

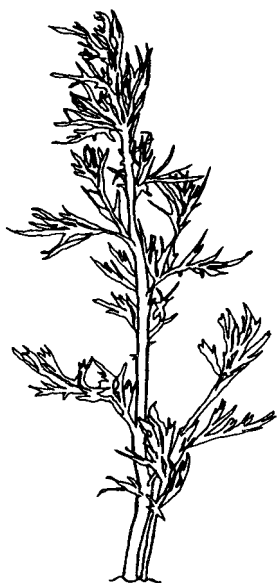
ONDREJ BANGHA  
JURAJ GRMAN

# MOXA



*Tradičné  
čínske  
liečenie  
prehrievaním  
aktívnych  
bodov-  
cesta  
k pevnému  
zdraviu  
a dlhovekosti*

MEDIPRESS



Palina obyčajná (*Artemisia vulgaris*)

# OBSAH

## ČÍNSKY LIEČEBNÝ SYSTÉM ČŽEŇ-CZJU

(Akupunktúra a moxa) /7/

## TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA

Polarizačné systémy yin a yang  
/9/

Čchi, krv a telová tekutina /10/

Funkčné okruhy /11/

Dráhy a dráhové obehy /12/

Mimoriadne dráhy /14/

Kategórie aktívnych bodov /14/

Príčiny ochorenia /16/

Poruchy čchi /17/

Diagnostické metódy tradičnej  
medicíny /17/

Diferenciácia syndrémov /20/

Učenie piatich elementov  
(fáz) - drevo, oheň, zem, kov  
a voda /22/

## TRADIČNÉ ČÍNSKE LIEČENIE PREHRIEVANÍM AKTÍVNYCH BODOV

Liečebné účinky prehrievania  
/24/

Príprava palinového vlákna  
/25/

Druhy tepelných zdrojov  
/26/

Metódy prehrievania (moxácie)  
/27/

Indikácie pre prehrievanie  
/33/

Kontraindikácie pre prehrievanie  
/33/

Poloha a postup pri prehrievaní  
/34/

Trvanie terapie prehrievania -  
dávkovanie /34/

Po ošetrení prehrievaním...  
/35/

## LOKALIZÁCIA NAJPOUŽÍVANEJŠÍCH BODOV

Chrbát /36/

Brucho a hrudník /42/

Ruka a rameno /46/

Noha a chodidlo /50/

Tvár a hlava /56/

**APLIKÁCIA PREHRIEVANIA  
V PRAXI**

1. Chronický zápal sliznice žalúdka - žalúdočný katar /57/
  2. Chronický žalúdočný a dvanástorníkový vred /57/
  3. Chronická hnačka /58/
  4. Chronická zápcha /58/
  5. Chronické poruchy trávenia /58/
  6. Nízky krvný tlak /59/
  7. Poruchy neurovegetatívnej rovnováhy /neurovegetatívna dystónia/ /60/
  8. Prieduškový záduch (astma bronchiálne) /60/
  9. Chronický zápal priedušiek /62/
  10. Stav vyčerpanosti /62/
  11. Depresia /63/
  12. Bolestivá menštruácia /64/
  13. Nepravidelná menštruácia /65/
  14. Tehotenské vracanie /65/
  15. Nevhodná poloha plodu v maternici /65/
  16. Neplodnosť u žien /65/
  17. Klimaktérium (prechod u žien) /66/
  18. Poruchy tvorby mlieka /66/
  19. Impotencia coeundi /67/
  20. Impotencia generandi /67/
  21. Zápal obličiek (panvičky), močových ciest a močového mechúra /68/
  22. Hučanie v ušiach a hluchota /68/
  23. Pomočovanie /69/
  24. Reumatický zápal kĺbov /69/
  25. Degeneratívne ochorenie kĺbov panvy (koxartróza) /70/
  26. Degeneratívne ochorenie kolenných kĺbov (gonartróza) /71/
  27. Bolesti krížov s vyžarovaním do nôh (lumboischiadický syndróm) /71/
  28. Prevencia proti chorobám - zvyšovanie imunity /72/
- Použitá literatúra /74/

# Tradičné čínske liečenie prehrievaním aktívnych bodov

*/Cesta k dlhovekosti a pevnému zdraviu/*

V čínskej lekárskej literatúre existujú početné diela, ktoré sa zaoberajú špeciálne touto problematikou. Prvý raz sa spomína v diele konfuciánskeho filozofa Meng Kó /374 - 289 pr.n.l./.

