

BDORT E PRÁTICAS INTEGRATIVAS

ANO I – Nº 2 – 1º DE JUNHO DE 2024



Os ritmos, os
hormônios
e a saúde



BDORT E PRÁTICAS INTEGRATIVAS

ANO I – Nº 2 – 1º DE JUNHO DE 2024



Nesta edição

Os ritmos, os hormônios e a saúde

Medo: consciente ou inconsciente?

Experiência de uma enfermeira com o BDORT

Terapia neural no sistema musculoesquelético

CASO CLÍNICO

Tratamento integrativo de polineuropatia
dismielinizante

DICAS DE SAÚDE

Desinfecção de alimentos e ambientes com ozônio



Este suplemento especial foi elaborado sob a curadoria da Fundação ACL e da AMBBDORT - Associação Médica Brasileira de BDORT (Bi-Digital O'Ring Test).

Fundação ACL

Rua Capitão Cavalcanti, 297 - Vila Mariana - São Paulo - SP - CEP: 04017-000

Website: <https://acl.org.br/>

Tel: (11) 5549.3880 / WhatsApp: (11) 98792.1429

AMBBDORT

Rua Capitão Cavalcanti, 297 - Vila Mariana - São Paulo - SP - CEP: 04017-000

Website: <https://www.ambbdort.org.br/>

Tel/WhatsApp: (11) 96021.3117

E-mail: ambbdort@gmail.com

Parte integrante da Revista Medicina Integrativa - Todos os direitos reservados - Proibida a reprodução e divulgação sem prévia autorização.

<https://revistamedicinaintegrativa.com/> - WhatsApp: (11) 96930-9955

EDITORIAL

BDORT e PRÁTICAS INTEGRATIVAS é a concretização de um projeto da Fundação ACL e da AMBBDORT - Associação Médica Brasileira de BDORT para divulgação das práticas integrativas e complementares em saúde e, em especial, do BDORT, que é um método propedêutico essencial para aqueles que querem colocar em prática, de fato, conceitos básicos da medicina integrativa, como individualização do atendimento ao paciente, e da técnica ACL (autoconhecimento, comunicação e liderança), que atende a outro pilar básico em saúde, que é a integração entre os aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais dos indivíduos.

E, é claro, abrangendo também o conceito de multidisciplinaridade. Por isso, abordaremos outras metodologias, como ozonioterapia, acupuntura, terapia neural, etc., que são práticas aplicadas em nosso Ambulatório Filantrópico de Medicina Integrativa.

Nesta edição, temos a parte introdutória de dois temas: ritmo circadiano e hormônios, da Dra. Rita Rahme e o relato de experiência da enfermeira Maria Helena de Almeida sobre sua descoberta do BDORT. Comece a ler agora e acompanhe a continuidade desses temas em nossa próxima edição.

Na seção de Caso Clínico, o Dr. Paulo de Araújo Prado aborda os resultados positivos obtidos no tratamento integrativo de polineuropatia desmielinizante.

Ainda nesta edição, você encontra um artigo sobre terapia neural, do Dr. Gonzalo Hernán Andina Fernandez e Dra. Lanie Bueno de Camargo e um artigo sobre o medo, de Leny Agostinho, professora voluntária da técnica ACL

E lembre-se de conferir também a seção sobre Dicas de Saúde, em que abordaremos sempre alguma prática que pode ser adotada no dia a dia para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida.



Dra. Wendy Falzoni

Médica com especialização em Oftalmologia e em Medicina Integrativa (Uniupe) e membro da AMBBDORT – Associação Médica Brasileira de BDORT.

E-mail: falzoniw@gmail.com



Os ritmos, os hormônios e a saúde

Os primeiros hominídeos surgiram na Terra há cerca de 5 milhões de anos. Isso foi possível pelo fato do nosso planeta ser o único que gira em torno do Sol posicionado em uma zona chamada “habitável”.

Para que exista vida é necessária a presença de água na forma líquida. Se estivéssemos um pouco mais longe do Sol, a água congelaria ou se estivéssemos um pouco mais afastados, ela viraria vapor. Nos dois casos a vida tal qual a conhecemos hoje não seria possível.

Só por esse fato já podemos constatar a importância do Sol como o elemento regulador de todas as formas de vida do planeta, pois todas surgiram na e dependem da água. Durante os períodos em que os seus raios, por diversos motivos, foram impedidos de alcançar a superfície do planeta, a vida desapareceu quase completamente, para ressurgir quando a insolação voltava ao normal.

