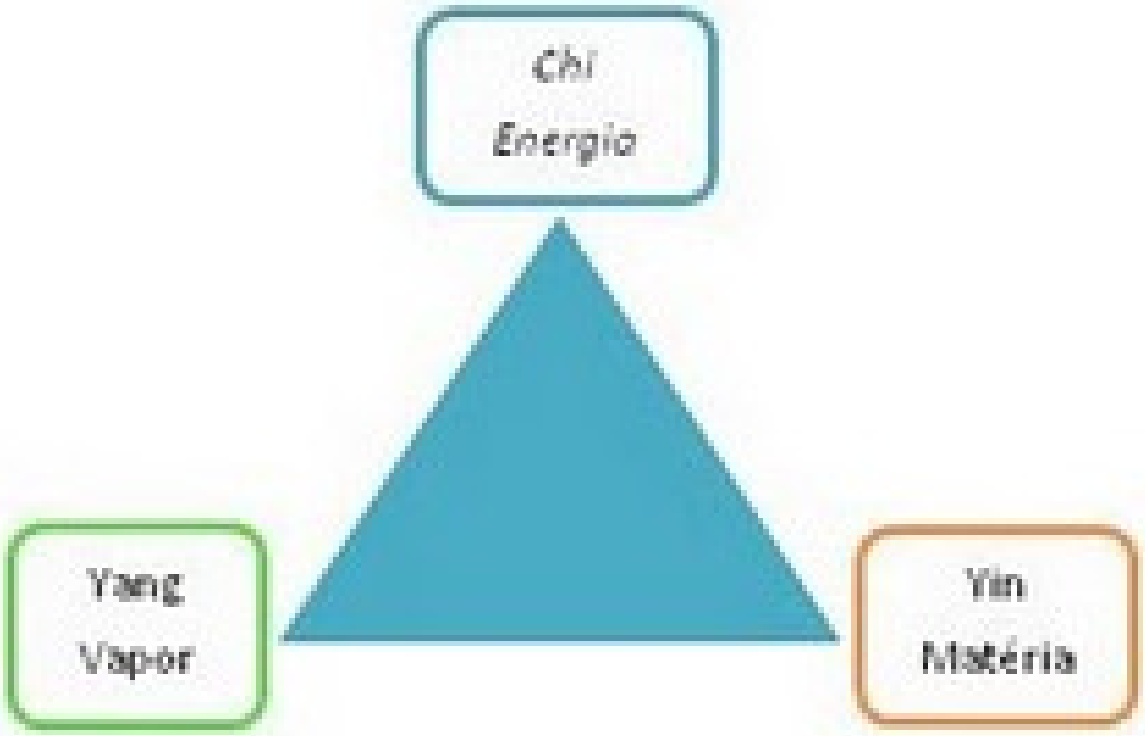
Quando não há harmonia com a natureza e quando a moderação dá espaço ao excesso, manifestam-se as doenças e uma saúde debilitada.

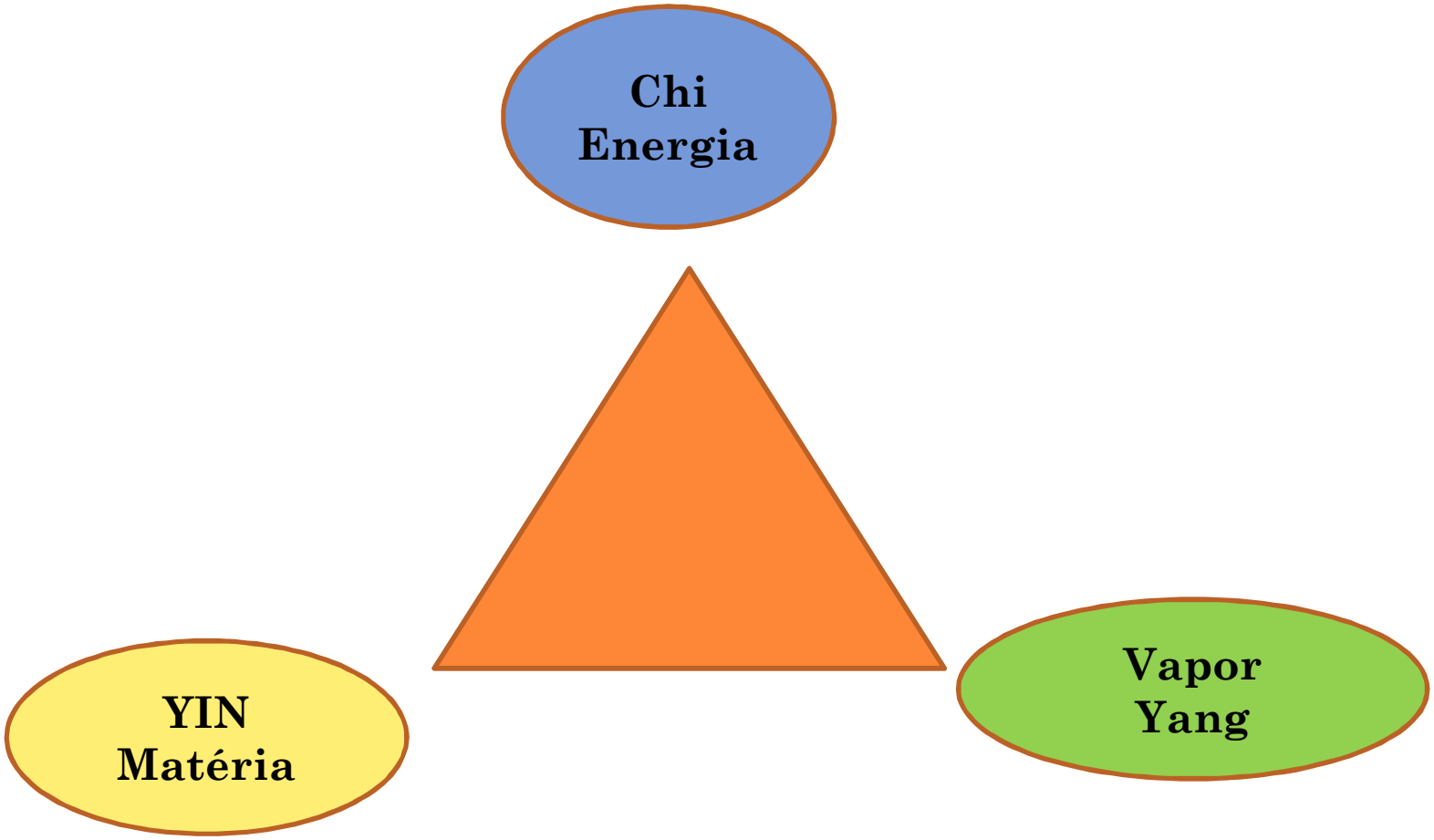
ENTENDENDO O QI

O QI é a energia que gera a vida, nossa vitalidade, a força vital que sustenta o corpo, mente, coração e o espírito.

É imaterial e invisível e ainda assim tem a capacidade de produzir efeitos materiais e visíveis, como na concepção,quando um bebê é formado.