V klasickom diele z dynastie Tang /618 - 907 n.l./ môžeme už nájsť aj špeciálne návody. Mnohé články o potrebe terapie prehrievaním sa nám zachovali z dynastie Ming /1368 - 1644 n.l./ a Qing /1644 - 1911 n.l./.

V priebehu mnohých storočí sa metódy a oblasť použitia prehrievania neustále zdokonaľovali a dosiahli vysokú úroveň.

## Liečebné účinky prehrievania

Pri prehrievaní sa rovnomerným, pomalým horením vlákien paliny vyrába teplo, ktoré preniká do svalov, ohrieva dráhy a dráhové obeh, podporuje cirkuláciu čchi v organizme, vyháňa chlad a vlhkosť, rozptyľuje a vyháňa vonkajšiu patogénnu energiu. Prívodom tepla sa zrýchľuje obeh čchi, krvný obeh, odstraňuje sa stagnácia krvi a dopĺňa spotrebované čchi. Podľa predstáv tradičnej čínskej medicíny je podmienkou ľudského života yinová a yangová energia.

Ak jej má človek dostatok, môže žiť, keď sa yinová, alebo yangová energia stratí, človek zomiera. Podľa princípu yin-yang pri zoslabení yangovej energie sa zosilní yinová energia, človek pociťuje chlad a slabne. Z toho vyplýva, že prehriatím sa môže yangová energia posilniť. Klinické výskumy ukázali, že prehrievanie je veľmi účinné pri prevencii chorôb a udržaní zdravia. Tento účinok je odvodený z toho, že prehrievanie posilňuje obrannú funkciu yangovej energie a vyživuje aj zdedenú energiu človeka, ktorý potom tak ľahko nepodľahne vonkajším vplyvom a neochorie. V starých čínskych dielach sa hovorí, že dlhoročné prehrievania určitých tonizačných bodov zabraňuje chorobám, chráni zdravie a predlžuje vek. Nezvyčajne často sa pri liečení mnohých chorôb spomína 36.bod dráhy žalúdka, ktorého profylaktické prehrievanie ochraňuje pred mnohými infekčnými chorobami a udržuje ľudí zdravých. Moderná medicína pri laboratórnych výskumoch vplyvu prejavov prehrievania aktívnych bodov na funkciu organizmu zistila nasledovnú skutočnosť:

- pôsobenie tepla na presne určené body má vplyv na systém bunkovej

výstelky ciev a dutín, zvyšovanie imunity a podporuje obranné sily organizmu,

- prehrievanie kože uvoľňuje látky, ktoré majú vplyv na systém telových tekutín, centrálnu nervovú sústavu, prostredníctvom ktorej sa pozitívne ovplyvňujú porušené funkcie organizmu,
- obnovuje sa nervová regulácia v organizme, normalizujú sa procesy podráždenia a útlmov,
- reakcia cievneho systému sa prejavuje zúžením a následným rozšírením ciev, spomalením pulzu a pozitívnym ovplyvnením krvného tlaku,
- zrýchľuje sa vylučovanie žlče a ovplyvňuje sa pohyb čreva,
- pozitívne sa mení množstvo krvotvorných a lymfotvorných látok /erytrocyty, trombocyty, leukocyty . . . /.

Existujú aj údaje o liečebnom účinku dymu tlejúceho palinového vlákna, ktorý má baktericídne vlastnosti pri zápalových procesoch /ničí baktérie/. Zdrojom tepla tlejúceho vlákna sú infračervené lúče s vlnovou dĺžkou od 1 do 5 mikrometrov. V momente intenzívneho horenia je v ohnisku teplota cca 825 °C.

## Príprava palinového vlákna

Najčastejšie používaným materiálom na pálenie sú vlákna paliny obyčajnej /*Artemisia vulgaris*/. Po zapálení pozvoľna vyvíjajú sálavé teplo až do neznesiteľnej horúčavy za prítomnosti

charakteristickej vône. Táto bylina rastie aj u nás voľne ako burina a možno ju nájsť doslova za každým plotom. Listy paliny obyčajnej zbierame od júna do neskorkej jesene, po zbere ich necháme usušiť /najlepšie na slnku/, rozmixujeme v mlynčeku na kávu a preosejeme na sito. Toto niekoľkokrát opakujeme až dostaneme belavé, jemné, biele vlákna. Pred použitím je vhodné vlákna na určitú dobu uskladniť v uzatvorenej nádobe /prachovnici/. K použitiu vyberieme vždy len určitú časť. Od kvality vlákien závisí účinok terapie. Menej kvalitné, neodležané vlákna horia silnejšie a ľahko sa drobia, čo spôsobuje bodavé bolesti. **Kvalitné** a vysušené palinové vlákna sú jemné, mäkké, čisté, žltobelavé alebo zľahka zelené, ktoré postupne horia a vyvíjajú pozvoľne teplo, málo dymu a aromatickú vôňu. Ku kvalite prispieva aj dlhšie skladovanie. Hovorí sa, že na sedemročnú chorobu treba použiť trojročné vlákno.

