



# PACK THERMIQUE À MOXA (MHP)

Longue durée, force professionnelle

Disponible lorsque vous en avez besoin

Activé par quelques instants de secouement, le pack devient rapidement chaud et prêt à l'emploi. Les utilisations pratiques incluent :

- Tensions ou douleurs aux épaules, au cou ou au dos
- Crampes ou douleurs menstruelles
- Mains ou pieds froids

## ROUTINE D'AUTO-SOINS DE 30 MINUTES AVEC LES PACKS THERMIQUES À MOXA

Les packs thermiques à moxa peuvent être utilisés pour le soutien du bien-être général en réchauffant deux zones d'acupuncture importantes du corps. Suivez ce protocole quotidiennement pour augmenter la vitalité et l'endurance. Ce protocole peut être effectué en position assise ou debout, mais ne doit pas être utilisé en position allongée sur le dos ou sur le ventre, sauf si le MHP est placé sur le dos lorsque vous êtes allongé sur le ventre, et sur l'abdomen lorsque vous êtes allongé sur le dos. Placer le MHP sous le corps dans l'une ou l'autre position peut confiner la chaleur et provoquer une température suffisamment élevée pour causer une brûlure.

### ÉTAPE 1

Prenez le pack thermique à moxa et placez-le sur le bas du dos, dans la zone L3, L4, L5. Vous pouvez glisser le MHP dans votre ceinture ou le haut de votre pantalon pour le maintenir en place en position assise. Assurez-vous que le MHP se trouve au-dessus des vêtements et ne touche pas la peau, car il peut provoquer une brûlure. Réglez la minuterie à 15 minutes et ressentez la chaleur pénétrer la zone Ming Men, GV4, Gate of Life du corps.

### ÉTAPE 2

Lorsque la minuterie sonne, placez le pack à l'avant du corps, juste sous le nombril. Encore une fois, le MHP peut être glissé dans la ceinture ou le haut du pantalon, par-dessus les vêtements. Réglez la minuterie à 15 minutes et ressentez la chaleur pénétrer l'abdomen. Vous réchauffez et renforcez Guan Yuan, CV4, Gate of Ancestral Origin.

### ÉTAPE 3

Lorsque la minuterie sonne, prenez le MHP et placez-le dans un sac hermétique (type Ziploc). Fermez le sac en retirant tout l'air. Cela désactivera le MHP. Mettez-le de côté pour une utilisation le lendemain.

### ÉTAPE 4

Le lendemain, répétez les mêmes étapes et continuez ainsi jusqu'à ce que le MHP ne chauffe plus.

Effectuer cette routine quotidiennement aide à stimuler votre énergie vitale et est particulièrement utile et réconfortant pendant les mois froids de l'hiver.

Essayez-le: vous l'aimerez et le recommanderez à vos patients, amis et famille comme un moyen général de renforcer leur système.

*Profitez-en!*

## À propos des 2 points

### POINT GUANYUAN, CV4, OU GATE OF ORIGIN

Le point Guan Yuan est traditionnellement associé à la nutrition du Qi, du Sang et du Yin du corps.

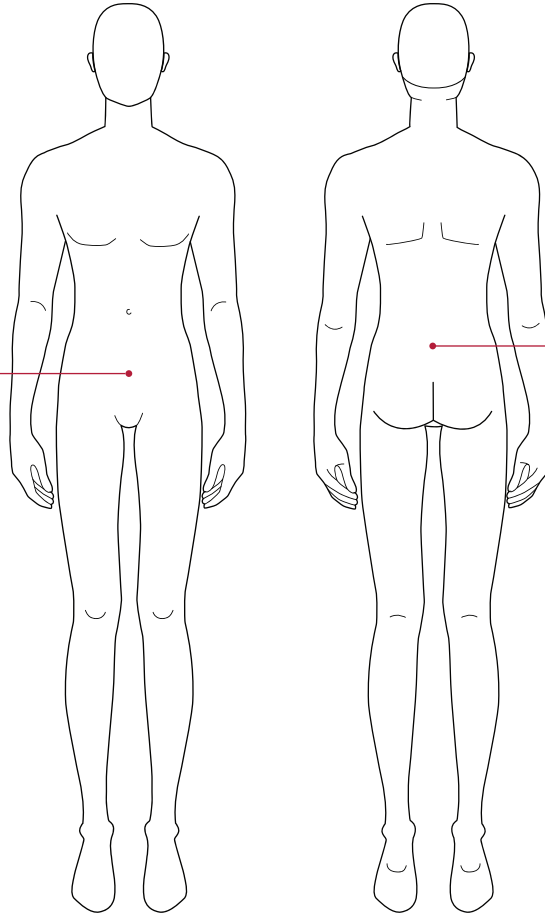
Il est particulièrement utile pour:

- Améliorer la fertilité
- Augmenter la vitalité
- Soulager le stress
- Améliorer la circulation
- Favoriser la longévité

Il est situé sur le bas de l'abdomen, à environ 7,5 cm (3 pouces) sous le nombril.

Les principaux bienfaits du réchauffement de ce point comprennent:

- Renforce le Qi des Reins et l'énergie Yang
- Soutient la fonction digestive
- Renforce la fonction immunitaire
- Favorise l'équilibre émotionnel, la longévité et le bien-être général



### POINT MINGMEN, GV4, OU GATE OF LIFE

Le réchauffement du point Ming Men présente de nombreux bienfaits pour la santé. Le point Ming Men est situé le long du méridien du Vaisseau Gouverneur, dans le bas du dos, entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire.

Il est traditionnellement considéré comme un point puissant pour renforcer l'énergie centrale du corps, en particulier le Qi des Reins, étroitement associé à la vitalité, à la longévité et à la santé reproductive.

Les principaux bienfaits du réchauffement de ce point comprennent:

- Stimule le Qi vital et l'énergie Yang
- Soutient les Reins, source de la force vitale, de l'essence vitale et de l'énergie reproductive
- Renforce le système immunitaire
- Favorise la longévité et le bien-être général

## Notes générales d'utilisation et précautions pour votre pack thermique à moxa

### UTILISATION DE VOTRE PACK THERMIQUE À MOXA

1. Retirez le MHP de son emballage et secouez-le légèrement pendant 5 à 10 secondes jusqu'à ce qu'il commence à chauffer. Ne secouez pas et ne malaxez pas le MHP de façon brusque afin d'éviter de l'endommager.
2. Lorsque le MHP refroidit ou que des amas se forment pendant l'utilisation, massez-le doucement pour dissoudre les amas et générer de la chaleur supplémentaire.
3. Chaque MHP peut durer jusqu'à 18 heures, à des températures de 50 °C à 70 °C. Vous pouvez utiliser le MHP de façon intermittente sur plusieurs séances en le scellant dans un sac hermétique (type Ziploc) entre les utilisations.

### PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

1. Ne pas appliquer directement sur la peau: le MHP peut atteindre des températures suffisamment élevées pour provoquer des brûlures. Toujours envelopper dans une serviette ou appliquer par-dessus les vêtements.
2. Usage externe uniquement.
3. Ne pas utiliser le MHP devant une flamme, près d'un appareil de chauffage ou avec une couverture électrique.

Les packs thermiques à moxa sont disponibles  
à prix de gros auprès de **EasternCurrents.ca**



**eastern  
CURRENTS**

BRINGING VITALITY TO YOUR PRACTICE