



18 MINUTE READ

Acupuntura Digital Trigramas Chineses



from **Revista Daojia #13**
by **Gilberto Silva**



Técnica não invasiva e idolor baseada nos preceitos do I Ching

Por Eloneide Ferreira Marques

Acupuntura Digital ® - Trigramas Chineses é uma técnica de Acupuntura desenvolvida no Brasil em 2016, pelo casal Adalbert Ribeiro e Eloneide Ferreira Marques dois acupunturistas formados pelo CEATA em São Paulo, onde são aplicados os trigramas em pontos de acupuntura.

ORIGEM DA TÉCNICA A técnica de Acupuntura Digital® foi inspirada em três pilares na Múmia Ötzi - The Iceman, nos Trigramas do I Ching, e na Acupuntura.

Ötzi é uma das múmias mais antigas datada de cerca de 5300 anos, encontrada no gelo, nos Alpes entre a Itália e a Áustria em 1991, em ótimo estado de conservação, no seu corpo foram encontradas 61 tatuagens, todas representando grupos de linhas ou cruces, tatuadas com agulhas de osso, e pigmento, à base de carvão. Elas se localizam nas costelas, vértebras lombares, punho esquerdo, joelho direito, panturrilhas e tornozelos.

I Ching, atualmente Yi Jing, também chamado O Livro das Mutações é um sistema de adivinhações do futuro e aconselhamentos que vem sendo usado na China desde a dinastia Zhou (1066-221 a.C.).

Os Trigramas resultam da combinação de linhas contínuas (–) Yang, e de linhas intermitentes (--) Yin, formando conjuntos de três, num total de oito tríades construídas com linhas Yang e Yin. Foram criados por Fu Xi num período pré-histórico (cerca de 7500 a 5500 a.C.).

Acupuntura é uma parte da Medicina Tradicional Chinesa que consiste na inserção de agulhas em pontos específicos do corpo, para tratar diferentes desequilíbrios energéticos, físicos e emocionais. Tendo como base os ensinamentos de Fu Xi, de que tudo no universo origina-se e desenvolve-se a partir do Qi (Energia) do Yin e Yang.

A aplicação nos pacientes teve no início de janeiro de 2017, onde foi percebido uma grande melhora nas dores e inchaços e nos desequilíbrios emocionais dos pacientes, que eram tratados com a técnica.

Os resultados dos tratamentos destes seis meses de atendimento foram demonstrados em julho de 2017, na I Jornada de Trigramas dentro do XVIII Congresso Nacional de Acupuntura e Moxabustão, em São Paulo, na época havíamos atendido cerca de 600 pessoas, com a técnica. Nos anos seguintes 2018 e 2019, as jornadas contavam com palestras dos alunos mostrando o resultado da técnica em seus pacientes. E esse ano faremos no Ceata Juntamente com o Dr. Wu Tou Kwang o I Congresso Mundial de Acupuntura Digital® e Medicina Trigramática.



Devido a pandemia onde todas as pessoas se encontram confinadas em suas casas, e não podem sair para fazer os tratamentos com os seus terapeutas, nós desenvolvemos um método simples para que qualquer pessoa, mesmo leiga em acupuntura e com poucos recursos possa fazer uso dos trigramas para beneficiar a sua saúde, que será apresentado no final do artigo.

TRIGRAMA CÉU

O criador ativo, o grande yang. No corpo do ser humano, expressa as atividades psíquicas, cérebro e os seis meridianos yang.

TRIGRAMA TERRA

É a grande mãe, é a terra que gera vidas, é o ventre materno. A sabedoria mundana, humanitária

TRIGRAMA TROVÃO

É o agitar, mover, renovar, crescer, comandar, trovão, ondas de som, estimulante, energizante, impulsivo. É o responsável por todos os movimentos.

TRIGRAMA VENTO

Está relacionado a lua, a água em movimento, o abismo, o perigo. A água penetra e se adapta a tudo e se relaciona ao ouvido.

TRIGRAMA ÁGUA

TRIGRAMA FOGO

O Fogo aquece, ascende, faz transpirar. É temperamental, quente, explosivo, inteligente. É luminoso e se relaciona a visão humana.

espalha, infiltra, movimenta, conecta-se, libera, é dócil, adaptável, sutil, consciente, vigoroso e abrangente. Esta relacionado a parte flexível do corpo os músculos.

