

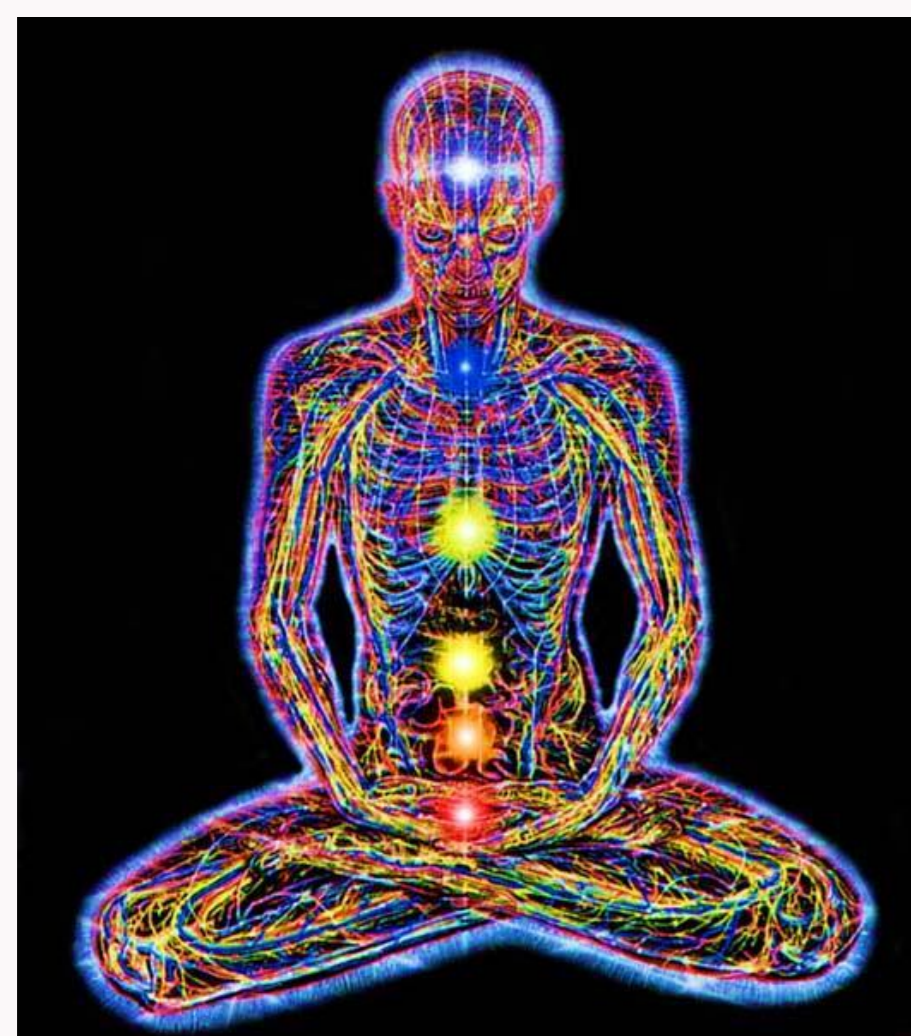
ALÍVIO DOS EFEITOS COLATERAIS DA QUIMIOTERAPIA ATRAVÉS DA PRÁTICA DE MUDRAS: ESTUDOS DE CASO

Miriam Regina Xavier de Barros*, Padma Yoga e Terapias, Campinas
Giselle Gibrin**, MahaDevi Yoga, Campinas
Eureni R. Palma***, Plenitude Corpo e Mente, São Carlos
miriam.barros@gmail.com

Introdução

Os efeitos colaterais associados ao uso de medicamentos alopáticos convencionais vêm sendo registrados e analisados recentemente, pois resultam em diversos sintomas e enfermidades identificadas como uma das principais causas de internação hospitalar no ocidente [1]. Em particular, a quimioterapia produz efeitos que incluem dores físicas, dormência, alopecia, náuseas, diarreias, prisão de ventre, entre outros. Devido ao conjunto de transtornos que causam para a vida do paciente, faz-se necessário identificar mecanismos de redução destes efeitos colaterais.

Os mudras terapêuticos, gestos realizados com as mãos na prática de Hatha Yoga [2,3] e nos tratamentos ayurvédicos [4,5], têm sido utilizados com a finalidade de reduzir estes efeitos, produzindo resultados bastante efetivos e rápidos.



