

## Moxování

Moxování je metoda tradiční čínské medicíny spočívající v nahřívání či požehování akupunkturních bodů zapáleným sušeným pelyňkem *Artemisia sinensis*. Podle zastánců této terapie funguje moxování na podobném principu jako akupunktura.

Zapálená moxa se používá k prohřátí oblastí či akupunkturních bodů, obnovuje v nich průtok čchi a stimuluje oběh krve.

Metoda je vysoce efektivní u spousty onemocnění, z akupunkturních technik nejvíce příjemná. Do těla proudí nejen teplo z moxy samotné, ale i v bylině obsažené éterické substance obsahující mimo jiné hořčinu thujen a éterický olej cineol, který ve vyšších dávkách stimuluje dýchání.

Z hlediska západní medicíny má tento způsob prohřívání následující účinky: zlepšuje imunitu, podporuje regeneraci organismu, normalizuje vegetativní funkce, pomáhá navodit stav relaxace, podporuje trávení. Dým, který hořením pelyňku, jímž se nejčastěji moxuje, vzniká, má podle některých názorů baktericidní účinky.

Nejčastěji se tedy moxování používá při onemocněních způsobených chladem, ať už vnitřním nebo vnějším, chronická onemocnění dýchacích cest (záněty, astma), poruchy trávicího traktu (průjem, zácpa, žaludeční vředy), menstruační potíže a nemoci močopohlavního ústrojí, revmatické a degenerativní onemocnění kloubů, především v bederní oblasti. Dále se doporučuje při depresích a stavech vyčerpanosti a únavy.

### JAK MOXOVÁNÍ PROBÍHÁ

Při vlastní aplikaci se obvykle využívá tzv. nepřímé metody prohřívání pelyňkovou cigaretou, kdy se smotek z pelyňku udržuje nebo se pohybuje kolem vzdálenosti kolem 1 cm od kůže pacienta. Aplikace by neměla pálit, pacient by měl mít příjemný pocit tepla v místě použití. Dnes se často používá tzv. nekouřících karbonizovaných moxovacích tyčinek, které nedoutnají a nezanechávají po sobě charakteristickou „vůni“. Dále lze nepřímo aplikovat přes izolační podložku – česnek, zázvor, nebo také sůl.

### KONTRAINDIKACE MOXOVÁNÍ :

- v těhotenství - v oblasti břicha, beder a kříží
- od mládí vysoký krevní tlak
- nádorová onemocnění
- křečové žíly, kožní a jiné záněty
- cukrovka
- horečka
- u stavů s návaly horkosti, pocitech horka a tepla
- alergie na pelyněk a kouř z něj

