

Pronto soccorso con la moxa

Questo metodo orientale sfrutta il potere delle erbe e quello del calore per offrire un immediato sollievo da molti disturbi. Provalo con la nostra facile guida fai-da-te

di Rossana Cavaglieri

COSA TI SERVE E DOVE COMPRARLO

«Esistono diversi tipi di moxa» spiega Warner Mainini, farmacista esperto di prodotti naturali. «Dal classico sigaro di artemisia alla smokeless, senza fumo, che usa un carboncino. Dai cilindretti da applicare con un adesivo sulla pelle ai conetti per la moxa indiretta (si interpongono sostanze come sale o zenzero) alla moxa giapponese: una lanetta di artemisia da accendere con un incenso e ideale per far sparire le verruche». Trovi tutto in farmacia oppure online su siti come qiutian.eu e docsave.com per le moxa boxes (a partire da 10 euro l'una).

A casa e in viaggio ti basta un semplice "sigaro" di moxa per affrontare tante piccole emergenze di salute. «La moxibustione è un metodo curativo che in genere viene praticato da un medico agopuntore ma, con qualche cautela, può essere utilizzato da tutti» dice Daniele Grassi, urologo esperto di medicina cinese all'Hesperia Hospital di Modena. «Si stimolano con il calore punti specifici del corpo, in corrispondenza dei meridiani, gli invisibili canali dentro ai quali, secondo la medicina cinese, scorre il qi, l'energia vitale. Il trattamento, come provano ormai molti studi, agisce sul rilassamento muscolare, il controllo del dolore e la liberazione di endorfine. Il metodo è indicato per malattie da raffreddamento, dolori cronici, stati di debolezza». Se vuoi provare a praticare da sola la moxaterapia leggi prima il box a destra "Le regole per utilizzarla senza rischi". Poi scopri quali sono i punti da trattare per sei disturbi comuni. Per rendere più agevole l'operazione (soprattutto in zone come la pancia o la schiena) puoi utilizzare le moxa boxes: sono contenitori in legno con un fondo in rete metallica, in cui inserire i conetti di artemisia.

L'INFLUENZA

Ti sta arrivando l'influenza? Tratta subito il **punto dazhul (14 vaso governatore)** alla base del collo tra la settima vertebra cervicale e la prima toracica. Se usi la moxa box puoi farlo anche da sola, stando sdraiata. Una volta al giorno.

Il consiglio Limita gli antibiotici: dal punto di vista orientale aumentano lo yin (cioè il catarro) che predispone alle infezioni. Soprattutto se sei alta e magra, con torace esile e pelle chiara, il tipo che i cinesi chiamano "metallo": il loro punto debole è il polmone. In prevenzione (due volte alla settimana) la moxa tiene lontane le malattie di stagione.

L'ANSIA

Il punto da trattare è **juqué (8 del meridiano vaso concezione)** che percorre la parte mediana del petto, subito sotto lo sterno. Moxalo con il sigaro o la box in caso di palpitazioni e senso di panico, una volta al giorno.

Il consiglio Per calmare una crisi d'ansia fai un bagno caldo ai piedi stimolando la pianta nel centro e alla base del "cuscinetto" (il punto 1 del rene). Evita caffè e semi tostati come l'orzo: aumentano il "fuoco di cuore" che, secondo i cinesi, facilita gli attacchi.

I PUNTI DA TRATTARE CON LA MOXA, INDICATI DAL NOSTRO ESPERTO, SONO RIPORTATI CON IL NOME CINESE E LA POSIZIONE SUL MERIDIANO ENERGETICO. TI BASTA DIGITARLI SU GOOGLE PER TROVARE FACILMENTE DIVERSE MAPPE E TUTORIAL.

IL REFLUSSO E LA DIGESTIONE DIFFICILE

Riscalda con il sigaro o la moxa box il punto **zhongwan (12 del meridiano vaso concezione)**. È a metà strada fra la punta dello sterno e l'ombelico; il trattamento (a giorni alterni) è utile anche per gastriti e nausea.

Il consiglio Mentre mangi evita discussioni e conflitti. Le emozioni impegnano il fegato. Segni di un blocco sono rigurgiti, acidità ed eruttazioni, oppure gonfiore e rallentamento della digestione.

LA DIARREA

Riempi la fossetta dell'ombelico di sale grosso e tieni la punta incandescente del sigaro perpendicolare sul punto oppure appoggia la moxa box. In questo modo non rischi di scottarti e il trattamento sarà più efficace. L'ombelico coincide con il punto **shenque (8 vaso concezione)** che cura tutti i disturbi intestinali. Di solito bastano uno o due trattamenti per risolvere il problema.

Il consiglio Per la medicina cinese la diarrea è un disturbo yin, dovuto a un eccesso di liquidi che disperde le energie dell'organismo. Di solito segnala uno squilibrio della digestione che va curato prima di tutto eliminando gelati e latticini. Con il suo calore la moxa è un toccasana, eccezionale come pronto soccorso.