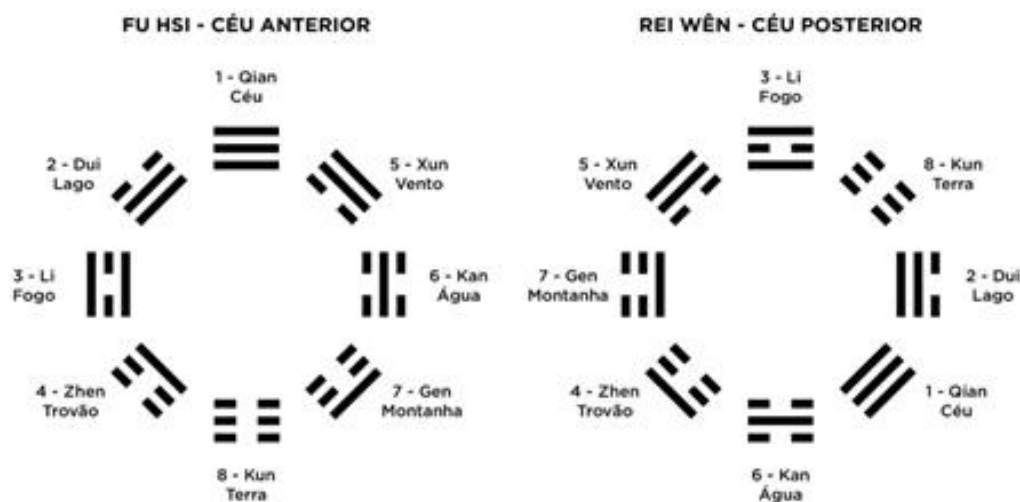
TRIGRAMA MONTANHA

Ele representa a quietude, a parada. Símbolo de ação em repouso e é a porta de entrada para o espírito interior. Simboliza o “poder” e está relacionado as mãos do homem.

TRIGRAMA LAGO

O lago reflete o céu, concentração de energia e representa os tesouros internos. Ele representa a alegria e se relaciona a boca. Alegria é a melhor forma de comunicação.

Os trigramas foram organizados em dois arranjos; o primeiro o Céu anterior orquestrado por Fu xi e o segundo o Céu Posterior por Rei Wen. O Céu anterior trata das doenças crônicas e o Céu posterior as doenças agudas.



Mini-curso de I Ching

Um curso completo para se iniciar no I Ching ou tirar dúvidas

História - Características - Trigramas e Hexagramas
Filosofia - Estrutura dos textos - Uso oracular

Quatro aulas
 Acesso direto
 Simples e objetivo

Taoísmo.Org

Totalmente gratuito!

Aumentando a Imunidade com os Trigramas A água é um condutor energético, temos vários trabalhos no mundo mostrando que a água pode ser programada, como nas pesquisas do Dr. Massaru Emoto que fotografou os cristais de água de acordo com as palavras de amor ou ódio que eram proferidas. O corpo humano tem cerca de 70 a 75 por cento de água, logo a programação dos trigramas na água também serão benéficos a saúde.

Em uma folha de papel desenhe os oito trigramas formando pequenas cartas, depois de formar as cartas, pegue todas na mão, com o desenho voltado para baixo em seguida feche os olhos e pergunte ao seu corpo, qual trigrama ele precisa para aumentar a sua imunidade, te deixar mais calma, diminuir a ansiedade, uma pergunta por vez. O princípio da pergunta é a mesma feita ao I Ching, a pergunta é direta e precisa.

Em seguida cole o micropore na garrafa e desenhe o trigrama. É apenas uma pergunta por vez. O trigrama é colocado na garrafa uma vez por semana ou a cada 15 dias. A posição na garrafa de um Trigrama (trabalhando energia do Céu Posterior, relacionado aos Cinco Movimentos)



No caso de doenças preexistente, como por exemplo, pressão alta, diabetes, doença auto imune, será aplicado na garrafa um hexagrama (dois trigramas) um sobreposto ao outro.

Porém na hora da escolha será apenas um trígama a ser retirado, o outro a será colocado para fazer um par. O trígama escolhido vai em baixo e o outro sobreposto.

