

Los beneficios de la Moxibustión

La moxibustión es una técnica de la Medicina Tradicional China que consiste en el uso de la hierba artemisa y la aplicación del calor sobre puntos de acupuntura con propósitos sanadores. La moxibustión o moxa es una de las más efectivas y antiguas formas de terapia oriental. Se ha utilizado en toda Asia durante miles de años, de hecho, el actual carácter chino para la acupuntura (traducido literalmente) significa "aguja - fuego", es decir, acupuntura - moxibustión.

El propósito de la moxibustión, como ocurre con la mayoría de las formas de la Medicina Tradicional China, es el fortalecimiento de la sangre, estimular el flujo de *Qi*, y mantener la salud generando de esta forma un bienestar para el paciente.

Utilización de la moxibustión

Esta técnica se utiliza con mucha frecuencia en combinación con la Acupuntura para estimular con calor puntos o zonas del cuerpo. Se usa sobre todo en enfermedades de naturaleza fría y en síndromes en los que la Medicina Tradicional China considera que hay estancamiento de la sangre o de la energía. Se cree que la quema de moxa expulsa el frío y calienta los meridianos, lo que lleva a una circulación más fluida de la sangre y del *Qi*. Utilizamos la moxibustión para introducir calor en los meridianos, estimular puntos de acupuntura,

combatir el frío o la humedad interna y para favorecer las condiciones yin y yang de nuestro interior.

Hoy en día, gracias a la difusión de la Medicina Tradicional China, la moxibustión se utiliza con frecuencia en todo occidente y en multitud de países del mundo. Es un método sencillo, sin efectos nocivos y que puede ser utilizado a nivel local por cualquier persona siguiendo unos sencillos consejos.

Como peculiaridad, en la medicina occidental, la moxibustión ha sido utilizada con éxito para girar a los bebés que vienen de nalgas a su posición normal cabeza hacia abajo antes del parto. Esto ha sido comprobado por diferentes estudios con altos porcentajes de éxito.

Tipos de moxibustión

Hay dos tipos de la moxibustión: *La moxibustión directa y la indirecta.*

En la *moxibustión directa*, se coloca una



pequeña cantidad de moxa en forma de *cono* encima de un punto de acupuntura y se quema. Con ello se experimenta una confortable sensación de calor que va aumentando gradualmente de intensidad, y que si se quema totalmente puede dejar marcas o pequeñas ampollas.

La *moxibustión indirecta* es actualmente la forma más popular, porque hay un riesgo mucho menor de dolor o ardor. En la moxibustión indirecta, se enciende uno de los extremos de un palo de moxa, aproximadamente de la forma y el tamaño de un cigarro, y se lo mantiene cerca de la zona que está siendo tratada por varios minutos (según la tolerancia del paciente) hasta que la zona se enrojezca ligeramente.

Otra forma de moxibustión indirecta utiliza agujas de acupuntura y moxa. Se inserta una aguja en un punto de acupuntura y la punta se envuelve en moxa y se enciende, generando calor al punto y sus alrededores. Después de que el efecto deseado se logra, la moxa se extingue y la aguja se retira.

Duración de la aplicación

El tiempo medio de aplicación de la moxa sobre un punto suele ser de unos tres minutos y puede ser menor en aquellos casos en los que se va a tratar muchos puntos. Una sesión comprende como máximo seis puntos a tratar.

El momento más favorable para colocar

las moxas, en general aunque no imprescindible, es después de las comidas, cuando la energía caliente de los alimentos es asimilada, aportando calor al interior.

La frecuencia de las sesiones suele ser cada dos días con un total de diez a quince sesiones.



“EL PROPÓSITO DE LA MOXIBUSTIÓN ES EL FORTALECIMIENTO DE LA SANGRE, ESTIMULAR EL FLUJO DE QI, Y MANTENER LA SALUD GENERANDO DE ESTA FORMA UN BIENESTAR PARA EL PACIENTE.”

Beneficios de la moxibustión

Los principales beneficios los podemos encontrar en:

- ✓ Trastornos en las articulaciones (como la artrosis o la artritis).
- ✓ Trastornos derivados del frío o la humedad (rigidez lumbar).
- ✓ Estimular el yang interno del cuerpo (fatiga).
- ✓ Regular el sistema digestivo (nauseas, digestiones pesadas).
- ✓ Regular el sistema reproductor femenino (trastornos en la menstruación).
- ✓ Regular el Qi de bazo (cansancio permanente, fatiga de brazos y piernas, necesidad de dormir).
- ✓ Mayor producción de glóbulos blancos, glóbulos rojos y hemoglobina.
- ✓ Mejora en el tiempo de coagulación y capacidad de generación de anticuerpos.
- ✓ Mejora la circulación sanguínea y linfática.
- ✓ Los tratamientos con moxa han mostrado su efectividad a la hora de aliviar dolencias crónicas.