I DOLORI MESTRUALI

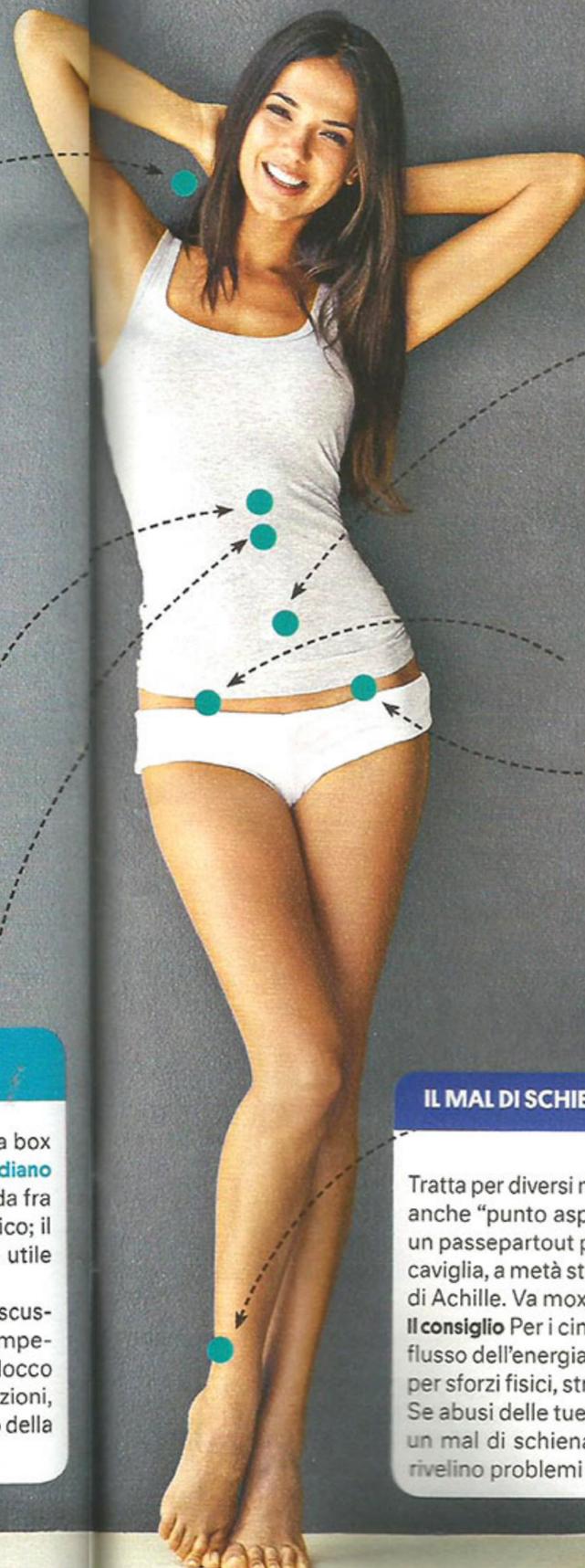
La moxa è l'ideale per i dolori del ciclo: il calore sblocca il flusso e calma i crampi. Una o due volte al giorno scaldi i **punti zigong**, all'altezza delle ovaie, prima uno, poi l'altro con il sigaro o in contemporanea con la moxa box.

Il consiglio Nei giorni del ciclo sei più vulnerabile. Stai a riposo, non fare il bagno e proteggiti dai colpi di freddo con collant pesanti e intimo caldo. Per la medicina cinese il freddo "congela" l'utero e peggiora i sintomi.

IL MAL DI SCHIENA

Tratta per diversi minuti il punto **kunlum (60 di vescica)** chiamato anche "punto aspirina" per la capacità di agire sui dolori: è un passepartout per tutti i problemi di schiena. Lo trovi sulla cavaglia, a metà strada fra l'osso astragalo esterno e il tendine di Achille. Va moxato su entrambi i piedi una volta al giorno.

Il consiglio Per i cinesi la zona bassa della schiena è sotto l'influsso dell'energia del rene. Questo organo si può "scaricare" per sforzi fisici, stress prolungato oppure per colpi di freddo. Se abusi delle tue forze la zona si indebolisce e può arrivarci un mal di schiena, magari anche senza che le radiografie rivelino problemi alle articolazioni vertebrali.



LE REGOLE PER UTILIZZARLA SENZA RISCHI

I sigari per la moxa sono preparati con l'artemisia, un'erba che, una volta accesa, sviluppa un calore costante a 570 gradi. In più, è ricca di oli essenziali. Ecco tre regole per eseguire la moxaterapia in sicurezza.

- 1 Dopo aver acceso il sigaro e soffiato sulla punta per distribuire uniformemente il calore avvicina l'estremità incandescente alla pelle. Tienilo ad almeno 4-5 centimetri di distanza: devi avere la sensazione di un calore piacevole e progressivo, ma non devi sentire scottare.
- 2 Tieni il bastoncino come una penna, e spostalo un po' avanti e indietro, come se fosse un uccello che becchetta. Puoi anche muoverlo in senso circolare. Una seduta dura circa 15 minuti.
- 3 Evita la moxa se la zona è infiammata, o se sei allergica al polline delle composite (camomilla, tarassaco): la artemisia fa parte di questa famiglia botanica e il fumo potrebbe creare crisi d'asma.