Na visão ayurvédica, o corpo humano é percorrido por milhares de meridianos de energia, que a ciência atual denomina de dutos de Bonghan [6, 7]. De acordo com estudos recentes, estes dutos são o canal de condução de biofótons, emissão luminosa ultra-fraca gerada no interior das células [8,9], com intensidade cerca de 1000 vezes inferior à sensibilidade do olho humano. Os biofótons estão em uma faixa espectral que inclui o ultravioleta e o visível, apresentam alta coerência óptica e têm potenciais funções de biocomunicação e bioregulação [10].

Muitos dos meridianos de energia apresentam extremidades nas mãos [11].

Na prática dos mudras, as pontas destes meridianos são unidas, estabelecendo um circuito contínuo para que a energia possa fluir de forma equilibrada no corpo. Existem centenas de mudras diferentes, sendo que cada um deles favorece o fluxo de energia em um ou mais meridianos, promovendo melhoria em um aspecto específico da saúde [12,13].



मुद्रा

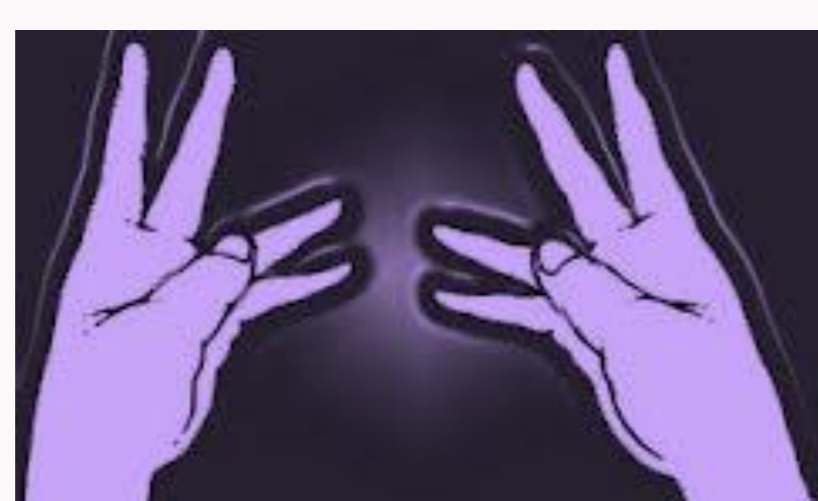


O mudra analisado neste trabalho atua nos órgãos de eliminação, promovendo uma desintoxicação do organismo [11,14]. Este mudra tem mostrado resultados positivos na redução de efeitos colaterais de diversos medicamentos, na eliminação de sintomas associados a alimentos alergênicos, na redução de desconfortos causados pela ingestão de álcool e no alívio de tensões emocionais associadas a raiva, medo e insegurança.

Objetivos

Avaliação dos resultados do uso do mudra de desintoxicação no alívio dos efeitos colaterais da quimioterapia em pacientes submetidos a tratamento de câncer.

Avaliação dos efeitos deste mudra em outros casos de intoxicação.



Mudra de Desintoxicação

Método

Para a avaliação do mudra de desintoxicação solicitamos aos pacientes que descrevessem os sintomas após a aplicação da quimioterapia. Em seguida, os pacientes praticaram o mudra observando as sensações físicas durante a prática.

Após a prática do mudra, foi feita uma nova descrição dos sintomas. O tempo de prática foi determinado pelos pacientes, até melhoria dos sintomas, não excedendo os 45 minutos recomendados [3].

Os efeitos do mudra em pessoas submetidas a outros tipos de intoxicação também foram avaliados usando esta metodologia.

* Doutora em Física, terapeuta Reiki e instrutora de Yoga e Mudras

** Educadora Física, instrutora de Yoga para adultos, gestantes, crianças e idosos

*** Terapeuta floral, aromaterapeuta e mestre de Reiki

Resultados e Discussão

O primeiro paciente, 73 anos, recebeu 16 sessões de quimioterapia. Após cada sessão, o paciente sentia dormência nas mãos e nos pés, relatando grande desconforto em relação a isto e dificuldade para realizar algumas tarefas que requerem sensibilidade das mãos. O mudra de desintoxicação era realizado 2 vezes por dia durante entre 10 e 40 minutos, durante os quais o paciente observou redução da dormência, permitindo-lhe retornar às suas tarefas usuais.

O segundo paciente, 54 anos, relatou vários desconfortos durante dias após as sessões de quimioterapia, incluindo dor muscular, estômago dilatado, intestino preso e falta de disposição. Realizou a prática do mudra durante três dias. No primeiro dia, o paciente sentiu muita dor de cabeça e sensação corporal de gripe. No segundo dia, sentiu mais disposição física, mas ainda com dor no corpo. No terceiro dia, o paciente relatou maior disposição e realizou várias evacuações. Depois disto teve regularização intestinal e alívio da dilatação do estômago.

