

Auriculoterapia: Uma técnica milenar de cura

A auriculoterapia consiste em uma técnica de acupuntura que trata doenças por meio da estimulação de pontos específicos na orelha. Essa técnica terapêutica é utilizada há milênios por culturas orientais, e tornou-se popular em todo o mundo por sua eficácia e simplicidade.



by Eduardo Siqueira Bigaton

Fundamentos da auriculoterapia

1 Pontos no pavilhão auricular

Existem aproximadamente 200 pontos estimuláveis na orelha, cada qual podendo tratar um tipo específico de problema de saúde.

2 Canais de energia

A auriculoterapia se baseia nos mesmos princípios de acupuntura, acreditando que o corpo humano é atravessado por diferentes canais de energia e que pontos específicos do pavilhão auricular estão diretamente relacionados com esses canais.

3 Estimulação dos pontos

Os pontos podem ser estimulados por meio de massagem, sementes de mostarda, agulhas ou laser de baixa intensidade.

Explicação da técnica

Localização dos pontos

Os pontos estão organizados em áreas específicas da orelha, sendo essas áreas associadas a diferentes partes do corpo. Por exemplo, a parte superior da orelha é associada à cabeça e ao cérebro, enquanto a parte inferior é associada à região abdominal.

Diagnóstico

O terapeuta utiliza mapas auriculares para identificar quais pontos devem ser estimulados. O diagnóstico pode ser feito observando aspectos físicos do paciente ou por meio de histórico médico e exames complementares.

Sessão

A sessão de auriculoterapia dura em média de 30 a 60 minutos e o número de sessões necessário varia de acordo com o problema de saúde a ser tratado.

Tratamentos específicos

Problema de saúde	Pontos estimulados	Técnica utilizada
Dor de cabeça	Área superior da orelha	Agulhas
Insônia	Região central da orelha	Sementes de mostarda
Ansiedade	Parte interna da orelha	Massagem
Depressão	Área inferior da orelha	Laser

Benefícios da auriculoterapia

Sem efeitos colaterais

Diferentemente de muitos medicamentos alopáticos, a auriculoterapia não apresenta efeitos colaterais negativos para a saúde.

Alívio de dores

Essa técnica é eficaz no alívio de diversas dores corporais, como enxaquecas, dores nas costas e dores articulares.

Melhora o sono

A auriculoterapia pode melhorar a qualidade do sono, especialmente em pessoas que sofrem de insônia e outros distúrbios relacionados ao sono.

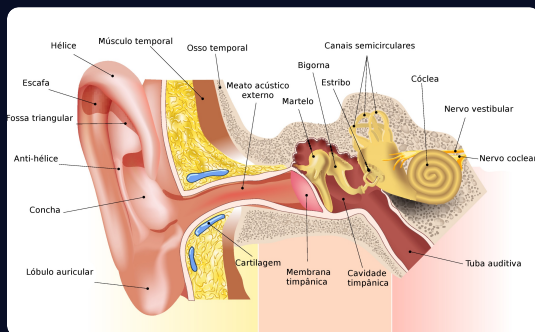
Reduz os níveis de estresse

Evidências científicas indicam que essa técnica pode ser útil no tratamento do estresse e de problemas relacionados, como ansiedade, depressão e síndrome do pânico.

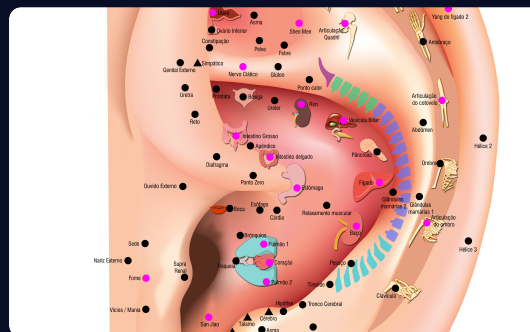
Precauções e contra-indicações

A auriculoterapia é uma técnica segura e não-invasiva, mas algumas precauções devem ser tomadas. Por exemplo, não deve ser utilizada em mulheres grávidas, pessoas que utilizam marca-passo, e pessoas com alergias a metal. É importante lembrar que essa técnica deve ser realizada por um profissional capacitado e experiente.

Conclusão e recomendações



A auriculoterapia é uma técnica de acupuntura que há milênios é utilizada por culturas orientais para o tratamento de uma ampla variedade de doenças.



Essa técnica é baseada no estímulo de pontos específicos que estão localizados na parte externa da orelha. Esses pontos estão relacionados com regiões específicas do corpo.

Para a prática da auriculoterapia, é fundamental encontrar um profissional qualificado e experiente. Esse especialista pode ser encontrado por meio de indicação de amigos ou por meio de busca em associações de acupuntura.