



ΜΟΞΑ

Η μόξα είναι ένα υλικό που παράγεται από αποξηραμένα φύλλα του φυτού *Artemisia Vulgaris*.

Η Άρτεμισία το ασίνθιον (*Artemisia absinthium*) αποτελεί είδος της ασίνθης, στο γένος της Άρτεμισίας.

Η ονομασία Άρτεμισία προέρχεται από το Αρχαίο Ελληνικό άρτεμισία, δηλαδή από την Άρτεμη, τη θεά του κυνηγιού και προστάτιδα του δάσους και των παιδιών. Το *absinthium* προέρχεται από το Αρχαίο Ελληνικό άσινθιον. Η Αγγλική ονομασία 'wormwood' προέρχεται από τα Μεσαιωνικά Αγγλικά wormwode ή wermode. Η φόρμα 'wormwood', αποδίδεται στην παραδοσιακή χρήση του ως ένα αντισκωληκικό φάρμακο.

Το φυτό καλλιεργείται από τα βιβλικά χρόνια, για την αντιμετώπιση των επιδημιών και σαν εντομοαπωθητικό. Η πικράδα της αντιπροσωπεύει μεταφορικά την αμαρτία στην Βίβλο. Τη χρησιμοποιούσαν από τα χρόνια του Ιπποκράτη και αναφέρεται και από τον Λουκρήτιο. Θεωρούσαν ότι δυναμώνει τη μνήμη και τη λογική, βοηθά στους πόνους σε μύες, αρθρώσεις και συνδετικούς ιστούς, δυναμώνει την όραση, βαθαίνει τον ύπνο. Λόγω της τελευταίας αυτής ιδιότητας, στα χωριά γέμιζαν τα μαξιλάρια με Αψιθιά. Σε περιόδους επιδημιών χολέρας και πανώλης, κρέμαγαν το φυτό στις κατοικίες και κάπνιζαν τους χώρους καίγοντας βλαστούς Αψιθιάς. Ο Διοσκουρίδης γράφει για την Αψιθιά «...όταν ανακατεύεις το μελάνι με έγχυμα αψιθιάς τα ποντίκια δεν αγγίζουν τους πάπυρους...».

Η καύση της κοντά στο δέρμα επί των βελονιστικών σημείων έχει ως στόχο να θερμάνει τους μεσημβρινούς αποβάλλοντας το κρύο, να προάγει την ομαλή ροή του qi και του αίματος, να ενισχύσει την ενέργεια yang και να προλάβει ασθένειες διατηρώντας τον θεραπευόμενο υγιή.

Η μοξαθεραπεία μπορεί να γίνει με μόξα σε μορφή κώνων (υπάρχουν η άμεση και η έμμεση τεχνική εφαρμογής της) ή σε ράβδους («πούρα»). Γενικά, δεν χρησιμοποιείται σε σύνδρομα περίσσειας ενέργειας ή κοντά σε ευαίσθητες στη θερμότητα περιοχές.