3 estágios da Energia




Chi
Energia
YIN
Matéria
Vapor
Yang

DOENÇA: 3 categorias

1. Causas EXTERNAS
2. Causas INTERNAS
3. Causas não internas e não externas.

Conceitos básicos da abordagem energética para a saúde:

Holístico: Observam-se irregularidades fisiológicas, fatores psicológicos e personalidade para identificar um padrão de desarmonia.

Preventivo: A MTC diagnostica e trata os desequilíbrios da QI antes que tornam físicos. adotando um estilo de vida e atividades que apóiam a boa saúde.

Conceitos básicos da abordagem energética para a saúde:

Natural: A MTC lança mão de forças naturais de cura de nosso corpo para ajudar a eliminar as doenças.

Tratamento Flexível: Dado que os sintomas não são tratados segundo um protocolo universal, mantém uma visão integrada do conjunto de sintomas, diagnóstico e tratamento prescrito.

Tratamento proposto dentro de visão energética globalizada para a mulher e suas fases:

1. Dieta;
2. Fitoterapia;
3. Meditação e QI gong
4. Acupressão e
5. Acupuntura.

FISIOLOGIA DA MULHER E M T C

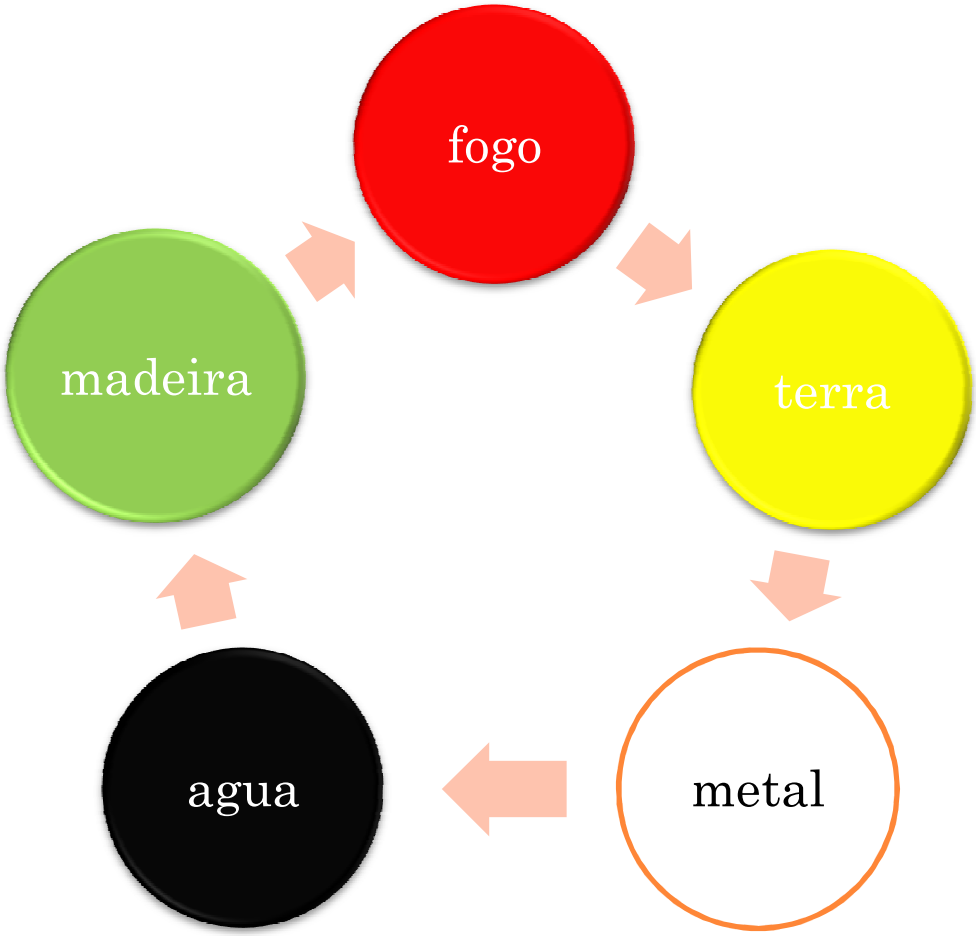
Fisiologia da Mulher e Medicina Tradicional Chinesa

Na mulher existe uma predominância de sangue, no Homem, de energia.

No exame físico normal:
- Pulso do lado direito é mais forte na mulher.(TERRA)
- Clinicamente, a mulher sente mais frio

Formação de líquidos, tais como: Leite; fluxo menstrual,fluidos e a possibilidade de gerar e gestar são funções tipicamente YIN.

Fisiologia da Mulher e Medicina Tradicional Chinesa



Fisiologia da Mulher e Medicina Tradicional Chinesa

ÚTERO

- Órgão de comportamento particular.
- Invólucro do feto.
- Atrai e recolhe sangue.
- O Útero tem relação direta com o céu anterior.
- A mulher, através do útero, transmite a vida que lhe foi transmitida.
- A vida passa pelo útero, mas não lhe pertence, assim como a criança não pertence aos pais.

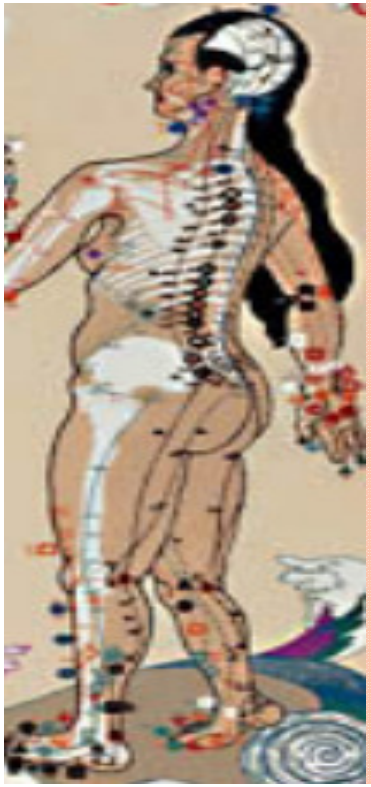
Fisiologia da Mulher e Medicina Tradicional Chinesa

Meridianos que regulam os Órgãos Reprodutivos.

1. Meridianos do RIM, BAÇO e FÍGADO.
   Meridianos Extraordinários:
1. Chong mai (mar do sangue)
2. Dai mai (vaso da cintura)
3. Ren Mai (Vaso da concepção)

Tem importância os meridianos que regulam as Regras da mulher:

Yin Qiao Mai e Yin Wei Mai.



Fases da mulher: Abordagem pela MTC

TERMOS CHINESES:

1. Orquídeas desabrochando no Universo
2. Água celestial
3. Botão de lótus
4. Chuva e nuvem
5. Amadurecendo o fruto
6. Mês de ouro
7. Segunda primavera

ORQUÍDEAS DESABROCHANDO NO UNIVERSO

ORQUÍDEAS DESABROCHANDO NO UNIVERSO

- Na Mulher o ciclo é 7 em 7 anos.
- No homen o ciclo é 8 em 8 anos

Água Celestial:
Ciclo menstrual.

Água Celestial: Ciclo menstrual.

