

## Alla scoperta della moxa: cos'è, a cosa serve e quali sono i suoi benefici

**Autore:** Carmela Giglio

**Data:** 04 Maggio 2018



### Moxa: cos'è?

Il termine “**moxa**” deriva dalle due parole giapponesi *Moe* (bruciare) e *Kusa* (erba). Questa pratica, infatti, si basa sull'utilizzo di alcuni bastoncini contenenti all'interno erba secca; i bastoncini vengono bruciati per ottenere calore da sfruttare, poi, su alcuni punti specifici del corpo. I bastoncini hanno una lunghezza di circa 20 centimetri e l'erba contenuta al loro interno è l'**Artemisia vulgaris** (Assenzio cinese), una pianta officinale molto diffusa anche in Italia e in tutto l'emisfero boreale. Questa pianta viene utilizzata per trattare la febbre, i problemi gastrointestinali, il catarro ma anche la depressione. Ai fini della terapia si utilizzano le foglie e le altre parti della pianta essiccate da almeno 2 anni e si sfrutta il calore sprigionato durante la combustione dei bastoncini.

### Come viene praticata la Moxa

Una volta fatti bruciare, i bastoncini vengono posti sopra o nelle vicinanze delle zone da trattare; così facendo si sfrutta anche l'azione terapeutica del calore. I punti (dei meridiani) su cui vengono posti o avvicinati i bastoncini sono gli stessi dell'**agopuntura**. Si tratta, comunque, di una tecnica che richiede poco tempo, circa 10 minuti, e che andrebbe praticata preferibilmente la mattina. Inoltre non si subiscono bruciature o altri fastidi. Insomma, si tratta di una pratica del tutto innocua. Ma, quali sono i **benefici della moxa**? Quando si può ricorrere a questa pratica?

## Quali sono i benefici della Moxa?

La **moxa** può essere utile nel trattamento di tutti i **disturbi da raffreddamento**, compresa la febbre ed il catarro. Non solo: con questa tecnica possono essere trattati anche bronchite, dolori articolari e muscolari, asma, problemi digestivi, ristagno dei liquidi, ansia, depressione e insonnia. Trattandosi di una pratica non invasiva, la **moxa**, può tornare utile soprattutto in caso di **malattie croniche**, quindi di **bronchite cronica** o problemi articolari cronici. Non avendo **effetti collaterali e controindicazioni**, la **moxa** può essere usata anche per periodi più lunghi. Sfruttiamo dunque il calore anche per curarci!

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/alla-scoperta-della-moxa-cose-a-cosa-serve-e-quali-sono-i-suoi-benefici/>

Generato il 23/04/2025