Exemplo o trígama do vento faz par com o trígama trovão. Se o corpo escolher o trovão, ele será desenhado em baixo formando a base e o vento sobreposto a ele. E vice-versa.

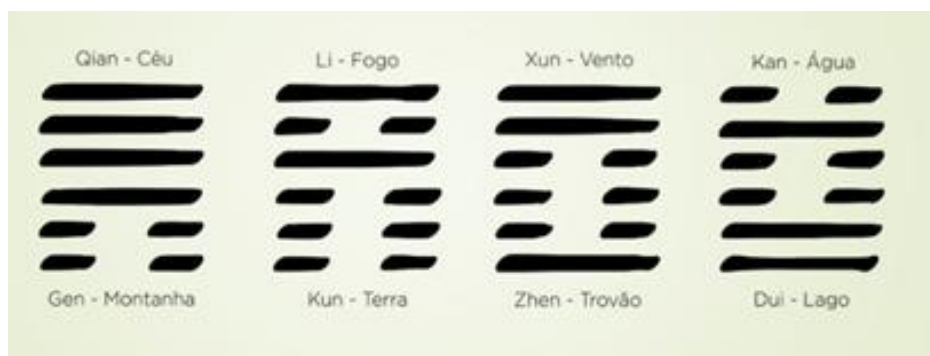
Os quatro pares de trigramas estão relacionados aos oito Vasos Extraordinários na acupuntura.



O tratamento com o hexagrama na garrafa, trabalhando a conexão com a energia do céu posterior. formando um vaso extraordinário da acupuntura.

Exemplo de paciente tratado com a técnica de programação da água com trigramas

MATERIAL PARA USO NO TRATAMENTO Garrafa de água transparente e sem rótulo, adesivo, (micropore, es paradrapo, etiqueta), caneta preta, (de preferência marcador de cd).



Paciente C.N.L de 18 anos, com quadro de letiase vesicular (cálculo biliar) com dores há dois dias, a medicação prescrita pelo médico, não estava mais fazendo o efeito desejado. Como ela já é paciente e vem sendo atendida com acupuntura digital há algum tempo, ensinamos a sua mãe a fazer o tratamento com o trígama na água.

Queixas: muita dor na região do hipocôndrio e costas, dificuldade para dormir, medo de ir para o hospital, medo de pegar Covid-19.

Ensinamos a mãe da paciente a programar a água com o trígama para que ela pudesse fazer uso nos próximos dias.

A troca do trigrama é feita uma vez por semana. A mãe vai pedir para ela escolher uma nova carta, colar a etiqueta na garrafa e desenhar.

Eloneide Ferreira Marques - formada em Jornalismo e Rádio e TV pela Anhembí Morumbi. Pós graduada em Fisiologia Humana, pela Braz Cubas. Docente do Ceata e formada em Docência pela Acupuntura Bioenergética. Pesquisadora da Técnica de Auriculoterapia dos Micromeridianos e Criadora da Técnica de Acupuntura Digital - Trigramas Chineses.



Buscamos escolas de Qigong interessadas em organizar nossas formações de Qigong e Daoyin Yangsheng Gong no Brasil.



Professor Miguel Martín
Contato info@daoyin.es

 **Daoyin**
Yangsheng Gong®
Espanña

www.daoyin.es
www.qigongformacion.com

Site totalmente remodelado, com muitas novidades. Venha nos visitar: www.taoismo.org

Uma jornada rumo à China desconhecida

EAD

Curso de Introdução à História, Filosofia e Cultura da China

Módulo 1 – Entendendo a China
Módulo 2 – Filosofia e Política
Módulo 3 – Economia e Sociedade
Módulo 4 – Ciência, Tecnologia e Medicina

- ✓ Estude em casa, no trabalho ou onde preferir
- ✓ Certificação de 40 horas
- ✓ Quase 10h de vídeo-aulas
- ✓ Material didático incluso

BÔNUS
Ganhe a versão digital do livro "China e sua Identidade"