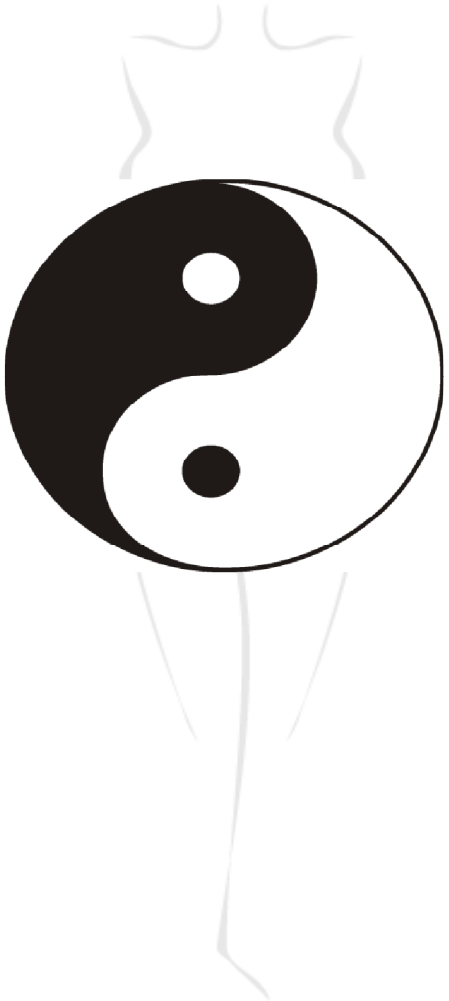
Segundo a Medicina Ocidental, o ciclo menstrual divide-se:

- Fase folicular ou proliferativa;
- Ovulação;
- Fase Lútea ou secretória.

Para Medicina Tradicional Chinesa, divide-se:

- Menstruação;
- Pós- menstruação;
- Ovulação;
- Pós- ovulação (fase lútea).

Água Celestial: Ciclo menstrual.



Água Celestial: Ciclo menstrual.

A menstruação é o momento que o mar do sangue (Chong Mai) se esvazia.
O QI se dirige para baixo através do meridiano Vaso Concepção(Ren mai), e a eliminação do sangue depende do fluxo do QI, que é normalmente coordenado pelo elemento madeira.

Dores, sangramento excessivo,sangramento escasso,coágulos de sangue, alterações de periodicidade do ciclo → Denuncia o estado de saúde global da Mulher.

Fase Folicular:

Reunião da potencialidade genética que se encontra no polo do elemento Água e do inverno (yin do Yin).

A origem de tudo.

Principal hormônio envolvido:

ESTRÓGENO → hormônio YIN

Ovulação:

Marca a entrada do ciclo da mulher na primavera (yang do Yin).

As temperaturas do corpo sobem.

Principal hormônio envolvido:

Progesterona → hormônio Yang

Ovulação:

Se o óvulo for fecundado, isso permitirá a entrada da mulher no verão (Yang do yang).

Momento da expressão do SHEN ou

espírito criativo.

Pós-Ovulação ou fase lútea:

Está relacionado ao Verão porém, a mulher não é capaz de manter o corpo lúteo por muito tempo

Pois não houve fecundação.

Fase do Outono → (Yin do yang)
Fase do recolhimento

Tratamento na Menstruação

Durante a menstruação, não se deve estimular o sangue; de acordo com a acupuntura, este é um momento de priorizar o fluxo suave do QI, regularizado pelo fígado.

A mulher deve resguardar-se o máximo, evitando atividade física intensa, relação sexual.

Procurar dormir cedo para beneficiar o fluxo suave do QI do fígado.

Tratamento na Menstruação

Pontos utilizados:
Bp-6; Bp-4; Bp-8;R-14; B-20.

Fitoterapia: A fórmula SI WU TANG (decocçao de quatro substância), acrescida da fórmula de persica Carthamus.

Alimentação:

A. Dar preferência a sopas quentes;
B. Evitar alimentos adstringentes. Impedem o fluxo de sangue;
C. Evitar alimentos gordurosos.Tornam o sangue mais espesso, dificultando a circulação;
D. Se possível ingerir sopa chinesa para tonificar o QI no final da menstruação, e por uma semana pós-parto:

- Uma xícara de água ou caldo de galinha
- Duas fatias de gengibre
- Um pedaço de frango ou 2 ovos
- 3 colheres de sobremesa de saquê
- Uma colher de óleo de Gergelim.

Previne Deficiências Energéticas Futuras.

Tensão Pré- Menstrual

1. Estagnação de energia do Fígado:
Aparecem sintomas, como:

- Irritabilidade
- Edema
- Sensação de bola na garganta
- Angústia
- Aumento de peso
- Cansaço

O fígado coordena o movimento do QI fazendo portanto o jogo entre expansão e contração

Ação e recolhimento.

Quando a mulher entra na segunda metade do ciclo (após a ovulação), o movimento que se faz necessário é o recolhimento.

Tensão Pré- Menstrual e seu tratamento na MTC

Tratamento: Suavizar o fígado, desfazer a Congestão do QI e drenar a umidade do baço

Acupuntura: Bp-6;Bp-4; F-3;VB-34; PC-6; IG-4; B-18;B-20.

Ervas brasileiras: Melissa, cavalinha, angélica, anis estrelado,artemísia

Fórmulas Chinesas: XIA Yao San (Pó que promove circulação)

Jia Wei Xiao Yao San.
Gan Mai Da Zao Tang

Botões de Lótus: cuidados com relação aos Seios na MTC

Botões de lótus

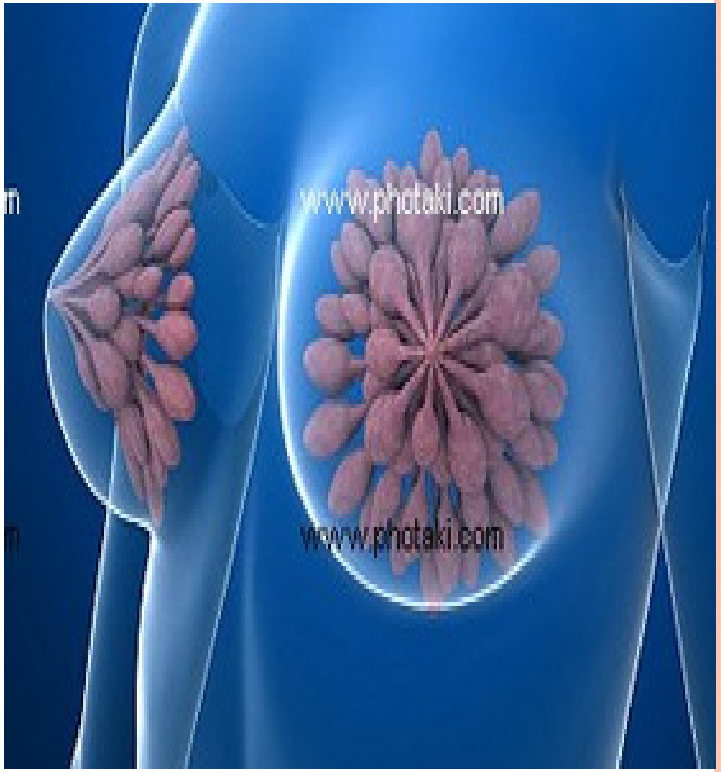
A saúde dos Seios como a água Celestial, depende do fluxo suave do QI e do Sangue.

