

I'm not robot!

Como pode cuidar do Pulmão? No dia Mundial da Pneumonia e no contexto da pandemia por Covid-19, relembramos vários conselhos à luz da MTC para cuidar deste órgão tão importante, responsável pela respiração, oxigenação e dispersão do Qi e não só. A pneumonia, infecção potencialmente grave do Pulmão, pode ser contagiosa, através de tosse ou espirros, colocando em risco de vida os doentes e todos os que possam estar em contacto com quem tem a doença. A pneumonia é uma das principais causas de morte em crianças menores de cinco anos, apesar de ser evitável e tratável. Sobre o Pulmão (Fei) O Pulmão é um órgão sólido. Segundo a teoria Zang-Fu apresenta características Yin, pertencente ao Elemento Metal e associado ao Intestino Grosso. Segundo a MTC, o Pulmão: Governa o Qi e a respiração Faz a comunicação entre o organismo e o meio ambiente Controla os canais e os vasos sanguíneos Controla a dispersão e a descida do Qi Regula a passagem das águas e dos fluidos corpóreos Regula todas as atividades fisiológicas Controla a pele, os pêlos e os espaços entre a pele e os músculos Abre-se no nariz e manifesta-se na pele Abriga a alma corpórea (Po) Emocionalmente, o Pulmão abriga a tristeza O papel do Pulmão é, assim, o de estabelecer um limite entre o mundo interior e o exterior. O ambiente interno deve ser protegido por um limite claro que defenda e defina a pessoa. Através deste limite, materiais vitais podem ser incorporados e excretam resíduos. O Meridiano ou Canal do Pulmão Meridiano bilateral, com 11 pontos, pertencente ao Elemento Metal. Também denominado como Taiyin da Mão, pois o seu trajeto é pelo braço e termina na mão, onde faz ligação com o Meridiano associado à viscera Intestino Grosso. Imunidade e Eliminação Assim, na MTC os Pulmões são mais do que o sistema respiratório – relacionam-se com o intestino grosso e desempenham um papel importante na inspiração e expiração, na necessidade de viver uma vida saudável. Ao nível físico, a fronteira com o mundo começa na pele – o maior órgão do corpo – o que nos ajuda a inspirar e expirar pelos poros. Sob a pele, a energia pulmonar ajuda a circulação sanguínea, o que consideramos a camada defensiva do corpo contra fatores patogénicos externos. O órgão associado ao Pulmão é o Intestino Grosso e sua principal função é liberar e eliminar. Juntos, o Pulmão e o cólon estão relacionados à imunidade através da força da camada externa protectora da nossa pele. Geralmente, os agentes patogénicos externos entram mais facilmente pelos sistemas respiratório e digestivo, e o pulmão e o cólon são responsáveis por manter a função desses sistemas. Segundo a Medicina Chinesa, a energia defensiva do corpo depende diretamente da força do pulmão e do cólon. A energia pulmonar abundante é visível através de forte energia física. Há uma sensação de suavidade e plenitude no peito. No estado saudável do Pulmão, a imunidade é forte, a recuperação da doença é rápida e eficaz, a pele está hidratada e a tez é brilhante e fresca. A postura corporal é outra expressão física do estado do Pulmão; portanto, uma postura forte mostra energia pulmonar saudável. Se a saúde do pulmão estiver fraca, ela apresentará baixa energia e um sistema imunológico deficiente. A respiração pode ser superficial e a pele pode parecer lesada porque a energia e a circulação sanguínea deverão ser fracas. Além disso, emoções na forma de tristeza são expressões da energia pulmonar. Como nutrir o Pulmão com a Fitoterapia chinesa RAZIZ DE GINSENG – O Ginseng é considerado especialmente nutritivo para os pulmões, pele e estômago. Diz-se que o ginseng humedece e arrefece os pulmões, tornando-o particularmente útil para quem tem tosse seca. O ginseng americano é melhor do que o ginseng asiático para este fim, pois o ginseng americano é considerado um tônico Yin que é refrescante por natureza. O Ginseng asiático é um tônico Yang que tende a ser quente por natureza. ASTRAGALO – O Astragalo é uma das ervas chinesas mais usadas para fortalecer e tonificar a energia e o sistema imunológico. Na Medicina Tradicional Chinesa, pensa-se que o astragalo desenvolve imunidade para nos proteger de agentes externos. O astragalo é mais útil para aqueles que frequentemente sofrem de resfriado ou gripe, têm dificuldade em respirar (como asma) e tendem a suar demais ou não o suficiente. COGUMELO CORDYCEPS – Tradicionalmente, este cogumelo medicinal usa-se para fortalecer os pulmões fracos naqueles que exerciam alta energia respiratória, como atletas. Também é recomendado para aqueles que sofrem de fraqueza pulmonar crônica e para aqueles que tendem a tossir, têm pieira e falta de ar. Além disso, possui uma capacidade natural de resistir a uma ampla variedade de bactérias, fungos e vírus patogénicos. SCHISANDRA – Schisandra ajuda a manter os pulmões húmidos. Isso é feito através da retenção de líquido pulmonar limpo. É melhor para pessoas