RBMC

Mantemos um intercâmbio de material com nossa parceira, a Revista Brasileira de Medicina Chinesa. Esta é a principal publicação sobre Medicina Chinesa na América Latina, com informações e material de colaboradores de alto nível abrangendo não apenas os conhecimentos tradicionais e clássicos mas também pesquisas científicas e informações de ponta. A maior fonte de recursos sobre a Medicina Chinesa para nossos leitores. Este artigo que apresentamos foi publicado na edição nº 30. Site Oficial: <https://ebramec.edu.br/nossa-revista/>

Dietoterapia Chinesa na Imunidade

Por: Lucas Vila Nova

Com o intuito de fortalecer as defesas do nosso organismo e manter o equilíbrio do corpo, a Dietoterapia Chinesa, que consiste no uso dos alimentos com fins terapêuticos, é altamente recomendada para essa época que estamos vivendo, essa pandemia do Covid-19.

Temos dois fatores importantes a observar. Primeiro, estamos no outono o que predispõe as doenças respiratórias e baixa imunidade, muito comum nessa época do ano.

Segundo, temos um Vírus altamente transmissível circulando no Brasil e no Mundo e aumentando cada dia mais os infectados. E para piorar, estamos no Outono aqui no hemisfério sul, o que vai agravar mais ainda a situação, pois segundo a Medicina Chinesa o Pulmão e o Intestino Grosso são os órgãos mais afetados pelos fatores patogênicos externos, que nessa estação é a secura.

A reação do nosso corpo como forma de prevenção à secura externa é criar umidade.

Porém, essa umidade interna vai para o Pulmão e faz com que problemas respiratórios, como gripes, resfriados, asma, sinusite se manifestem nessa época do ano.

O Intestino Grosso também é afetado pela secura do Outono, sendo comum pessoas com constipação. E se a secura externa passa a barreira da imunidade, ocorre o ressecamento dos fluidos do corpo, levando a pouca saliva, pouco suor, pouco muco, secura e coceira na pele, olhos e nariz e tosse seca. Isso tudo são características dessa estação. Agora imagine essa predisposição da estação a secura, invasão de agentes patogênicos externos, podendo levar a doenças respiratórias, gripes, resfriados, baixa imunidade... é um prato cheio para o Covid-19, que não perdoa nem quem está com uma boa imunidade.

Então a Dietoterapia Chinesa vem como uma excelente estratégia para promover o aumento da imunidade. Lembrando que a imunidade não aumenta assim do dia para a noite. Fortalecer o corpo, a mente, a imunidade, tem que ser em qualquer circunstância da vida, tem que ser diário. Nesse período é importante construir novos hábitos, incluir hábitos saudáveis a rotina, isso aumenta a imunidade.





Lembre-se, nenhum alimento, suplemento, dieta, isoladamente e sem se tornar um hábito não é capaz de impedir um contágio viral. Por isso a ideia aqui é trazer informações e estratégias alimentares aliadas ao pensamento chinês, onde se tenha facilidade de compreender e seguir uma rotina alimentar, para que se possa construir hábitos saudáveis e duradouros e aí, sim, ter um fortalecimento permanente na imunidade prevenindo doenças e promovendo longevidade com qualidade de vida.

Para construir uma imunidade forte, com prevenção de doenças e promoção da longevidade com qualidade de vida. Temos que entender como funciona a imunidade na Medicina Chinesa.



O Qi, aquilo que nos aquece, nos ativa, nos movimenta, nos da força, tem dois aspectos primários. O Estômago e Baço que captam o Qi da alimentação para que aja uma transformação e o Pulmão que capta o Qi da respiração.

Temos também o Qi primário, que tem relação com a essência e o Rim. E nesse sentido quando tenho a transformação do Qi do alimento com a junção do Qi do ar e com a potencialização do Qi primário, vou ter a transformação do Zheng Qi, que pode ser chamado de Qi correto, Qi original, Qi verdadeiro.

O desenvolvimento de uma doença vem de um combate entre o Xie Qi (fatores patogênicos) e o Zheng Qi (nossa defesa maior). Se há conflito e o Xie Qi vence a pessoa adocece, o Zheng Qi saindo vencedor a doença não se manifesta. O Zheng Qi é o conceito que mais se aproxima do conceito de imunidade para Medicina Chinesa.

O Zheng Qi se manifesta de duas formas: Wei Qi (Qi Verdadeiro) e o Ying Qi (Qi nutritivo) formando as defesas externas e internas do organismo.