Meridianos que passam nos seios: Fígado,Rim, Estomago,e o Chong Mai

Botão de Lótus

Um bloqueio no fluxo do QI e do Sangue o dentro dos meridianos que passam nesta região pode, portanto, causar estagnação nos seios.

Com o passar do tempo, levar a sérias disfunções progressivas, começando com uma tensão pré-menstrual até o câncer de mama



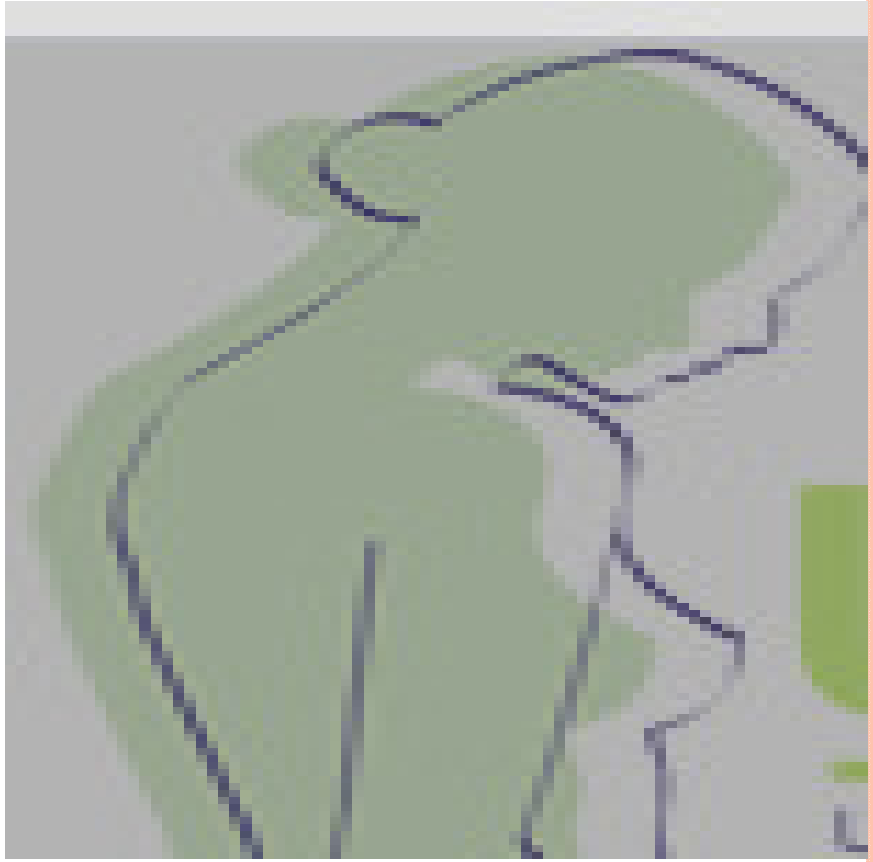
Botão de Lótus

Principais Quadros energéticos:

1. **Estagnação de QI do fígado.**

2. **Insuficiência de QI do estômago**

3. **Estagnação no Chong mai**

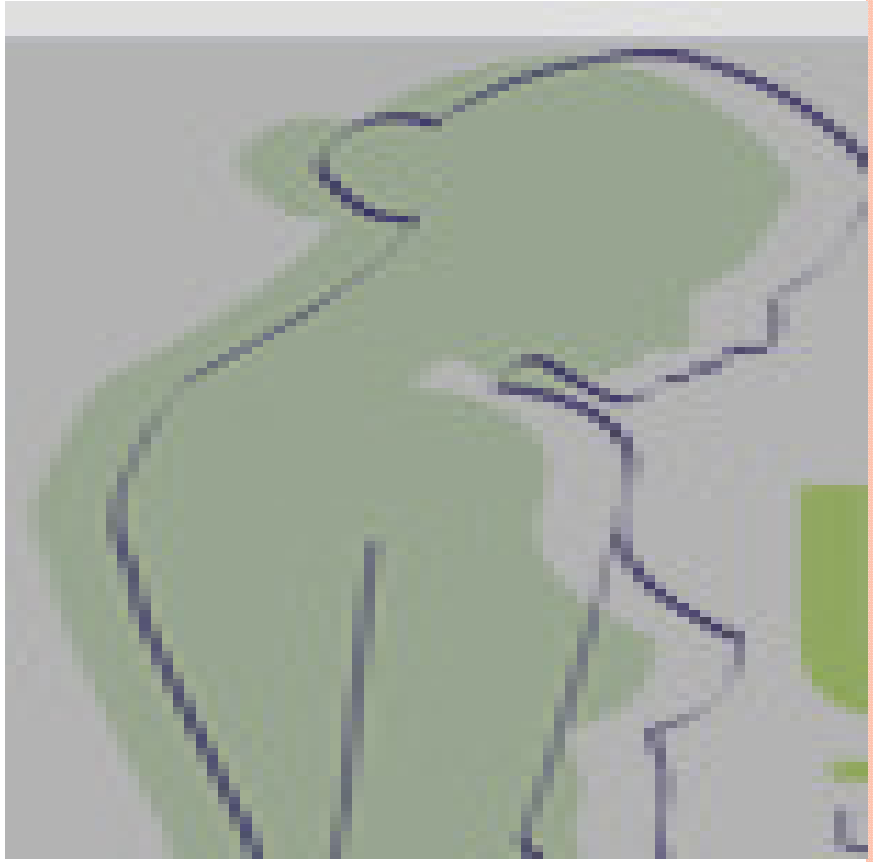


Botão de Lótus:
Medidas de autocuidados

1. **Emoções**

2. **Alimentação**

3. **Exercícios (QI GONG ou TAICHI)**

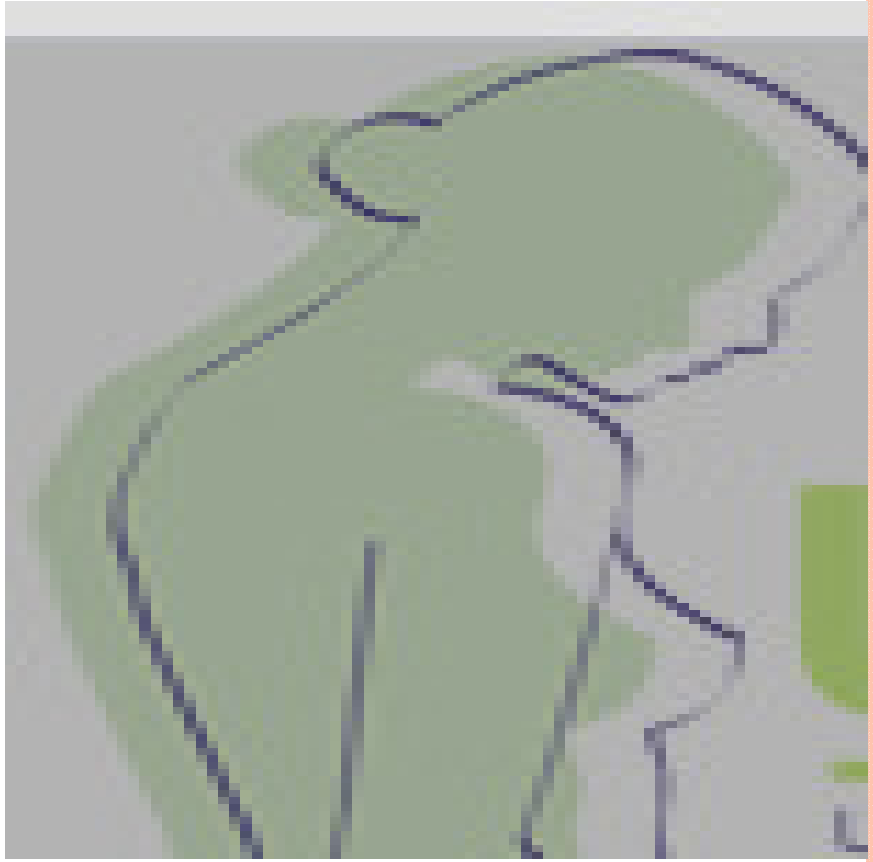


Botão de Lótus:
Fatores de Risco

1. IDADE:

A. O Chong Mai origina-se no útero e ramifica-se em pequenos vasos por todo seios. Quando ocorre interrupção da água Celestial, pode haver estagnação de QI e formação de massas nos Seios.

B. Deficiência do Baço com a idade,provocando Umidade.

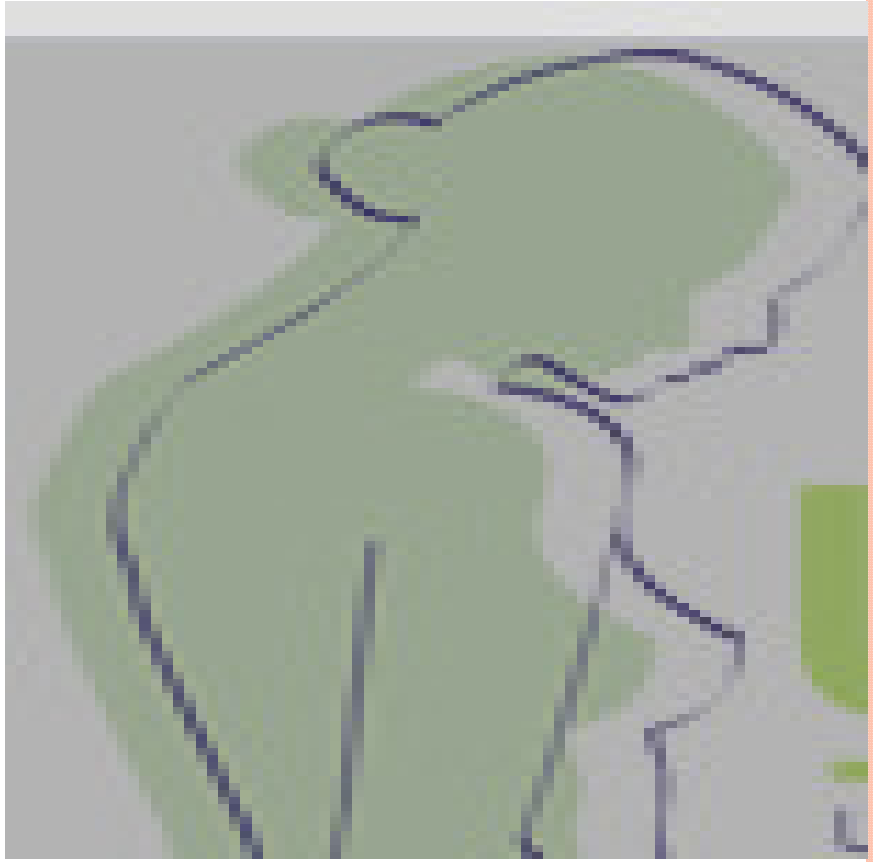


Botão de Lótus:
Fatores de Risco

2. Histórico Familiar

3. Menarca Precose (excesso de Yang).

4. Não dar à luz.



NUVENS E CHUVA:
SEXO E BEM ESTAR

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Na Medicina Tradicional Chinesa- O sexo é considerado um fator importante para a manutenção da saúde.

Nuvem - Secreções vaginais.
Chuva - Emissão do Sêmen.

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

No momento do ato sexual, os líquidos corporais misturam-se, a respiração entra em sincronia e não há domínio nem do Yin nem do Yang.

O sexo é harmonização da água e do fogo.

O fogo do homem acende e apaga rapidamente, enquanto a água das mulheres leva tempo para ferver e tempo para esfriar.

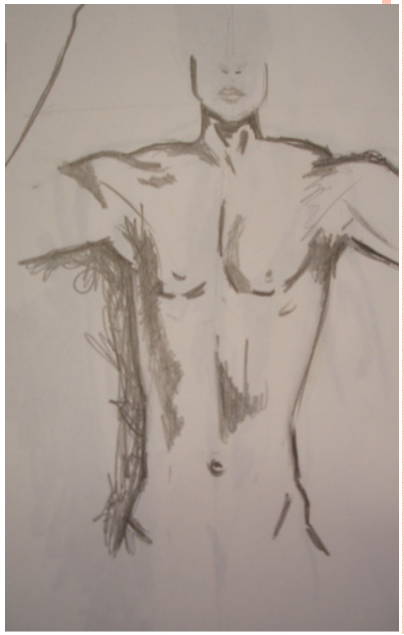
NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Na MTC- o Sêmen do homen é essência.

Ejaculações frequentes, portanto, poderia esgotar sua essência vital, acelerar o processo de envelhecimento. Os homens eram aconselhados a fazer sexo regularmente, mas a ejacular somente para a procriação, afim de preservar sua essência.

Evitar a descarga do Sêmen:

A. Pressionar o períneo, ponto localizado entre o ânus e o escroto.
B. Exercícios respiratórios.



NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Na MTC- As mulheres retêm sua essência e
São capazes de absorver a energia Yang para se fortalecerem.

Para os Taoístas, o ato sexual era considerado um meio de garantir um bem estar físico, emocional mental e espiritual, pois era a união de opostos complementares, que se ligava com o macrocosmo do céu e da terra.

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Na MTC- Quadros Energéticos mais importantes na diminuição do libido:

Quadro de Vazio ou deficiência energética

1. Deficiência de YANG dos Rins:

- Friorento (tem mais frio do que as pessoas à sua volta).
- Medroso
- Pés frios
- Vontade de urinar à noite ou pela manhã.
- Urina clara e abundante.
- Dor lombar
- Letargia
- Sangramento menstrual claro
- Fezes soltas
- Língua: pálida,edemaciada,úmida.
- Pulso: Lento,fino e profundo.
- Face pálida e aspecto cansado.

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Tratamento:

Deficiência do Yang dos Rins:

1. Dietoterapia:

Recomenda-se alimentos nutritivos, cozidos ou assados. De natureza norma ou quente.

