

MOXABUSTÃO

Wu Kwang

A Moxabustão é a técnica de aquecimento dos pontos de Acupuntura. Na China, não existe de forma isolada a palavra Acupuntura. Sempre se falam em "Agulha e Moxa", simbolizando que nos pontos são utilizados não somente a agulha, mas qualquer estímulo físico ou químico. O aquecimento dos pontos fornece calor e energia para o corpo. Por isso, a moxabustão é indicada para as doenças provocadas pelo frio e pela umidade (muito usada em países frios e no inverno), e para situações com deficiência de energia (convalescentes, doenças crônicas, pessoas fracas e pacientes idosos). Dizem até que todos os pacientes idosos devem receber primeiro a moxabustão algumas sessões para que as agulhas possam produzir seus efeitos. Ou ampliando tal conceito, todas as pessoas devem aprender a fazer moxa em alguns pontos chave para recarregar as energias do corpo e prevenir as doenças.

Alguns acupunturistas, como Sawada e Manaka no Japão, acreditam que a moxa pode ser utilizada tal como agulha, assim, colocam até mais de cem grãos de moxa nos pontos, substituindo as agulhas.

O calor realmente produz vasodilatação, efeito anti-inflamatório e analgésico. Os banhos e pedilúvios quentes relaxam o corpo e a mente. As compressas quentes são úteis para amenizar as dores crônicas e as contraturas musculares. Entretanto, a aplicação do calor em áreas extensas do corpo a longo prazo traz efeitos colaterais como enfraquecimento e má circulação sanguínea. Os terapeutas orientais aplicam as moxas nos pontos de Acupuntura permitindo uma atuação mais precisa e eficiente, sem tais efeitos colaterais. Hoje, afirma-se que a moxabustão funciona porque atua diretamente sobre pontos de Acupuntura, portanto, é mais eficiente do que a aplicação difusa das lâmpadas infravermelhas ou das compressas quentes. Além disso, a moxabustão aplicada à agulha é até mais eficiente pois o calor é levado diretamente até a profundidade dos tecidos.

Desde os tempos antigos, a moxabustão é feita através da queima de uma erva medicinal chamada Artemísia. Esta planta é mais utilizada talvez pelos seus efeitos químicos ou talvez pelo espectro infravermelho mais eficaz. As folhas de Artemísia são secadas no sol e na sombra. Os pecíolos e as nervuras são retiradas deixando apenas os limbos. Estes são triturados até adquirir a consistência de lã (podem usar um equipamento doméstico chamado liquificador!). Estas massas lanosas são chamadas de moxa.

Hoje, devido às dificuldades para a obtenção da moxa, pelo custo ou pelo cheiro (similar à maconha ?), tenta-se aquecer os pontos com instrumentos adaptados (lâmpada halógena, resistência elétrica, secador de cabelo, forno de Bier, vela de aeromodelo, paninhos dobrados aquecidos por ferro de passar roupa, toalhas aquecidas em vapor nas panelas elétricas de arroz, broca aquecida no fogo) ou por reações químicas. Tais expedientes realmente funcionam, mas acredito que a queima da Artemísia tenha algum efeito energético extra.

Na Acupuntura, fazem com a moxa massas do tamanho de grão de arroz, de feijão ou de soja. A moxa pode ser queimada diretamente sobre a pele, na modalidade chamada de moxabustão direta, ou para evitar queimaduras, põem camada de ar, cebola, alho ou gengibre entre a moxa e a pele, chamada de moxabustão indireta. Utilizam também o aquecimento através da aproximação de bastões de moxa ou através das agulhas de Acupuntura que levam o calor diretamente até os pontos.

As moxas do tamanho de grão de arroz podem ser aplicadas diretamente sobre a pele, as moxas maiores somente devem utilizadas de forma indireta. Para utilização por pessoas não profissionais, é mais conveniente utilizar os bastões, aproximando e afastando de 3 a 7 vezes sobre os pontos. Cada vez durando em torno de alguns segundos. O bastão deve ficar numa distância de 1,5 a 2cm. A distância ideal é aquela onde o ponto é aquecido lentamente, numa intensidade confortável, assim o calor pode penetrar profundamente. Por isso não deve aproximar demais o bastão pois o calor se torna insuportável rapidamente, nem ficar longe demais, porque demorará muito em aquecer os pontos. Na dúvida, coloque seu dedo sobre a pele do doente, perto do ponto de Acupuntura, como sensor de calor.

Todas as pessoas devem aprender a fazer moxabustão pelo menos para os casos de traumatismos (entorses, contusões, contraturas, distensões), para dores reumáticas crônicas, para resfriados e para aumentar a energia do corpo. Para traumatismos e dores, em geral é suficiente aplicar bastão de moxa na região ou nos pontos dolorosos. Para resfriados, aplicar nos pontos IG4 e VB20. Para aumentar a energia do corpo e prevenir doenças, aplicar em E36, IG4 e VC4.

Lembre-se de uma frase muito citada pelos acupunturistas: "Quando a agulha não funciona, tenta-se a moxabustão, e se esta falhar, utiliza-se a ventosa!".

COMO FAZER UM BASTÃO DE MOXA?

Os bastões de moxa são fabricados com uma mistura de ervas medicinais (predominando a Artemísia) e papel especial. Devido ao elevado custo dos bastões importados na década de 80, a gente indicava a seguinte receita econômica e simples:

Pó de carvão	1 parte
Farinha de trigo	1 parte
Moxa	2 partes

Acrescentar um pouco de água e misturar tudo até virar uma pasta homogênea. Separa então certa quantidade da pasta, modela em forma cilíndrica e deixa-a em repouso para secar. Caso quiser dar mais consistência à pasta, pode acrescentar um pouco de Dextrosol (glicose).