Nossos corpos foram sendo adaptados e aprimorados durante esses milhões de anos à medida que fomos aprendendo a usar os recursos disponíveis no ambiente.

Com a evolução da vida, desenvolveram-se e aprimoram-se milhões de processos eletro/bio/químicos, que vão desde aproveitar as moléculas minerais e orgânicas para construir nossa estrutura celular até aprender a usar a luz como sinalizador, o oxigênio do ar para queimar glicose e produzir energia e tantas outras maravilhas.

Não existem processos biológicos que não tenham por base um aproveitamento otimizado dos recursos do ambiente, quer sejam eles micro ou macrocósmicos.

Biologia da idade das cavernas

A era industrial revolucionou drasticamente a relação do homem com o seu habitat e isso foi há apenas 250 anos. Esse tempo foi suficiente para uma evolução exponencial da tecnologia, mas não representa nada perto dos cinco bilhões que foram necessários para adaptação biológica da nossa corporalidade.

Decorre daí que atualmente somos seres impulsionados por uma mente quase cibernética, mas habitamos em corpos que nascem, com excessão do cérebro, que evoluiu um pouquinho, exatamente com os mesmos equipamentos de sobrevivência dos primeiros hominídeos, que tinham como únicas tarefas correr diariamente atrás do seu alimento, encontrar um lugar protegido para se abrigar durante o repouso ou nos dias frios e lidar com o estresse pontual de proteger a si mesmo e ao grupo de eventuais predadores.

Quer gostemos, quer não, a nossa biologia ainda é a mesma da idade das cavernas e programada para viver de forma dependente dos inputs ambientais.

E quando nos aprofundamos na compreensão da fisiologia humana a partir dessa ótica, vamos perceber que praticamente todos os fenômenos biológicos seguem determinados ritmos, alguns mais evidentes, outros mais sutis, uns mais curtos, outros mais longos.

Cronobiologia e ritmos circadianos

O que vamos introduzir hoje e abordar em edições posteriores são os ritmos do corpo que se repetem no período de um dia, ou seja, no tempo que a Terra leva para girar em torno do seu próprio eixo, determinando a duração dos dias e das noites. Eles são denominados como ritmos circadianos ou "ao redor do dia".

A medicina tradicional chinesa descreveu, há cinco mil anos, uma sequência de atuação dos doze sistemas reguladores do corpo humano e definiu uma mudança de padrão de influência a cada duas horas para cada um desses doze sistemas.

Mais recentemente, com início no século XIX e grande avanço no século XX, surgiu o interesse pela cronobiologia, que abrange estudos sobre os ritmos biológicos de todos os seres vivos e como alterações nesse processo podem influenciar sua saúde e seu desempenho. Desses estudos surgiram termos como relógio biológico, cronopatologia e cronoterapêutica, entre outros.

As substâncias sinalizadoras fisiológicas que marcam esse ritmo são principalmente os hormônios, cuja principal característica é a aptidão para circular e atuar em todo o corpo e não apenas no

órgão em que foram produzidos. Funcionam como uma grande orquestra, harmonizando e equilibrando as funções diárias de performance, que gastam muita energia, e as funções de reparo, que a recuperam no mesmo ritmo.

Para falar dessa orquestra, temos de iniciar apresentando uma glândula que infelizmente é pouco conhecida e lamentavelmente muito castigada e que tem uma importância capital para a nossa saúde, por ser a grande maestrina que rege essa complexa orquestra de mais de cinquenta hormônios que circulam pelo nosso corpo, desempenhando funções de metabolismo, crescimento, reprodução, reparo e restauro, entre outras.

Se você ainda não descobriu quem é essa rainha, saiba que estamos falando sobre a epífise ou pineal.

E o que tem isso a ver com toda aquela história de ritmos, raios solares e tempos das cavernas? Simples: essa glândula, que rege todas as outras, preparou-se durante milhões de anos para uma dança diária com o rei Sol.

Como uma boa parceira, aprendeu a se deixar conduzir (quem dança sabe o que é isso...), completamente regulada pela presença ou ausência da luz do Sol. Até que veio a luz elétrica e então...

Aguardem os próximos capítulos, em que falaremos com mais detalhes da pineal e do seu curador natural, o Dr. Sono!



Dra. Rita Rahme

Membro do Conselho Curador da Fundação ACL e da diretoria da AMBBDORT, médica pediatra, pós-graduada em homeopatia, medicina tradicional chinesa, fitoterapia clínica e medicina integrativa e docente de Terapia Familiar Sistêmica e de Medicina Antroposófica.



MEDO

consciente ou inconsciente?