Ingerir:

- **Frutas: cerejas damascos, lichia, tâmara**
- **Vegetais; alho poró, repolho. Salsinha.**
- **Graõs: feijão preto. Amendoim. Quinoa, aveia.**
- **Carnes: Frutos do mar.**
- **Tempero: gengibre, manjericão, canela ,cravo, pimenta.**

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Tratamento:

Deficiência do Yang dos rins:

2. Acupuntura e fitoterapia:
Pontos: GV-4 (com moxa), B-23, VC-4, R-7. R-12, E-29, VC_2.

Fórmulas Chinesas:
-Tu Si Zi (pílula de semente de Cuscuta)
_ Zan Yu Dan
You Gui Wan

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Na MTC- Quadros Energéticos mais importantes na diminuição do libido:

Quadro de vazio ou deficiência energética:

2. Deficiência de Qi do Baço:
   - Cansaço
   - Falta de força nos membros
   - Falta de apetite ou apetite irregular
   - Desejo de comer doces
   - Varizes
   - Preocupação

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Na MTC- Quadros Energéticos mais importantes na diminuição do libido:

Quadro de vazio ou deficiência energética:

2. Deficiência de Qi do Baço:
   - Pés gelados
   - Suor abundante
   - Fezes soltas
   - Indigestão ou empachamento
   - Edemas
   - Dor em peso
   - Hematomas que aparecem com facilidade

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Tratamento:

Quadros de deficiência de QI do Baço

- Não praticar exercícios físicos extenuantes.
- Ocupar a mente de modo criativo e meditar para evitar pensamentos obsessivos.
- Comer em horários regulares, lenta e calmamente .
- Comer mais pela manhã e moderadamente no almoço e pouco no jantar.
- O açúcar das frutas e cereais tonificam o Baço.
- Evitar ingestão excessiva de leite e derivados.
- Preferir Cereais.

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Tratamento:

Quadros de deficiência de QI do Baço

- Evitar água gelada.
- Evitar comer alimentos tirados diretamente da geladeira .
- Frutas: cereja, tãmara, uva.
- Vegetais: arroz, lentilhas cevada.
- Carnes de modo geral
- Outros: Ginseng, raiz de lótus

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Tratamento:

Deficiência do QI do Baço

Acupuntura e fitoterapia:

Pontos: Bp-6 (moxa),B-20, VC_6; E-36; E-29; E-30; VC-6; IG-4, VC-17

Fórmulas Chinesas:
Dang Gui bu Xue Tang
Si Wu Tang
Ba Zhen Yi Um Wan.

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Quadros de plenitude ou excessos energéticos:

Umidade:

- Nódulos nas mamas
- Acne cística
- Dor de cabeça em peso
- Catarro, sinusite e rinite
- Menstruação com muco
- Sobrepeso
- Dores articulares
- Língua: pegajosa úmida.
- Pulso:
- Deslizante, cheio
- Face: Amarelada,

NUVENS E CHUVA:
SEXO e BEM ESTAR

Tratamento:

Umidade:

Dispersar a umidade
Acupuntura e fitoterapia:
Pontos: Bp-9; E-30; VC-10; P-9
TA-8; E-40.

Fórmulas Chinesas:
Wu Ling San
Ban Xia Hou Po Tang.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

A gestação deve ser um desenrolar
Natural do processo interior criativo
E não mais uma condição imposta
de cima para baixo, ou , seja,
da mente em relação ao corpo

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Primeiro Objetivo da Acupuntura:

1. Aumento de QI manutenção do JING

Fatores de desgaste do Jing:

a. Idade
b. Doenças crônicas
c. Gestações anteriores
d. Excesso de atividades
e. Alimentação
f. Emoções
g. Traumas.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Tratamento:

1. Aumento de Qi e manutenção do Jing:

Alimentação

- Alimentos de sabor levemente azedos. Fazem a função
- Alquímica de acumular energia, dar forma, aglutinar. Ex; laranja,morango, lichia.
- Alimentos que aumentam o Yin e o Xue; frango cozido Ovos, leite, pera, frutas de modo geral.
- Alimentos de sabor neutro favorecem o sistema Baço-pâncreas, ajudando a formar a RONG QI. Ex: Cevadinha, batata,milho.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Alimentação

- Alimentos que tonificam o sistema dos Rins.

Não há alimentos que aumentam diretamente O Jing, mas através da nutrição pelo sistema Baço e Estômago, evita a perda do Jing.

Ex: raízes,brotos,gergelim, salmão,ostras e peixes.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Tratamento:

Aumentar O QI:

Pontos: R-3; R-7 ; B-23; VG-4; VC-4 e mais especificamente na gestação: R-9 .

Outras Recomendações:
- Repousar o suficiente
- Deixar a mente tranqüila.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Segundo Objetivo da acupuntura na Gravidez

Da Nidação ao Trabalho de Parto:

1. Beneficiam o Útero (Bao ou palácio do feto) ativando a circulação local:
   - Pontos: VC-4; VC-5; E-29, R-12;R-3; B-23. localizados no baixo-ventre. Apenas Possível no início da gravidez.

2. Beneficiam o sangue e a energia RONG QI: BP-10, BP-3;E-36; VC-12.

3. Ajudam a segurar o feto: VG-20; VC-6;VC-12, B-20.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Segundo Objetivo da acupuntura na Gravidez

Da Nidação ao Trabalho de Parto:

4. Pontos que acalmam a coração: C-7 Yintang, B-44; B-15; PC-6.

5. Pontos que acalmam o feto e ajudam no seu desen volvimento: R-9; R-3, B-42; P-9; B-23.

6. Pontos que diminui a fadiga, o cansaço: E-43; PC-6 TA-5; E-36.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Segundo Objetivo da acupuntura na Gravidez

Da Nidação ao Trabalho de Parto:

7. **Pontos que ajudam nas constantes mudanças físicas e psíquicas da mãe: B-49; B-52; R-3; R-7. E-41.**

8. **Pontos que melhoram a autoconfiança da mãe em relação ao parto: E-36; C-7; P-11; VC-17.**

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Segundo Objetivo da acupuntura na Gravidez

Da Nidação ao Trabalho de Parto:

- Entre a trigésima e trigésima terceira semana, verifica-se a posição do bebê no útero:
  - Em caso de má posição:
    - Estimula o ponto B-67 com agulha e moxa para corrigir a má-posição.

ANALGESIA DO TRABALHO DE PARTO E AUXÍLIO DA DILATAÇÃO:

- Pontos:BP-6; IG-4; B-32; B-67.
- Aurícula: útero e Shenmen.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Terceiro Objetivo da acupuntura na Gravidez

Sintomas e Doenças da gestante

ENJOO:

- Deve tonificar o sistema digestivo. E observar quando há bloqueio de energia poe estagnação do Fígado.
- Pontos:PC-6; VC-13; E-36; E-21; BP-4; VG20;BP-4; F-13.

Alimentos:

- Consumir: Tâmaras, uvas, cenouras,erva-doce.um pouco de gengibre fresco por cerca de duas semanas no período da manhã.
- Evitar alimentos: crus, excesso de saladas, leite e derivados, frituras, alimentos gordurosos.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Terceiro Objetivo da acupuntura na Gravidez

Sintomas e Doenças da gestante

DORES DE CABEÇA:

Deve-se avaliar a situação energética do Fígado e Vesícula Biliar ou perda energética de sangue que afeta o equilíbrio do Fígado.

