Acupuntura: agulhas da saúde

escrito por Universo e Cultura



Reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina, a acupuntura é indicada para o tratamento de mais de 140 doenças. Ainda duvida que vale a pena investir?

Texto • Lívia Filadelfo / Triada.com.br

A simples aplicação de finíssimas agulhas é indicada para um extenso cardápio de mais de 140 doenças. Mas o efeito dessas agulhadas vai muito além dos males que acometem o corpo físico. Problemas de ordem emocional e mental também encontram alívio nesta técnica milenar. A acupuntura promove bem-estar, ajuda a relaxar, melhora a qualidade do sono, diminui a ansiedade e ajuda a afastar a depressão.

Baseada na teoria dos pólos opostos, yin (negativo) e yang (positivo), a acupuntura entende que essas forças se combinariam para formar a energia vital (chamada Chi), energia que estaria distribuída pelo corpo em 12 trilhas nervosas, os meridianos. Quando acontece um desequilíbrio dessas forças, um bloqueio de energia, surgem os males do corpo. A acupuntura trabalha justamente na busca desse equilíbrio energético. Por meio da aplicação de agulhas, a técnica busca desbloquear os caminhos da energia e assim promover a livre circulação de Chi. A seguir, descubra mais detalhes deste método da medicina tradicional chinesa que é aprovado e recomendado hoje também por nossa medicina convencional.

> *Reconhecida como especialidade médica pelo Conselho Federal de Medicina desde 1995, a acupuntura também tem efeito*

> *relaxante, analgésico e antiinflamatório. Por meio das agulhadas, o organismo libera substâncias como as endorfinas, que elevam a tolerância à dor, e aumentam cerca de 40% a produção do cortisol, um antiinflamatório natural.*

Cada método promove uma ação diferente, ma de maneira geral, os acupunturistas costumam associar mais de uma opção para obter um tratamento eficaz. Veja quais são elas:

Infiltração – A agulha injeta solução fisiológica ou xilocaína nos pontos de acupuntura para aliviar dores fortes. É bastante eficaz para relaxar a tensão muscular causada pela dor.

Tachinhas – Técnica para tratar principalmente a dependência química. Aplicam-se agulhas, tachinhas de aço inoxidável ou pontos cirúrgicos com fio de náilon.

Agulha – É a técnica mais tradicional. Emprega agulhas descartáveis de aço inoxidável. O ponto a estimular, a doença e o peso do paciente determinam o tipo a ser usado.

Calor – Um canudo de papel recheado com a erva artemísia é queimado a 1 centímetro da pele. O calor estimula as terminações nervosas. A técnica é conhecida como moxabustão.

Eletricidade – Um fio que conduz corrente elétrica é acoplado à agulha. As terminações nervosas recebem choques leves. O procedimento é indicado para aliviar dores crônicas.

Sete estrelas – A pele recebe estímulos de um martelinho dotado de sete microagulhas. A ponta do martelo é trocada a cada aplicação.

Raio laser – A energia penetra no ponto por meio de raio luminoso. A aplicação é indolor. Usa-se para tratar crianças (e adultos) com medo de agulha.

Ventosa – Espécie de copo de vidro que, ao ser aquecido e colocado sobre a pele, provoca sucção no ponto de acupuntura.

O estímulo é indicado para dor e tensão muscular.

Como funciona

O instrumental básico da acupuntura são as agulhas. Pequeninas, elas têm a espessura de um fio de cabelo e são cerca de dez vezes mais finas que uma agulha de injeção comum. São feitas de aço inoxidável e têm o cabo banhado em prata, cobre ou outro metal. Seu tamanho é variável, dependendo do local onde vai ser aplicado, e pode ir de um até 12 centímetros. As mais usadas medem três centímetros. A quantidade de agulhas espetadas no paciente depende da patologia. As agulhas são pessoais ou descartáveis. O tempo de aplicação varia de pessoa para pessoa, mas geralmente elas ficam espetadas em torno de 30 minutos.

Para saber mais

ACUPUNTURA: DE TERAPIA ALTERNATIVA A ESPECIALIDADE MEDICA
Hong Jin Pai
Editora CEIMEC
Destinado ao público leigo, o livro esclarece as dúvidas mais comuns sobre a técnica e informa as indicações terapêuticas.

ACUPUNTURA CLÁSSICA CHINESA
Tom Sintan Wen
Editora Cultrix
Detalhes das técnicas de acupressão, um tipo de acupuntura sem agulhas que pode ser realizada em casa. Com ilustrações e um texto muito claro e objetivo, o livro é um manual completo sobre a acupressão.

A PRÁTICA DA MEDICINA CHINESA
Giovanni Maciocia
Editora Roca
Entenda a teoria da medicina chinesa, como é aplicada no tratamento de doenças específicas com Acupuntura e ervas.

Unifica pesquisa e estudo de livros-textos chineses antigos e modernos.

Vá além

CENTRO DE ESTUDOS DE ACUPUNTURA E TERAPIAS ALTERNATIVAS
Rua João Moura, 591, Jd. América – São Paulo/ SP
Tel.: (11) 3083-3544 / 3083-3970 / 3064-9352 / 3061-1414

ESCOLA ORIENTAL DE MASSAGEM E ACUPUNTURA
Rua Diederichsen, 1000, Vila Guarani – São Paulo/ SP
Tel.: (11) 3577-1761
Site: www.grupooriental.com.br/eoma/

KEIKO`S PREVENÇÃO E SAÚDE
Al. Rio Claro, 28 , Bela Vista – São Paulo/ SP
Contatos: (11) 3253.6366 / 3253-6234
Site: www.keikos.com.br

CENTRO DE MEDICINA INTEGRADA RONALDO AZEM
Rua Visconde de Pirajá, 580, sala 304, Ipanema – Rio de Janeiro/ RJ
Contato: (21) 2259-1094
Site: www.saudepontoaponto.com.br