com função respiratória fraca, como pessoas com asma e sibilo. Como fortalecer o Pulmão através da Dietética Alimentos que crescem em contacto direto com o ar – folhas verdes , vegetais frescos, sementes e grãos germinados. Proteínas de legumes e carne branca, laticínios não processados (de cabra e ovelha), alimentos picantes (como alimentos fermentados, nabos, rabanetes), alimentos cor branca (couve-flor, pastinaga, amêndoa, daikon, maçã, pêra, arroz, aveia, sementes de sésamo, cebola, alho e pimenta branca). Como fortalecer o Pulmão através do Chi Kung Vários são os exercícios que poderão tratar e trabalhar o Meridiano do Pulmão. Deixamos aqui 2 vídeos, um do Sistema dos 18 Movimentos que tem vários dos Movimentos indicados para o reforço e tonificação do Pulmão e o Ba Dua Jin, usado na China para tratamento e recuperação da Covid-19. Hábitos de Vida Respirar bem – A melhor maneira de apoiar a saúde dos pulmões é respirar bastante ar fresco, desenvolvendo a respiração para expandir a capacidade física dos pulmões. Isso pode ser feito através de treino de respiração, respiração consciente, ou exercícios suaves, como nadar e caminhar. O alongamento também ajuda a expandir a energia pulmonar. Banho de sol – O banho de sol moderado (15 a 20 mins / dia) nutrirá a pele, sem sobre-exposição que pode ser prejudicial. Respeitar-se – Emocionalmente, o respeito nutre o Pulmão. Limpar o seu espaço – Tire um tempo para limpar o seu redor. Limpe os cantos da sua casa. Limpar o ambiente literalmente proporciona uma sensação de ar fresco. Escovar a pele a seco – Alimente a pele com uma escovagem a seco. Isso manterá a saúde da pele e apoiará o sistema imunológico. Despir – Ocasionalmente, ficar nu ajuda a pele a respirar e melhora a saúde dos pulmões Fontes e imagens utilizadas: Equipa ESMTC, 2020 DenunciarMeridiano do Pulmão • 11 pontos bilaterais, • Nasce no Ponto P1 Zhongfu, situado no segundo espaço intercostal, sobre a linha para-axilar, a duas distâncias da linha mamilar. Termina no ângulo ungueal externo do polegar no ponto P11 ShaoShang; • Na respiração o Pulmão trás para o interior do Ser Humano o Qi Celeste e expira o Qi viciado " a emanação do Céu se comunica com o Pulmão". Sun Wen. P1 - MU Localização: No lado antero lateral do peito, abaixo do ponto Yunmen (P2), no espaço entre a primeira e a Segunda costela, 6 Tsun do lado da linha média do corpo Indicação: tosse, falta de ar, dispneia, asma, bronquite, dor no ombro, tuberculose, nevralgia, nevralgia intercostal. P2 Localização: No lado antero lateral do peito, na fossa triangular abaixo do encontro da clavícula e do acrômio. • Abaixo da linha mediana da clavícula Indicação: tosse, asma, dor no peito e no ombro. P3 Localização: No lado medial do braço, 3 cun abaixo da linha axilar, no lado radial do músculo bíceps do braço, 6 cun acima do cotovelo. Indicação: asma, epistaxe, dor no braço. P4 Localização: No lado medial do braço, no lado radial do músculo bíceps do braço, 1 cun abaixo do ponto Tianfu (P3). Indicação: tosse, falta de ar, nevralgia intercostal, taquicardia, dor no braço. P5 – Sedação e Ho Localização: Na linha média do cúbito do lado medial do cotovelo. No lado do tendão do músculo bíceps branquial. branquial. Indicação: tosse, bronquite, amigdalite, pneumonia, tuberculose pulmonar, dor no ombro, braço e peito, dor no joelho. P6 – Xi Localização: No lado medial do antebraço, 7 Tsun acima do punho do lado radial do músculo branquiorradial e acima do músculo pronador. Indicação: tosse, dor de garganta, amgdalite, dor de cabeça frontal, dor no antebraço, voz rouca, tuberculose pulmonar. P7 - LUO Localização: No lado medial do antebraço, 1,5 cun acima da linha do punho entre os tendões do músculo adutor longo carpo radial. Indicação: dor de cabeça frontal, rigidez da nuca, tosse, asma, paralisia facial, dor no antebraço e mão, dor no peito. P8 – King Localização: No lado medial, 1 cun acima da linha do punho, no lado medial do processo estilóide radial, linha do punho, no lado medial do processo estilóide-radial, no lado da artéria. Indicação: tosse, dor no peito, dor de garganta, dor no punho. P9 – Tonificação, fonte e IU Localização: Na prega radial do punho Indicação: Dor no tórax, falta de ar, tosse e doenças pulmonares P10 - FONG Localização: No centro do osso 1º metacarpal, lado palmar. Indicação: asma, tosse, diminui calor no pulmão, garganta seca, laringite, faringite, dor de garganta P11 –TING Localização: 0,1 cun do leito inguinal do polegar na porção radial Indicação: Elimina calor. Perda da consciência, resfriado com febre, amigdalite, falta de ar, dor de garganta. Ação energética dos pontos P7: Fortalece o Yin e melhora as funções do pulmão, dispersa vento e frio exterior, estimula o Qi defensivo, beneficia a cabeça e o pescoço, acalma a mente assentando a alma corpórea; P5: Elimina calor e resolve a fleuma do Pulmão (pigarra de cigarro).