O Wei Qi é uma defesa Yang que percorre a pele e os Cou Li (tecido subcutâneo e músculos) criando uma barreira protetora, de defesa contra agentes patogênicos externos.

O Ying Qi é uma defesa Yin que circula o interior do corpo (vasos sanguíneos e meridianos), nutrindo órgãos, vísceras e tecidos. Se existir falha na formação do Zheng Qi nossas defesas externas e internas vão estar prejudicadas.

E como trabalho para beneficiar uma boa formação de Zheng Qi, para ter um sistema imunológico forte?

Alimentando-se melhor, respirando melhor e tendo um Rim mais protegido, essa é a base. Mas tenho que pensar em todos os órgão, pois todos têm relação com a formação de Qi, com a formação do sangue, a manutenção da essência pré-Natal e a preservação da essência pós-Natal.

Por isso observar o todo é muito importante. O movimento Metal recebe o Qi do movimento Terra. Um paciente com diabetes, problemas gastrointestinais como diarreia, gastrite, má digestão, distensão abdominal, vai levar o enfraquecimento do Metal e Zheng Qi, conseqüentemente enfraquecendo o Wei Qi.

As alterações emocionais também causam instabilidade no Zheng Qi. A Medicina Chinesa tem um conceito holístico, físico, mental e emocional.

Um período de instabilidade emocional muito grande como o que estamos passando agora com o Covid-19 vai enfraquecer o Zheng Qi, por enfraquecimento ou excesso do movimento Fogo e ou Madeira, afetando também o movimento Água, causando um desequilíbrio entre Fogo e Água.

Turbilhões emocionais tem uma característica de vento, que está relacionado com o movimento Madeira. A Madeira é controlada pelo Metal. Se o Metal tem que usar seu Qi para controlar a Madeira, o Metal vai ficar enfraquecido, vulnerável. Por isso a importância de olhar o todo.

Em qualquer estratégia de prevenção ou combate de doenças usando a dietética chinesa, temos que fortalecer o Baço e Estômago. O movimento Terra é o centro, é o fundamento do Qi pós-Natal, o Qi necessário para sustentar a vida após o nascimento, por isso é importante regularizar e proteger sua função não so durante as doenças.

O pensamento chinês parte do princípio de que o ser humano vive em constante equilíbrio dinâmico entre as funções orgânicas, psíquicas e espirituais.

“Antes de pensar em tratar a doença é preciso conhecer os meios de conquistar a saúde”.
Passagem do Su Wen

Segundo Sun Si Miao, médico chinês da dinastia Tang, a Dietoterapia é o recurso terapêutico mais próximo das pessoas.

“Quando alguém está enfermo primeiro é necessário reorganizar a alimentação e o estilo de vida. Na maioria dos casos, uma mudança significativa nesses setores já é o suficiente para que a cura se estabeleça.”

Então esse artigo visa trazer informações gerais como manter boa saúde, e deixar Zheng Qi forte, para prevenir doenças e manter a longevidade, bem estar e qualidade de vida. E trazer também o entendimento que para desenvolver essas qualidades temos que manter uma rotina com hábitos saudáveis.

Lembrando que para Medicina Chinesa, todas as doenças possuem térmicas, existem doenças frias e doenças quentes. O segredo da saúde e longevidades para a Medicina Chinesa é equilibrar a térmica corporal. Quando falamos de térmicas, estamos falando de Yin e Yang, Frio e Calor, Fogo e Água.

Yang é Função, Calor e Yin é Forma, Frio. Yang é tudo aquilo que se move, se expande é QUENTE, excitante, rápido. Yin é tudo aquilo que apresenta quietude, é FRIO, inibição, morosidade.

Baixas temperaturas diminuem a imunidade do paciente, vírus, bactérias, fungos se desenvolvem em baixas temperaturas. Tem que manter o corpo aquecido, em equilíbrio de Yin e Yang para gerar boa imunidade um bom Zheng Qi. Mas essa baixa temperatura entrando no organismo pode se transformar em calor e calor umidade. Acúmulo de umidade indica presença de toxinas e vírus. Bactérias e fungos também se desenvolvem em ambiente úmido e quente.