Um terceiro paciente, 66 anos, submetido a quimioterapia, relatou enjôos e sabor desagradável na boca. Estes sintomas desapareceram após a realização do mudra de desintoxicação.

Este mudra também apresentou resultados satisfatórios no alívio de desconfortos associados a outros agentes intoxicantes, conforme descrito a seguir.

Utilizamos este mudra na redução de efeitos colaterais de tranquilizantes. Dois pacientes que fazem uso deste medicamento, tiveram suas dores de cabeça eliminadas com a prática deste mudra.

O mudra de desintoxicação foi utilizado em dois casos de alergia alimentar. Todos os sintomas da alergia, incluindo coceira e fechamento da glote, foram eliminados com a prática do mudra imediatamente após a ingestão do alimento. Em um caso de excesso alimentar noturno, o mudra eliminou completamente o desconforto. Este mudra mostrou resultado positivo em dois casos de tensão emocional, envolvendo raiva, ansiedade, angústia. Ao praticar o mudra por 10 minutos, os pacientes sentiram alívio da tensão, conseguindo chorar e relaxar a musculatura tensa no corpo. O principal resultado foi uma maior clareza mental e a coragem para entrar em contato com a questão que gerou o desequilíbrio emocional.

Um paciente que inala vapores de solda no trabalho, reduziu drasticamente enxaquecas recorrentes. Quando praticado após ingestão alcoólica, este mudra eliminou os desconfortos típicos do dia seguinte, como dor de cabeça e mal estar físico. Foi observada também a redução dos efeitos da cafeína, permitindo um sono melhor.

O quadro resume os efeitos deste mudra em relação a sete agentes intoxicantes.

Número de casos	Agente Intoxicante	Resultados
3	Quimioterapia	Redução dos efeitos colaterais
2	Tranquilizante	Eliminação de dor de cabeça
3	Alimentação	Eliminação de reações alérgicas e desconfortos
2	Emoções Intensas	Calma, clareza mental e relaxamento
1	Vapor de soldagem	Redução de incidência de enxaqueca
1	Álcool	Eliminação de dor de cabeça
1	Cafeína	Relaxamento, qualidade de sono

Conclusão

A prática do mudra de desintoxicação mostrou-se como um método efetivo para alívio dos efeitos colaterais da quimioterapia. A redução dos sintomas permitiu aos pacientes ter uma melhor qualidade de vida durante todo o processo da quimioterapia. O uso deste mudra também tem mostrado resultados efetivos na redução de sintomas e desconfortos associados a outros elementos intoxicantes, tanto física quanto emocionalmente.



Bibliografia

- Duran-Frigola M, Aloy P, Analysis of Chemical and Biological Features Yields Mechanistic Insights into Drug Side Effects, Chemistry & Biology, Volume 20, Issue 4, 594-603, 18 April 2013.
- Swami Satyananda Saraswati, Asana Pranayama Mudra Bandha, Yoga Pub. Trust, 2008.
- Blashki H, Tribe K, The therapeutic use of yoga hasta mudras, Australian Institute of Yoga Therapy, Melbourne, 2008.
- Gala D, Health at your fingertips, NavNeet, 2005.
- Carroll C, Carroll R, Mudras of India, Singing Dragon, 2012.
- Kim BH, On the Kyungrak system, J. Acad Med Sci DPR Korea 1-41, 1963.
- Jiang X, Kim HK, Soh KS, Method for observing intravascular Bonghan duct. Korean J Orient Prevent Med Soc 6:162-166, 2002.
- Soh K-S, Bonghan Duct and Acupuncture Meridian as Optical Channel of Biophoton, J. Korean Phys. Soc., 45, 5, 2004.
- Van Wijk R, Van Wijk EPA, An Introduction to Human Biophoton Emission, Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd, 12:77-83, 2005.
- Cifra M, Measurement of Spontaneous Photon Emission from the Human Body", Diploma Work, 2006.
- Hirschi G, Mudras - Yoga in your hands, Weiser Books, 2000.
- Swami Gitanada, Mudras, Satya Press, 2007.
- Lal Arora H et al, Terapias Quânticas, Qualitymark, 2007.
- da Silva K, Les Mudras, La santé entre vos mains, Guy Trédaniel Éditeur, 2005.