



WELLNESS 31. 10. 2016

Moxování - tradiční terapeutická metoda čínské medicíny

Moxa využívá elementu ohně. Prohřívá, dodává energii a teplo. Energie ohně odpovídá energii jang. Moxování je proto výtečné zejména u osob trpících...

Víte, co je moxování, nebo jinak také požehování? Je to metoda, která vychází z léčebné filosofie čínské medicíny. Moxováním dochází k prohřátí a aktivizaci jednotlivých akupunkturních bodů, což přispívá k harmonizaci energie v organismu, a tím k léčení disharmonické funkce jednotlivých akupunkturních drah a potažmo vnitřních orgánů. Výraz moxa pochází z japonského mo kusa, což znamená spálená bylina. K požehování bodů se totiž používají doutníky vyrobené z pelyňku.

Povaha a působení moxy

Moxa využívá elementu ohně. Prohřívá, dodává energii a teplo. **Energie ohně** odpovídá energii jang. Moxování je proto výtečné zejména **u osob trpících nedostatkem tepla**, kde je potřeba energii jang doplnit. Moxování je balzámem pro všechny nemoci, které vznikly z chladu (převaha jin). Méně vhodná je pro časté použití u osob, u kterých energie jang výrazně převažuje, neboť moxa tuto energii ještě dodává.

Moxování **pomáhá při chorobách vzniklých z chladu**, tedy např. při rýmě, chřipkách, trávicích obtížích, menstruačních potížích, urologických obtížích, bronchitidách, revmatu a kloubních potížích, při vyčerpanosti ledvin, únavě, depresích, pocitu prázdnoty a celkové vyčerpanosti. V zimě dokáže

pravidelné moxování nastartovat imunitní systém. Současné výzkumy ukazují, že moxování zvyšuje počet erytrocytů, leukocytů, endorfinů, má protizánětlivé a antihistaminové působení. Moxování tedy má nejen energetické, ale také biochemické účinky.

Moxovací doutníky

Kdo ví, co je moxování, patrně slyšel také o pelyňkových doutníčcích, které se používají k požehování. **Pelyněk** má baktericidní účinky, jangovou energii, má teplou, hořkou a pálivou povahu, doplňuje krev a podporuje čchi. V duchovním smyslu se pelyňku přisuzuje **ochranná energie před zlem**. Samotné doutníky jsou buďto doutnavé nebo tzv. nekouřící, kdy je jeho dým výrazně omezen. Klasický pelyňkový doutník je pro použití v domácnosti poměrně nevhodný.

Krátké 20-ti minutové požehování dokáže zakouřit a „provonět“ celou místnost tak, že nevidíte přes kouř na metr a pelyňkové aroma není snadné vyvětrat. Na druhou stranu při **moxování** speciálními malými nedoutnavými moxami si lze způsobit i popáleniny, protože z těchto doutníčků občas odpadne kousek žhavého uhlíku nebo vyletí žhavá jiskra. To se u klasických kouřících doutníků nestává. Je tedy na zvážení každého, čemu dá přednost.

Moxování jako samoléčba

Moxování je pro domácí samoléčbu vhodné, protože požehování jako takové je snadné a **nevyžaduje žádnou zvláštní dovednost**. Ale! Pokud jste úplní laici a zákonitosti tradiční čínské medicíny vám nic neříkají, nechejte si rozhodně poradit odborníkem na čínskou medicínu. I moxování vychází z celostního přístupu a **zohledňuje celkový stav pacienta**. Které akupunkturální body, jak dlouho a jak často je dobré požehovat, vám může říci jen ten, kdo čínské medicíně opravdu rozumí.

Moxovat můžete také **preventivně**, např. 1x týdně pro udržení dobrého zdraví. Kdo je nemocný a chce se touto metodou léčit, měl by vycházet z doporučení odborníka, který moxování názorně předvede a naučí. Musíme rozlišovat prohřívání problematických míst moxou (kloubů, zad), což mohou dělat i laici, od léčebného požehování individuálně určených akupunkturálních bodů. **Léčebné moxování** je výhodné spojit s baňkováním, akupunkturou či akupresurou, ale také s úpravou jídelníčku.

Jak se moxování provádí?

Moxování je jednoduché **příkládání rozžhaveného doutníku k určenému akupunkturálnímu bodu**, a to ve vzdálenosti cca 1 až 2 cm od pokožky, dle únosnosti tepla. Každý indikovaný akupunkturální bod se požehuje cca 5 minut. To je moxování bez pohybu doutníkem. Pokud jde o prohřívání postižené oblasti, pak můžeme např. oblast ledvin nebo okolí postiženého kloubu prohřívát kroužením 10 až 15 minut bez zacílení na konkrétní bod.

Na jaké potíže je moxa vhodná?

- nadměrná citlivost na chlad
- preventivně při sklonu k častému nachlazení, poruchách imunity, zahlenění
- doplnění tepla namáhanému organismu (sportovci, osoby pracující v chladu)
- chladné končetiny
- chronické vyčerpání, slabost, únavový syndrom
- lokální prohřátí míst, na kterých je pociťován chlad (kloubů, šlach i svalů)
- lokální necitlivá místa

- revmatické bolesti zhoršující se v chladu
- Bechtěrevova choroba, bolesti zad, ischias, tuhnutí šije, vyhřezlé ploténky
- urologické potíže z chladu a nachlazení
- časté močení starých lidí z důvodu nedostatku jang ledvin
- děložní krvácení z nedostatku energie
- neplodnost, impotence z vyčerpání jangu
- premenstruační syndrom
- astma chladného typu
- některé druhy svědění
- bolesti břicha a žaludku, které se lepší teplem
- trávicí potíže a průjmy zhoršované chladem nebo chladnými potravinami
- podzimní únava a deprese
- osteoporóza

Co můžeme doma dělat sami?

Pokud se o vás pokouší v chladném období rýma nebo trpíte na záněty čelních dutin, můžete při počátcích nachlazení několikrát denně prohřívát oblast čela mixovacím doutníkem. Vzdálenost od pokožky musí být taková, aby doutník nepálil. Touto jednoduchou metodou lze zmírnit a zkrátit průběh rýmy.

Pro **posílení celkové obranyschopnosti organismu** lze doporučit snadné a velice účinné prohřívání oblasti kolem páteře. Celá záda odspodu nahoru prohříváme 1x až 2x týdně po dobu 15 minut tak, že doutníkem pohybujeme podél páteře zleva, a pak i zprava ve vzdálenosti cca 2 cm od středu páteře. Tak dochází k vyrovnání energií v jednotlivých meridiánech a v orgánech, a tím prospíváme **zlepšení imunitního systému**. Kromě moxování těchto pásů podél páteře lze využít i baňkování, které je bezpečnější pro malé děti, ale je vhodné i pro dospělé. Baňky pravidelně aplikované podél páteře splní stejnou funkci jako prohřívání moxou.