MOXABUSTÃO DIRETA

Com cicatriz:

Este método está quase extinto devido a óbvias razões. Consta do uso da moxa diretamente na pele; contudo continua sendo muito usado pelos japoneses.

Sem cicatriz:

Utilização do bastão de moxa ou cigarro de Artemísia. Mantenha o cigarro próximo da pele, sobre o ponto indicado, tendo cuidado para não causar queimaduras. Repita o tratamento dia sim e dia não.

MOXABUSTÃO INDIRETA

Com Gengibre:

Corte um pedaço de gengibre de cerca de 3 a 5 mm e fure-o em 5 pontos, como o cinco de um dado. Coloque o cone de moxa sobre a rodela de gengibre e, em seguida, sobre o ponto que se quer tratar. Acenda o cone usando um fósforo. Quando o paciente começar a sentir ardência, retire a rodela de cima da pele e mantenha-a suspensa (presa pela mão) sobre o mesmo ponto até que a sensação de aquecimento suavize. Recoloque então o gengibre sobre o ponto. Repita o processo até que o ponto fique bastante vermelho, quente e úmido. Usamos de 5 a 7 cones em cada tratamento, que pode ser repetido em dias alternados. Este método é mais indicado para vômitos, diarreias, artrites e também pode ser usado para quaisquer outras doenças que respondam bem ao método de moxabustão.

Com Alho:

O procedimento é o mesmo que o método com o gengibre, só que em vez dele, usamos o Alho. é contra-indicado em pacientes com febre. É usado principalmente nos casos de Tuberculose Pulmonar e Linfática e no primeiro estágio dos abscessos.

Com Sal:

Encha o umbigo com sal até o nível da pele. Coloque o cone de moxa sobre o sal e acenda-o. Usado em casos de emergência, coma, vômitos, apoplexia do tipo flácido, diarreias, fraqueza, energia baixa etc. Com uma palheta ou colherinha controle o aquecimento do ponto para não queimar o paciente.

OBS: Onde estiver no texto uso de cone pode-se substituir pelo cigarro de Artemísia na proporção de 3min de aplicação para cada cone indicado.

NÃO ESQUEÇA:

- Antes de começar o tratamento: Deite o paciente confortavelmente, evitando que ele se mexa e venha a se queimar.
- Na moxabustão com alho e gengibre: Tomar cuidado para não deixar aquecer muito, propiciando o aparecimento de queimaduras profundas no paciente. Caso essas apareçam, elas deverão ser cuidadas como queimadura comum.
- Não aplicar moxa em áreas próximas aos órgãos dos sentidos (rosto, ponta dos dedos etc.) ou membranas mucosas.

- d) Não se aplica moxa em pacientes em estados febris.
- e) Tenha sempre à mão um cinzeiro.
- f) Cuidado para não queimar divãs, tapetes ou lixeiras!

INDICAÇÕES ESPECÍFICAS PARA USO DA MOXA

- Enfermidades crônicas, que debilitam o organismo
- Doenças degenerativas
- Pessoas idosas
- Crianças e debilitados de uma maneira geral
- Desportistas e atletas (para melhorar rendimento)
- Como preventivo das doenças e manutenção da saúde
- Em todas as circunstâncias em que eventualmente a agulha não possa ser usada.

CONTRAINDICAÇÕES

- Durante equinócio de primavera e outono
- Nas mudanças de estações
- Durante fortes manifestações meteorológicas
- Durante um ataque de ira ou histeria
- Nos embriagados
- Em alguns pontos durante gestação (o meridiano do BP, os pontos abaixo do umbigo, os pontos IG4, BP6, B60-67, E12-36, F3-11)
- Moxabustão fora dos pontos
- Durante febre
- Nas intoxicações
- Nos inchaços
- Sobre vasos sanguíneos
- No rosto e sobre as mamas (questão estética)
- No crânio de crianças pequenas

MAIOR RISCO DE PROVOCAR QUEIMADURA

- Em indivíduos com áreas hipossensíveis (seqüelas neurológicas, pé diabético, cicatrizes, idosos...)
- Em pacientes muito In (pouco reativos)
- Em crianças
- Em idosos (principalmente nos pés)
- Em diabéticos (principalmente nos pés)

INDICAÇÕES ESPECIAIS

Desenvolvimento de crianças - moxa pequena em VG12 cada 10 dias.

Adolescentes - moxa média em B12 e B43 cada 10 dias.

Mulheres - moxa média em BP6 e BP10 2-3 vezes por mês.

Prevenção para o ano inteiro (em regiões frias) - moxa grande em VC12 e E36 durante os 30 dias mais quentes de verão.

Meia-idade - moxa grande em IG11 e E36 cada 10 dias.

Fortalecer o Rim - moxa grande em B23, VC4 e R7, a cada 10 dias.

Energia e Sangue - moxa grande em B17, VC6, VC12, VB39, BP10 e ponto especial para anemia (3 polegadas acima do cóccix) cada 10 dias

MOXABUSTÃO EM PEDIATRIA

Bom desenvolvimento e equilíbrio do SNA: VG12 - moxa cada 10 dias

Infecções das vias aéreas superiores: B12 e B43 - moxa cada 10 dias

MOXABUSTÃO NA 3ª IDADE

Conservar a Saúde: IG11 e E36 - moxa cada 10 dias

Fortalecer o Rim: B23, R7 e VC4 - moxa cada 10 dias

Tonificar Qi: VC12, VC6

Tonificar Sangue: B17, VC12; e para mulher, + BP10

Anemia: + VB39 e Ponto da Anemia (3 cun acima do cóccix)

Osteoporose: R3, B23, B11