Por isso antes de qualquer tratamento se situe na Estação do Ano, na térmica e na temperatura do paciente, se ele está mais Yin ou Yang. Para então escolher a melhor estratégia.

Mas a base para uma boa imunidade para a Medicina Chinesa é gerar movimento. O princípio do Tao é um caminho em constando movimento e evolução. E quando entendemos isso entendemos que precisamos manter um equilíbrio entre Yin e Yang, Água e Fogo, balancear o eixo Shao Yin (Coração e Rim).



Next Story →
from 'Revista Daoji



Mestre Zhi
Taoismo e.



Importante prestar atenção nessa interação. Muito Fogo na parte do alto causa problemas e muita Água na parte de baixo também. Por isso precisamos que o Fogo do Coração desça para aquecer a Água do Rim, e que a Água do Rim suba para controlar o Fogo do Coração.

O Coração tem o Fogo Imperador, o Rim tem o Fogo Ministro (Ming Men). O Fogo do Rim auxilia o Coração a o aquecimento do movimento Água.

O Ming Men, quando está fraco, gera um desequilíbrio entre Água e Fogo e o corpo perde balanceamento natural e a imunidade pode ficar enfraquecida, pois o Rim não manda o Qi Verdadeiro para o aquecedor superior, o que vai prejudicar a formação do Zheng Qi.

O Zheng Qi prejudicado vai prejudicar a formação do Wei Qi e Ying Qi, deixando o organismo desprotegido.

O Ming Men atua na Água do Rim para gerar funcionalidade. A Água é fria e, na Medicina Chinesa, o Frio tem a tendência de deixar as coisas paradas, estagnadas. O Frio não é funcional, não gera movimento.

Na Medicina Chinesa o Calor traz funcionalidade, e é o Fogo do Ming Men que ao aquecer a Água do Rim faz com que se tenha manifestações tanto do Yang como do Yin do Rim.

O entendimento até aqui é que temos que tonificar o Yang do Rim para gerar Calor necessário para a funcionalidade e equilíbrio entre Yin e Yang.

Tudo esta interligado, sem o calor do Baço, Pulmão, Rim, Fígado e Coração, nosso organismo entra em desequilíbrio, que afeta a imunidade. Por isso não adianta pensar só no Baço e Pulmão para gerar um bom Zheng Qi. Temos que entender o que esta acontecendo com o paciente.

Como base de um raciocínio inicial visando uma melhora na imunidade como um todo, vamos trabalhar com a Dietoterapia priorizando o fortalecimento do Yang Qi. Primeiro temos que gerar um equilíbrio no organismo, para depois fazer uma alimentação de manutenção. E nessa alimentação de manutenção ver a época que cada alimento tem que entrar ou sair devido a estação do ano.

Alimentos de características Yang vão ativar a funcionalidade do corpo. Quando alimento meu Yang Qi estou ativando funções de movimento, agitação, força, força da voz, ter disposição, energia, ficar acordado durante o dia, calor, ascendência, aquecimento.

Alimentos Quentes e Mornos possuem natureza Yang.

Esquentam, aquecem o interior, secam, impulsionam funções dos órgãos, aquecem o Rim, aumentam o metabolismo, restauram o Yang, beneficiam a digestão, promovem vitalidade, impedem a impotência e frigidez.

Alimentos que nutrem o Yang

Canela, gravo da Índia, cardamomo, erva doce, gengibre, ginseng, camarão, nirá, soja, morango, cereja, goiaba, coco seco, pistache, mel, alho, alho-poro, cebolinha, cheiro verde, shitake, frango, carne de carneiro...

Alimentos Doces que agem no Baço/E, são os Doces de natureza neutras ou morna, Ajudam a concentrar a nutrição dentro do corpo, tonificam a energia e agem pra cima, melhorando a digestão, cansaço e a nutrição do organismo.

Batata doce, mandioca, abóbora, inhame, cará, abobrinha, beterraba, cenoura todos os grão integrais, amaranto, linhaça, carne de frango, repolho, brócolis, tomate...

Alimentos Picantes que agem no Pulmão. Natureza refrescante, agem do centro para periferia, melhorando a sudorese, febre, movimentos peristálticos e favorecendo a respiração e expectoração. Agrião, hortelã, guaco, bardana, rabanete, repolho, geleia real...