O medo é resultante da insegurança ante uma ameaça à rotina da existência.

Qualquer mudança vital ocasiona no ser humano reações de medo.

Alterações da rotina criam atitudes ansiosas de insegurança perante o desconhecido.

Entretanto, os elementos desencadeadores dessa ansiedade não são necessariamente fatores objetivos. O medo pode ser consciente, mas em geral é inconsciente. Do inconsciente, ele flui à consciência, que na maioria das vezes não consegue controlá-lo.

O medo objetivo é salutar e indispensável à sobrevivência.

Impede que se enfrentem perigos inúteis, que poderiam redundar em autodestruição.

O medo atua como regulador da inteligência.

A intensidade da emoção medrosa frente ao mesmo estímulo difere de pessoa para pessoa, dependendo da sua emotividade.

E, como resultante, provoca individualização da resposta emocional ao estímulo desencadeante.

E você, tem consciência dos seus medos?

Como reage perante situações novas?

Artigo baseado em texto de Anna R. Nabergoi.

Leny Agostinho

Professora voluntária da Fundação ACL

Experiência de uma enfermeira com o BDORT

Há cerca de dois anos, durante uma conversa informal com um professor de acupuntura, surgiu a expressão “O-Ring Test”. Indaguei sobre o significado desse procedimento e de forma simples o professor explicou o que significava e como era realizado. Fiquei bastante curiosa.

Posteriormente, durante um curso de ozonioterapia na Fundação ACL, foi mencionado o “teste de BDORT”, que parecia ser semelhante ao “O-Ring Test” citado anteriormente.

Esse encontro fortuito despertou ainda mais a minha curiosidade e levou-me a me voluntariar na Fundação ACL, a fim de conhecer um pouco melhor o teste de BDORT, a utilização do ozônio medicinal e a prática da medicina integrativa.

Como enfermeira com vasta experiência em ambiente hospitalar de atenção terciária de grande porte, com atendimento a pacientes de diferentes complexidades, é desafiador compreender como uma técnica aparentemente simples, como a de unir dois dedos (bidigital), para formar um anel, é capaz de identificar um órgão do corpo que está doente, para poder diagnosticar doenças e orientar o tratamento de forma tão precisa e não invasiva e, principalmente, sem causar dano ao paciente. A descoberta do BDORT deixou-me perplexa, questionando se era fantasia, loucura, técnica ou conhecimento.

Desenvolvida pelo médico japonês Dr. Yoshiaki Omura, frequentemente citado na Fundação ACL, a técnica do anel bidigital ou O-Ring Test é considerada uma prática de investigação clínica não invasiva e caracterizada como uma técnica de cinesiologia aplicada que se baseia na avaliação da força muscular dos dedos da mão mediante condições diversas. A aplicação da técnica de BDORT levanta a questão: poderia essa abordagem aparentemente simples e eficaz ajudar mais pessoas a viverem com saúde? Seria possível uma população “leiga” na área da saúde aplicá-la no dia a dia para realizar escolhas individualizadas e assertivas e promover uma melhor qualidade de vida? (Continua).



Maria Helena de Almeida
Enfermeira formada pela UFRJ e mestre em Ciências da Saúde pelo Iamspe, com MBA pela FGV e pós-graduação em Cardiologia e em acupuntura.

Terapia neural no sistema musculoesquelético

A dor musculoesquelética é o sintoma principal na grande maioria dos transtornos musculoesqueléticos.

Variadas causas podem produzir esse tipo de dor, as quais podem estar relacionados a transtornos e alterações em nível ósseo, articular, muscular, tendinoso e sinovial ou a uma combinação entre todos eles.

Em terapia neural, avalia-se cada uma dessas possibilidades, sendo também importante a busca da causa originária dos sintomas, que pode estar sendo produzida por um campo interferente ou zona de alteração eletrofisiológica, em qualquer parte do corpo, gerando sintomas à distância.

Os campos de interferência podem encontrar-se em qualquer parte do corpo e entre os mais comuns estão aqueles localizados na boca do paciente: dentes, gengivas, periodonto, cicatrizes e, em geral, gânglios simpáticos existentes entre eles.

A proposta da terapia neural para esses casos é não só melhorar,

diminuir e acalmar a dor, mas também resolver o conflito que deu origem a tudo isso.



Dr. Gonzalo Hernán Andina Fernandez
Responsável pela área de Terapia Neural no
Ambulatório Filantrópico de Medicina
Integrativa da Fundação ACL, médico
neuralterapeuta, mestre internacional de
Terapia Neural, médico cirurgião pediátrico,
pediatra e neonatólogo e especialista em
trauma.