Pontos: VB-20; VB-34, F-8, Taiyang, TA-5, VB-41.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Terceiro Objetivo da acupuntura na Gravidez

Sintomas e Doenças da gestante

DORES NAS COSTAS

Pontos:
B-23; B-52; B-28; VB-34, VB-30, B-60. TA-3
Auriculopuntura: Lombar, Ciático.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Terceiro Objetivo da acupuntura na Gravidez

Sintomas e Doenças da gestante

DIABETES GESTACIONAIS

Pontos: BP-3; BP-9; R-3; E-36, TA-9.

Alimentação:
- Evitar doces, excesso de leite e seus derivados
- Dieta fracionada, priorizando a ingestão de cereais, raízes e nozes.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Terceiro Objetivo da acupuntura na Gravidez

Sintomas e Doenças da gestante

AUMENTO DA PRESSÃO

Pontos:
F-3; C-7;VG-20; R-3; BP-9 VB-34

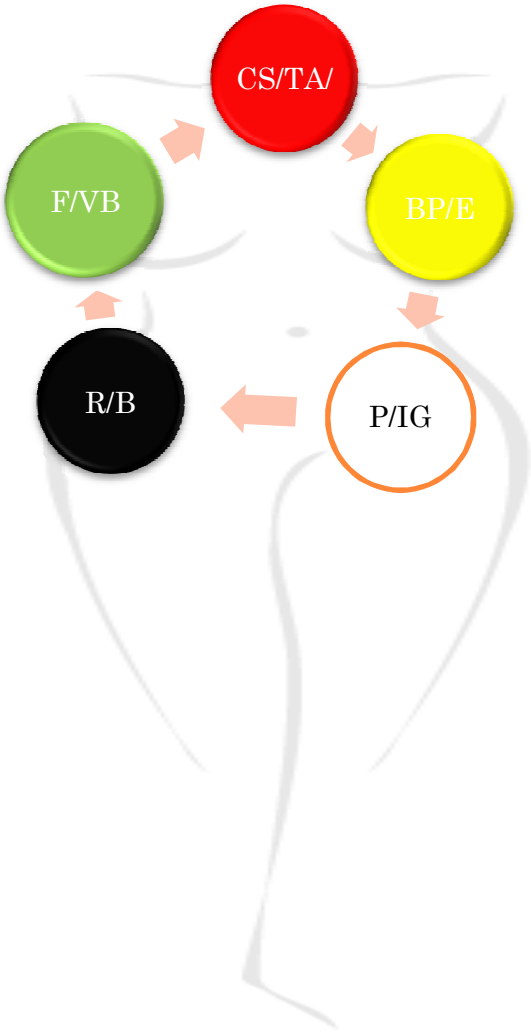
Alimentação:
- Evitar doces, excesso de leite e seus derivados
- Dieta fracionada, priorizando a ingestão de cereais, raízes e nozes.

AMADURECENDO O FRUTO: MATERNIDADE

Tópicos importantes:

1. A acupuntura pode e deve ser utilizado como método terapêutico durante a gestação.
2. Tanto para tratamento e a prevenção de doenças, como para a promoção do bem estar.
3. Lembrando que o papel do acupunturista vai além da colocação de agulhas.

Acupuntura e Gestação: Pontos e orientações Nos dez Meses Lunares



Mês DE OURO:
Quarenta dias

Mês DE OURO: Quarenta dias

Alimentação:

Alimentos que tonificam os Rins, são essenciais para restabelecer a grande perda energética

- Alimentos quentes ou mornos..

PÓS PARTO DE CIRURGIA CESÁREA:
- Moxa com Gengibre na região de cicatriz. (depois de 6 meses a um ano)

Mês DE OURO: Quarenta dias

DEPRESSÃO PÓS-PARTO E MTC

Ocorre principalmente por:

1. Deficiência de Yin do coração:

- **Quadro clínico:taquicardia, insônia, irritabilidade sonhos excessivos,pesadelos, incapacidade de relaxar, sudorese noturna,calor nos cinco palmas, boca seca.**
- **Tez: rubor malar**
- **Língua: vermelho, revestimento fino e seco**
- **Pulso: fino,sem força,e rápido..**
- **Pontos: B-15; R-3; BP-6; PC-6; PC-5; C-7; VC-4; VC-15;B-44.**

Mês DE OURO: Quarenta dias

DEPRESSÃO PÓS-PARTO E MTC

Ocorre,principalmente por:

2. **Deficiência do sangue do coração e do Baço**

- Quadro clínico: Pesadelos, palpitações, distração, medo, pesar, choro fácil, astenia, anorexia, sudorese noturna,calor nos cinco palmas, boca seca.

- **Língua: Pálida**
- **Pulso:Fraco e fino..**
- **Pontos: C-7; BP-6 (moxa);B-20 (moxa), VC-6 VC-12; E-36: B-15; VG-24; B-49;B-44; B15.**

Mês DE OURO: Quarenta dias

DEPRESSÃO PÓS-PARTO E MTC

Ocorre,principalmente por:

3. **Obstrução de Qi di fígado e produção de mucosidade que seacumula no interior**

- **Quadro clínico: Depressão, indiferenças, sensação de opressão torácica e apetite irregular.**
- **Tez: Esverdeada e tensa**
- **Língua: avermelhada com revestimento pegajoso.**
- **Pulso: tenso e deslizante.**
- **Pontos: E-40; B-18; B-47; F-5; VB-41; F-3; Vc-12; VG-11;VG-20.**

Mês DE OURO: Amamentação

A acupuntura pode auxiliar a mãe de dois modos:

1. Diminuição do Stress

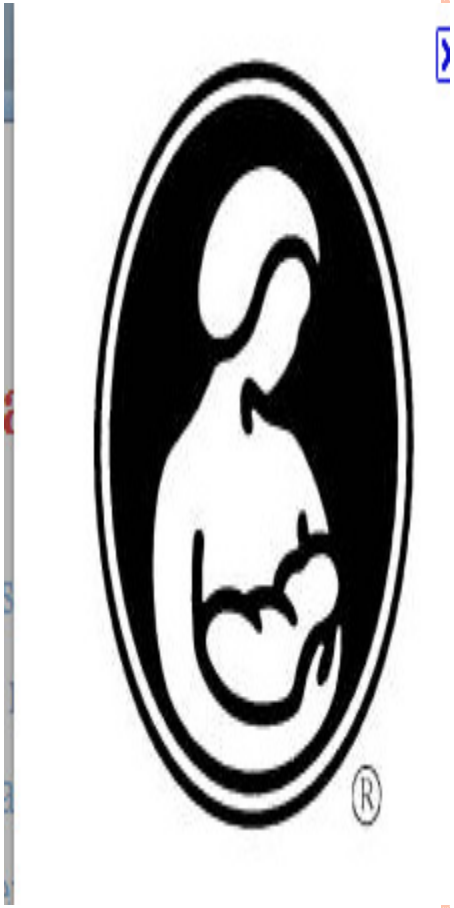
2. Tonificação do seu sistema energético Nutricional.

Os principais pontos que auxiliam a produção de leite são os do meridiano do estômago que tem ligação direta com as Mamas.

Mês DE OURO: Amamentação

1. Diminuição do Stress:
CS-6; Yintang; VG-20.

2. Melhorar seu sistema energético Nutricional.:
✓ Tonificar os pontos dos Rins:
R-6; R-3.
✓ Tonificar os pontos de estômago:
BP-6; BP-10; E-36; B-20; B-21e VC-12.
✓ Pontos específicos que fazem aumentar
A produção de leite:
ID-1: VC-17; E-18.