Alimentos picantes e natureza morna e quente tem ação pur

gativa, estimulando os intestinos e favorecendo a eliminação de resíduos. Noz-moscada, pimenta, gravo, alho-poro, mostarda, cardamomo pistache, alecrim, coentro, cominho gengibre, pêssego.

Alimentos Salgados agem no Rim. Natureza refrescante. Aumentam as reservas de vitalidade no corpo, contribuem para longevidade, agem para baixo, promovendo diurese, eliminando o calor e resfriando o corpo. Pepino, ostra, algas, spirulina, melão, melancia, carne de porco...

Alimentos Salgados de Natureza morna e quente, agem pra cima melhorando cansaço, libido, estimulando a memória e os órgãos reprodutores. Todos os peixes e frutos do mar, carne de cabra, carneiro e boi, feijões, brotos, cogumelos, sementes (nozes, amendoas...)

Fortalecendo o Baço e Removendo a umidade:

Frango cozido, carne de carneiro, ginseng, codorna, carpa, tâmaras, arroz, mandioca, beterraba, nabo.

Quando fortalecemos a Qi e Yang do Baço e Pulmão estamos promovendo movimentação metabólica para a transformação dos alimentos e do ar em Zheng Qi, com isso preservando a essência do Rim. Um Qi pós-Natal forte preserva a essência pré Natal.

Tonificando os Rins:

Atum fresco, broto de bambu, gergelim, vagem, berinjela.

Lembrando que temos sempre que, além dos sabores, da natureza, da direção de cada alimento, é importante saber quando e como utilizá-los, para aproveitá-los de modo terapêutico.

É preciso observar a térmica do desequilíbrio, se são Yin, relativa a estrutura do organismo, ou se for Yang relacionada com as funções dos órgãos. Se fornecemos muitos alimentos Yang vamos estar consumindo o Yin. A regra é equilíbrio.

As dicas gerais de um bom equilíbrio na Dietoterapia Chinesa são: • Comer variedades de alimentos: grupos diferentes (grãos, frutas, verduras, legumes, produtos animais, algas, especiarias); • Incorporar diversos sabores e cores, que indicam tropismo para diferentes

órgãos; • Evitar alimentos frios e crus e ingerir mais alimentos mornos e cozidos; • Se alimentar em horários regulares; • Não comer alimentos pesados e em grande quantidades a noite; • Equilíbrio (não em comer excesso nem em deficiência); • Apreciar o alimento, mastigar bem, manter a mente livre de preocupação; • Escolher o alimento de acordo com a estação do ano. • Hidratar no Outono para não adoecer no inverno, aquecer e vitalizar no Inverno para não adoecer na primavera, desintoxicar e nutrir na primavera para não adoecer no verão, refrescar, acalmar e nutrir no Verão para não adoecer no Outono.



More stories from this publisher:

from 'Revista Daojia #13'



Mestre Zhao Bichen O Taoismo e...

from 'Revista Daojia #13'



Estudo corporal do Yi Jīng (I ...

from 'Revista Daojia #13'



VIDA Antes e Após a Morte

This story is from:



Revista Daojia #13

by [Gilberto Silva](#)



Company

- About us
- Careers

Issuu Features

- Fullscreen Sharing
- Visual Stories
- InDesign Integration
- Cloud Storage Integration

Connecting content to people.

Issuu Inc.

Blog

Webinars

Press

Article Stories

Embed

Statistics

SEO

Video

GIFs

AMP Ready

Add Links

Groups

Web-ready Fonts

Solutions

Designers

Content Marketers

Social Media Managers

Publishers

PR / Corporate Communication

Students & Teachers

Salespeople

Use Cases

Industries

Publishing

Real Estate

Sports

Travel

Products & Resources

Plans

Partnerships

Developers

Digital Sales

 iOS App

 Android App

Collaborate

Publisher Directory

Redeem Code

Support

Explore Issuu Content

Arts & Entertainment

Business

Education

Family & Parenting

Food & Drink

Health & Fitness

Hobbies

Home & Garden

Pets

Religion & Spirituality

Science

Society

Sports

Style & Fashion

Technology & Computing

Travel

Vehicles

Terms

Privacy

DMCA