Dra. Lanie Bueno de Camargo
Voluntária no Ambulatório Filantrópico de
Medicina Integrativa da Fundação ACL,
cirurgiã-dentista integrativa, mestre em Terapia
Neural, ozonioterapeuta e acupunturista.



DICAS DE SAÚDE

Mesmo colhendo as verduras que vou utilizar no dia diretamente da minha horta, é importante colocá-las em água ozonizada, durante cinco minutos, pois podem existir vermes e microrganismos indesejados e prejudiciais ao nosso organismo. Faço isso também com as frutas que trago da feira, pois os defensivos agrícolas não são bons para nossa biologia. Dependendo do tamanho da fruta, é preciso deixar a máquina ozonizando a água por mais tempo, enquanto a fruta fica submersa. Maçãs e outras frutas desse porte devem ficar por volta de 20 minutos. Já melancia, melão e outras do mesmo gênero precisam permanecer por muito mais tempo na água ozonizada.

Na verdade, esse aparelho de ozônio é meu companheiro inseparável. Utilizo também para tirar mofo dos móveis, melhorar o odor na cozinha, após o preparo de alimentos como peixe, etc.

Dra. Wendy Falzoni



Uso de ozônio para desinfecção de alimentos e de ambientes

O uso de ozônio em processamento de alimentos não é nada novo. Ozônio é uma molécula formada por três átomos de oxigênio e que tem um alto poder oxidante. Quando ela se decompõe sobra o oxigênio, assim não gera resíduos tóxicos para a saúde e o meio ambiente, em comparação com outros produtos desinfetantes. A vida média do ozônio em forma de gás é de 40 minutos em temperatura ambiente. Essa técnica vem sendo utilizada desde o início do século XIX⁽¹⁾.

Entre as vantagens que o ozônio traz no processamento de alimentos, podem-se mencionar: alta atividade antimicrobiana em comparação com biocidas não oxidativos (cloro), curto tempo de contato para desinfecção em comparação a outros métodos, não necessidade de armazenamento de substâncias perigosas em comparação com outros processos de saneamento, custos operacionais mais baixos, o fato de não necessitar de calor e de não gerar calor durante os tratamentos (sendo portanto aplicável a alimentos sensíveis ao calor), economia no transporte de produtos químicos e o fato de ser ecologicamente correto e economicamente viável⁽²⁾.

Além de ser um germicida, atua também na degradação de agrotóxicos⁽³⁾.

Concentrações e formas de aplicação

As maneiras de se aplicar o ozônio dependem dos tipos de produtos, podendo ser utilizado em forma de gás ou dissolvido na água.

As concentrações em forma de gás são expressas em miligramas de ozônio por litro de oxigênio (mg/L), o que equivale a 466 partes por milhão (ppm).

Quando está dissolvido na água, a expressão que se utiliza é de miligrama de ozônio por litro de água (mg-O₃/L-H₂O), que é igual a uma parte por milhão (ppm).

Embora a expressão ppm seja a mesma, esta depende do meio em que o ozônio está dissolvido.

Os equipamentos geradores de ozônio produzem ozônio a partir das moléculas de oxigênio, que pode ser aquele que se encontra no ar ambiente ou o oxigênio medicinal.

Quando se utiliza o ar ambiente, a concentração de ozônio é mais de cinco vezes menor em comparação com o próprio ar. Mas, mesmo nessas condições, tem capacidade suficiente de promover a desinfecção tanto no ar ambiente quanto na água.

O ozônio em forma de gás pode ser usado para as seguintes funções: desinfecção de superfícies em ambientes, remoção de odores e remoção de mofo. As aplicações devem ser dimensionadas de acordo com o tamanho e as condições do ambiente.

O gerador de ozônio modelo O&L Home produz uma concentração de ozônio de 2 mg/L, com fluxo de ar de 5 L/min. Exemplo: ele pode desinfetar e remover odores e bolores de um ambiente familiar, aplicando-se o ozônio em forma de gás - Figura 1. Nesse formato de aplicação (gás), os processos de desinfecção acontecem desde concentrações baixas de 0,1 ppm. É importante lembrar que, como o ozônio é tóxico por via respiratória, deve-se evitar a permanência de pessoas e animais no ambiente durante sua aplicação.

Esse mesmo equipamento pode ser utilizado também para borbulhar ozônio na água e promover a desinfecção de frutas e verduras, como último enxague no processo de lavagem. Recomenda-se borbulhar por cinco minutos e deixar de repouso por mais 20 minutos, pois assim evitam-se alterações de sabores e odores de outros desinfetantes - Figura 2.



