

Caros Leitores

Hoje vamos explorar um dos métodos terapêuticos mais fascinantes da Medicina Tradicional Chinesa: **A Moxabustão**. Esta prática milenar promete não só aquecer o corpo, mas também fortalecer a energia vital e proporcionar uma sensação de bem-estar e equilíbrio.



O que é a Moxabustão?

A moxabustão é uma técnica que envolve a queima de uma erva específica, a *Artemisia vulgaris* (conhecida como moxa), perto da pele em pontos específicos de acupuntura. O calor gerado penetra profundamente nos meridianos, ativando a circulação de energia (Qi) e sangue (Xue).

Benefícios Principais:

- **Fortalecimento do sistema imunológico:** A moxa ajuda a proteger o corpo contra doenças e a melhorar a resposta imunológica.
- **Alívio da dor e desconforto:** Ideal para tratar dores articulares e musculares.
- **Melhoria na digestão e metabolismo:** A moxabustão promove uma digestão saudável e pode ser usada para tratar problemas gastrointestinais.
- **Equilíbrio emocional:** Ajuda a combater estados de ansiedade e stress.



Curiosidade: Em Portugal, a moxabustão tem vindo a ganhar popularidade como terapia complementar, especialmente em clínicas de medicina alternativa. Apesar de ser associada ao alívio de dores e à melhoria da circulação, é interessante notar que em algumas regiões da Ásia, a prática é considerada um símbolo de saúde duradoura e até usada como método preventivo. Na China, por exemplo, há um ditado que diz: "Melhor cuidar da saúde com moxabustão no verão do que tratar doenças no inverno."

A moxabustão é mencionada em textos médicos chineses com mais de dois mil anos! É um testemunho da sua eficácia e longevidade como terapia complementar.

Como é Realizada a Moxabustão?



Existem duas formas principais:

1. Moxabustão direta: Consiste em colocar pequenas quantidades de moxa diretamente sobre a pele.
2. Moxabustão indireta: A moxa não é queimada sobre a pele, sendo mais comum e confortável para os pacientes.



Como Iniciar?

Se está curioso sobre como a moxabustão pode beneficiar a sua saúde, agende uma consulta com um especialista em Medicina Tradicional Chinesa e descubra um mundo de possibilidades para melhorar o seu bem-estar.