**Nekvalitné** a vlhké palinové vlákna sú naproti tomu tvrdé, nečisté, tmavohnedé, ktoré rýchlo horia a prudko vyvíjajú silnú, neznesiteľnú horúčavu, veľa dymu a nepríjemný zápach, ktorý dlho ostáva.

Vlákna paliny spracovávame do tvaru palinového kužeľa, palinovej cigarety a cigary, alebo ich voľne dávkujeme do špeciálnych kovových alebo keramických ohrievačov /hladidiel/.

## Druhy tepelných zdrojov

### 1. *Palinový /moxový/ kužeľ*

Podľa veľkosti rozoznávame 3 druhy palinových kužeľov:

veľké /veľkosť bôbu/

stredné /veľkosť sóje/

malé /veľkosť pšeničného zrnka/

Polomer plochy a výška veľkého palinového kužeľa je cca 1,5 cm.

Pri zhotovovaní palinového kužeľa si dáme do dlane potrebné množstvo palinového vlákna, hnetíme ho a tvarujeme palcom, ukazovákom a prostredníkom do kužeľa. Pre priame prehrievanie sa používajú kužele skôr malej a strednej veľkosti, pre nepriamu terapiu stredné a veľké. Každý kužeľ má byť pevne stočený, čím sa pri úplnom vyhorení uvoľní dostatok tepla s lepším účinkom. Každý palinový kužeľ tvorí jednu dávku, čím je určená sila ošetrovania. Veľkosť a počet dávok na prehriatie aktívneho bodu sa stanovuje podľa druhu ochorenia.

### 2. *Palinová /moxová/ cigareta a cigara.*

V modernej praxi sa častejšie ako palinový kužeľ používa palinová cigareta a cigara pre ľahšiu manipuláciu a bez nebezpečia popálenia. Pri ich zhotovovaní stočíme palinové vlákna pevne do tvaru cigarety, alebo cigary, prebalíme jemným cigaretovým papierom a zlepíme. Vyrábané cigary majú najčastejšie dĺžku 15 a 20 cm s priemerom 1,25, resp. 2 cm. Palinové cigarety majú tvar bežnej cigarety, dajú sa vyrábať aj na spôsob dutiniek, alebo v cigaretovom strojčeku.

Palinová cigareta z kvalitného palinového vlákna horí pomaly, dáva príjemné teplo, málo dymu, aromatickú vôňu a drží popol, ktorý zriedka padá na kožu. V prípade núdze môžeme použiť aj vonné tyčinky, alebo bežné cigarety.

### 3. *Samolepiace moxové prípravky na krátke a dlhodobé použitie*

#### a/ *Pri samolepiacich moxových prípravkoch na krátkodobé použitie*

ide o časť palinovej cigarety prilepenú na okrúhly kúsok kartónu so samolepkou. Ich výhodou je možnosť hýbania telom počas aplikácie. Nevýhodou je ich pomerne vysoká cena.

b/ *Moxový prípravok na dlhodobé stimulovanie* /4 - 6 hodín/ je práškovú moxa v kovovom patrónu. Prívodom vzduchu sa palinový prach vznieti a dáva teplo 40<sup>o</sup> - 60<sup>o</sup> C. Patrón je vybavený samolepkou, ktorá dovoľuje pacientovi pracovať, chodiť a neobmedzuje ho pri jeho dennej aktivite. Nevýhodou je, že často horí aj silnejšie, čo nie každý znesie, a gombík treba odlepiť.

### 4. *Špeciálne kovové, alebo keramické ohrievače*

Ide o zvláštne kovové, resp. keramické ohrievače /hladidlá/, v ktorých sa zapália a horia vložené palinové vlákna. Rozohriatym ohrievačom sa ošetrované miesto nahrieva ľahkým tlakom. Liečebný účinok sa začína pri sčervenaní ošetrovaného miesta. Pre ošetrovanie väčších plôch sa najčastejšie používa

valcová forma, pre ošetrovanie jednotlivých bodov lievikovitá forma ohrievača. Ide o metódu vhodnú predovšetkým pre ženy a deti, ktoré majú z normálneho prehrievania strach.