Fig. 1 - Desinfecção de ambientes, com uso de ozônio em forma de gás.



Fig. 2 - Desinfecção de frutas e verduras com água ozonizada.

Em conclusão: o ozônio pode ser aplicado em forma de gás ou dissolvido na água, com grandes benefícios para a saúde e meio ambiente, por não gerar subprodutos tóxicos.

Referências bibliográficas

- 1 - Ozone in food processing / edited by Colm O'Donnell ... [et al.]. p. cm. ISBN 978-1-4443-3442-5, 2012 by Blackwell Publishing Ltd.
- 2 - VITHU PRABHA, RAHUL DEB BARMA*, RANJIT SINGH1, ADITYA MADAN. Ozone Technology in Food Processing: A Review, Trends in Biosciences 8(16), Print: ISSN 0974-8, 4031-4047, 2015.
- 3 - H. Ikeura a, F. Kobayashi b, M. Tamaki. Removal of residual pesticides in vegetables using ozone microbubbles. Journal of Hazardous Materials Volume 186, 1, 2011, Pages 956-959, doi.org/10.1016/j.jhazmat.2010.11.094.

Tratamento integrativo de polineuropatia demielinizante

Ao receber no Ambulatório Filantrópico de Medicina Integrativa da Fundação ACL um paciente na condição clínica do sr. José Fernandes, com diagnóstico de polineuropatia demielinizante inflamatória crônica, confirmado por meio de exames como a eletroneuromiografia, o objetivo foi aplicar medidas sensatas para promover o suporte à saúde celular e à fisiologia normal, visando primariamente a obter uma melhora de qualidade de vida, especialmente quando consideramos a importância da manutenção da autonomia funcional para o envelhecimento saudável.

Com esse objetivo em mente, a metodologia de avaliação que empregamos na Fundação ACL permite uma individualização das intervenções, desde a utilização de suplementos nutricionais aos procedimentos médicos aplicados.

As principais queixas do paciente referiam-se à perda de força muscular e à presença de dores intensas, com predomínio nos membros inferiores, mas acometendo também os membros superiores, com restrição acentuada de autonomia para a realização de tarefas diárias.

A proposta de tratamento incluiu o uso de suplementos nutricionais, como a vitamina D e de diversos medicamentos fitoterápicos e a utilização de acupuntura, sendo que todos os recursos empregados são orientados para potencializar seu efeito terapêutico, por meio da metodologia aplicada no ambulatório da Fundação ACL, como mencionada anteriormente.

A resposta inicial ao tratamento foi muito favorável, ressaltando-se que o paciente permaneceu algumas semanas na cidade de São Paulo, onde está localizado o Ambulatório Filantrópico de Medicina Integrativa, para um tratamento mais intensivo e agora continua em seguimento com intervalos mais longos.

O que devemos chamar a atenção, com a referência a esse caso, é que o uso de recursos simples, mas de forma otimizada pode fazer uma significativa diferença na qualidade de vida e na preservação da



autonomia funcional do paciente, maximizando assim a possibilidade de um envelhecimento com saúde.

Depoimento do paciente

“Quando cheguei ao ambulatório da Fundação ACL, já estava em condições bem limitadas. Tinha dores horríveis nas pernas e nas articulações o tempo todo, que me restringiam a fazer as coisas do dia a dia, como tomar banho sozinho, levantar da cama ou dirigir.

Passava a noite em claro, gemendo de dor.

Mal conseguia andar ou subir escadas, Ficava praticamente o dia todo sentado no sofá, com fraqueza, vendo a vida passar.

O Dr. Paulo foi o primeiro médico que procurei, por indicação de um amigo. Não cheguei a me tratar com outros profissionais.

Mas entrei com fé e convicção de que estava no lugar certo e hoje, quase dois meses após iniciar o tratamento, já me sinto outra pessoa.

Aquelas dores horríveis que eu sentia já não existem mais. Tenho ainda algumas dores mais leves e esporádicas, mas consigo fazer tudo sozinho, inclusive dirigir.

Quem me viu antes do tratamento e me vê agora, não acredita na melhora.

Só tenho a agradecer a Deus por ter me mostrado o caminho até a Fundação ACL e, em especial, até ao Dr. Paulo, que é um profissional extremamente competente e cuidadoso. E agradecer a mim por escolher seguir em direção a um tratamento que me trouxesse de volta a uma vida normal”.

Dr. Paulo de Araújo Prado

Diretor científico da AMBBDORT e membro da Diretoria Executiva da Fundação ACL.