Segunda primavera: Menopausa

DECLÍNIO DO YIN

Fisicamente, os sintomas da menopausa demonstram uma acentuada queda de Yin: __ __ calores, diminuição do sono,sudorese noturna,diminuição de lubrificação das mucosas, ressecamento da pele, perda da menstruação.

Seu equilíbrio tende para outro polo energético.

DECLÍNIO DO YIN

Psiquicamente, a mulher fica mais agitada e inquieta, sendo mais suscetível à mudanças de humor.

A depressão, muitas vezes, observada, deve-se a mulher ter necessidade de encontrar um novo eixo. Um novo ponto de equilíbrio.

coração
ÚTERO

DECLÍNIO DO YIN

Água ⟹ comanda herança ancestral (genética e ancestral).

Fogo ⟹ coordena a dança hormanal através do eixo hipotálamo- hipófisiário-ovariano.

Quando a mulher cessa a menstruação ⟹ O JING passa ser encaminhado coração ⟹ recebendo um novo direcionamento energético vital (o Jing não é mias utilizado para reprodução).

O SHEN que habita o coração torna-se mais aguçado, mais intenso.

DECLÍNIO DO YIN

Segundo o autor JAMES HOLLIS, em seu livro "A PASSAGEM DO MEIO", a vida só é trágica a medida que se permanece inconsciente da divergência entre escolhas que fazemos e a nossa natureza.

DECLÍNIO DO YIN

ELE DIZ AINDA:

Durante a passagem do meio ainda temos obrigações com os filhos, com a realidade econômica e as exigências do dever.

Não obstante, mesmo enquanto o mundo exterior continua reclamar nossos esforços, precisamos nos voltar para dentro de nós para crescer, para mudar, para encontrar a pessoa que é o objetivo da jornada.

DECLÍNIO DO YIN

Menopausa e Reposição Hormonal

Para MTC → Pode levar a obstrução do QI, pela alteração do fígado. Levando a aumento e excesso de Umidade.

DECLÍNIO DO YIN

Nos textos antigos escreve-se que a

Mulher com cerca de 49 anos de idade O REN MAI se esvazia, o CHONG MAI seca, não ocorrendo passagem para o útero. A menopausa saudável é aquela que a alteração de QI, sem alteração de Sangue.

A mulher que perde sua capacidade de adaptação, armazenada no Rim (ZHI) sofrerá mais neste ponto de mutação.

DECLÍNIO DO YIN

TRATAMENTO NA MTC

OBJETIVO:

Ajudar a mulher a reencontrar seu ponto de equilíbrio, mas não será capaz de suprimir todos os seus sintomas, pois são estes sintomas que obrigam a mulher a tomar consciência do seu corpo.

MENOPAUSA
TRATAMENTO NA MTC

ALIMENTAÇÕES

FRUTAS: Tangerina, carambola, uva,

VEGETAIS: , alho-poró, aipo,abóbora, babosa.
Raiz, broto de bambú,folha de beterraba,berinjela,
tomate,
Cogumelo, vagem.

GRÃOS: pasta de feijão de soja, trigo.

CARNES e fontes de proteína Carnes mariscos, Tofu,
vesícula de boi.

MENOPAUSA
TRATAMENTO NA MTC

OUTRAS RECOMENDAÇÕES:

- ✓ Não ingerir alimentos picantes e condimentados.
- ✓Fazer exercícios moderados.
- ✓Respeitar horários e ritmos do corpo.
- ✓Dormir cedo (leitura ou filmes após às 23hrs)
- ✓Não comer demais.
- ✓Dançar escutar música.
- ✓Meditar
- ✓Procurar não guardar mágoa e rancor.

MENOPAUSA
TRATAMENTO NA MTC

SíNDROMES ENERGÉTICAS

Deficiência do YIN do Fígado e dos Rins:
- Quadro Clínico:
  - Melancolia, ansiedade, irritabilidade,vertigem, e Zumbido. Cefaléia, boca seca, falta de memória, ondas calor, no tórax, maõs e pés..
  - Língua: vermelha com pouco revestimento.
  - Pulso ; Fino, tenso.
- Pontos: B-23; B-18; R-3; BP-10; F-3; R-6; BP-6; VC-4; R-9; VG-20; E-38.

MENOPAUSA
TRATAMENTO NA MTC

SÍNDROMES ENERGÉTICAS

Fitoterapia em Deficiência do YIN do Fígado
E dos Rins

Liu wei Di Huang Wan
Jiu Wei Xiao Yao San
Gan Mai Da Tang.

MENOPAUSA
TRATAMENTO NA MTC

SíNDROMES ENERGÉTICAS

Desarmonia entre o coração e o Rim.

Quadro Clínico:
- Fobia, falta de concentração, Insônia.
- Dispersão mental, choro por tristeza e medo.
- Incontinência urinária, dores e fraqueza lombar.
- Fraqueza nos membros, cansaço fácil, tonturas.
- Língua: vermelha, revestimento fino ou ausente.
- Pulso: fino, profundo,e rápido.

Pontos: R-4; VG-20; C-7; Vc-15; BP-6 intang; B-15; B-23; R-3; R-23.

MENOPAUSA
TRATAMENTO NA MTC

SÍNDROMES ENERGÉTICAS

Desarmonia entre o coração e o Rim.

Fórmulas Chinesas:

Liu Wei Di Huang Win
Suan Huang Lian
Tian Wan Bu Xin Dan.

MENOPAUSA
TRATAMENTO NA MTC

SíNDROMES ENERGÉTICAS

Deficiência do Yang e do Baço-Pâncreas.

Quadro Clínico:

- Temor ao frio, má digestão. Perda de apetite, fezes pastosas, obesidade, prolapso de orgãos,
- Diurese abundante, edemas, palidez, lassidão,tez opaca.
- Língua: Pálida, com revestimento variado.
- Pulso: Fraco, às vezes escorregadio.

Fitoterapia:
Gui Pi Tang
You Gui Wan

MENOPAUSA
TRATAMENTO NA MTC

Pontos Específicos para tratar calores da menopausa:

São escolhidos de acordo com o quadro energético de cada paciente. Deve-se buscar um grupo de pontos a cada vez e não todos juntos:

VG-20; E-38; F-3; F-2.
B-31; VB-43; B-65; F-1; r-2.
F-8; B-23; CS-6; E-34
BP-4; VC-22, F-5; VC-3.
F-1; VC-6; C-7; R-2; ID-3; R-7.
F-11; BP-16; C-7; VG_13; B-13; B-62.

MENOPAUSA
TRATAMENTO NA MTC

Conclusão:

A menopausa é uma fase da mulher que exige uma mudança de paradigma e de atitude frente à vida.

A menopausa é um momento de passagem e como toda a passagem, é intensa, às vezes dolorosa, mas sempre transformadora.

PROFª Antonieta Reis

LIVROS RECOMENDADOS

DOMÍNIO DO YIN.

Helena Campiglia

SABEDORIA CHINESA

Para Saúde da Mulher

Dra. XIAOLAN ZHAO