### 5. *Elektrický prehrievací prístroj*

Ide o elektrický prístroj s jednoduchým ovládaním, nastaviteľnou teplotou, s vylúčením nebezpečenstva popálenia. Pri prevádzkovaní nevzniká palinový pach. Ošetrovanie v trvaní 10 - 15 minút sa vykonáva ľahko s dobrým účinkom. Celý rad elektrických prístrojov na tepelné prehrievanie aktívnych bodov pracuje na báze infračerveného žiarenia.

### 6. *Iné spôsoby prehrievania*

Medzi iné spôsoby prehrievania patrí prehrievanie rozohriatymi kovovými predmetmi, horúcou vodou v nádobe, koncentrovaným svetlom a pod.

## **Metódy prehrievania /moxácie/**

Existuje veľké množstvo rôznych spôsobov prehrievania, z ktorých sa v súčasnosti používa len niekoľko, vzhľadom na drsnosť a nedôveru vzbudzujúcich niektorých tradičných postupov, resp. pre nedostupnosť niektorých komponentov pre nepriame prehrievanie.

Tradičná čínska medicína pozná nasledovné spôsoby prehrievania:

### 1. *Priame prehrievanie palinovým kužeľom*

Ak je palinový kužeľ umiestnený a zapálený priamo na aktívnom bode, hovoríme o priamom prehrievaní, resp. voľnom prehrievaní, ktoré sa v Číne často používa s výbornými výsledkami. Podľa stupňa popálenia sa táto metóda rozdeľuje na :

#### a/ *Priame prehrievanie palinovým kužeľom s jazvou /tzv. hnissavé pripaľovanie/*

Pred pripaľovaním sa vtiera na miesto aplikácie glycerín, cibuľová, cesnaková šťava, alebo vazelína, aby sa zvýšila priľnavosť palinového kužeľa ku koži. Malý palinový kužeľ sa potom priloží na kožu, zapáli a ponechá úplne vyhoriť. Pri opakovanom pripaľovaní 5-10-krát to vedie k popáleniu kože, podkožia, vytvorí sa pľuzgier, miesto môže aj hnisať a neskoršie sa vytvorí jazva. Ide o metódu veľmi bolestivú, ktorá sa v našich podmienkach používa len zriedka. V Číne je bežná a používa sa pri chronických chorobách, ako je napr. astma. Pre svoj trvalo stimulačný efekt ide o zvlášť účinnú metódu.

#### b/ *Priame prehrievanie palinovým kužeľom bez jazvy*

Malý palinový kužeľ sa umiestni priamo na kožu na aktívny bod a zapáli. Keď vyhori 1/2 až 2/3 palinového kužeľa a pacient začne pociťovať nepríjemné pálenie, odstráni sa zvyšná časť pinzetou a priloží sa nový kužeľ.



Opakuje sa to až do sčervenania kože na danom mieste. Po takomto prehriatí by sa nemal vytvoriť žiadny pľuzgier, následné hnisanie a jazva. Preto sa táto metóda označuje ako bezjazvová. Používa sa pri chronických ochoreniach, ako napr. pri astme, chronickej hnačke, problémoch trávenia a pod.

## 2. ***Nepriame prehrievanie s izolačnou podložkou***

Palinový kužeľ sa nekladie priamo na kožu, ale je od nej izolovaný dráždivými, alebo inými látkami, podľa ktorých sa nepriama metóda prehrievania nazýva. Prednosťou tejto metódy je to, že vzniká potrebné teplo, prestup dráždivo-liečivých látok z izolačnej podložky do kože, ale po ošetrení nevzniká žiadna jazva. Je vhodná pre väčšinu chorôb, pre ktoré je indikovaná terapia prehrievania.

### a/ ***s papierovou izoláciou***

Prevrtaná kovová minca sa upevní na kožu leukoplastom tak, aby po vyklopení a opätovnom priložení mince bola dierka priamo nad zvoleným bodom. Palinový kužeľ sa umiestni nad dierkou a zapáli sa. Intenzita tepla sa reguluje vkladaním papierových vrstiev medzi mincu a kožu.

### b/ ***na d'umbieri***

Plátok d'umbiera cca 1 - 2 mm hrubý sa prepichne viackrát ihlou a umiestni na zvolený bod. Na plátok sa položí palinový kužeľ a zapáli sa. Teplo

peniká otvormi pomaly do hĺbky kože, a keď sa stáva neznesiteľným, plátok sa spolu s palinovým kužeľom zdvihne a po krátkom čase sa opäť položí na kožu. Každý bod sa prehrieva 6 - 8 krát, pokiaľ koža na dotýčnom mieste nesčervenie a nezvlhne. Iným spôsobom zmiernenia horúčavy je odstránenie palinového kužeľa a zapálenie nového. Plátok d'umbiera s palinovým kužeľom sa môže premiestniť aj na ďalší bod a neskoršie vrátiť na predchádzajúci. Táto metóda je veľmi účinná, musí sa však vykonávať veľmi pozorne, aby nedošlo k popáleniu kože pri premiestňovaní na ďalší bod. Metóda sa používa pri zažívачích ťažkostiach, hnačke, bolestiach brucha, v kĺboch a pri slabosti.

### c/ ***na cesnaku***

Potrebný je 2 - 3 mm hrubý plátok odrezaného cesnaku /vhodný je široký strúčik/, ktorý sa niekoľkokrát predieruje ihlou a umiestni na zvolený bod. Postupuje sa podobne ako pri prehrievaní na plátku d'umbiera. Každý bod sa prehrieva 6 - 8 krát, pokiaľ koža na zvolenom mieste nesčervená. Po štvrtom až piatom nahriatí by sa mal prúžok cesnaku vymeniť za nový. Touto metódou sa dajú liečiť vrede, pľúcne choroby, kožné infekcie v počiatočnom stave, poštipanie hmyzom. Vo všeobecnosti sa používa pri kŕčoch hladkého svalstva dutých orgánov, ako napr. pri črevných a brušných kŕčoch.

Staročínsky recept hovorí o liečení

pľúcnych chorôb špeciálnou metódou tzv. **dlhého hada**. K tomu je potrebné 1/2 kg cesnaku, ktorý sa rozotrie na kašu. Pacientovi ležiacemu na bruchu sa cesnaková kaša nanesie v šírke 5 cm a hrúbke 0,5 cm od 14. bodu až k 2. bodu zadnej strednej dráhy /pozdĺž výbežkov chrbtových stavcov/. Hneď potom sa ošetruje 14. a 2. bod tejto dráhy so stredne veľkým palinovým kužeľom tak dlho, pokiaľ pacient nepocíti v ústach a v nosných dierkach cesnakový zápach. Potom sa cesnaková pasta odstráni.

#### d/ **na soli**

Táto metóda sa používa pri ošetrovaní bodu v pupku, ktorý je pre akupunktúru zakázaný, ale vhodný pre prehrievanie. Ako izolačná látka sa používa suchá, jemná soľ. Hoci má všeobecnú použiteľnosť, používa sa v praxi výlučne pri prehrievaní pupku.

Pupok sa naplní soľou po úroveň okolitej kože, na vrchol sa umiestni veľký palinový kužeľ a zapáli sa. Ak má pacient pupok plytký, urobí sa okolo neho kruh z cesta a jamka sa naplní soľou. Po naplnení sa môže priložiť aj plátok d'umbiera a naň dať palinový kužeľ. Metóda sa používa pri bolestiach brucha, semenníkov, akútnych a chronických hnačkách, zvracaní a iných chorobách. Vhodná je aj v prípade kolapsu s chladnými končatinami, nadmerným potením a nehmatateľným pulzom. Touto metódou sa zachováva yangová energia tela. Ošetruje sa tak dlho, pokiaľ neprestane potenie, pulz sa nezosilní a končatiny sa opäť nezohrejú.

#### e/ **na korení**

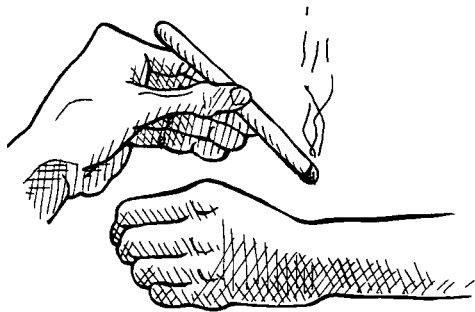
Biele korenie sa pomelie na prášok. Z korenia a vody sa zhotoví 0,3 cm hrubý plátok v strede s priehlblinkou. Do nej sa vloží prášok z bazy, škorice a pižma, položí sa naň palinový kužeľ a zapáli. Týmto spôsobom sa ošetrujú bolesti spôsobené vetrom a vlhkosťou, ako aj lokálna strata citlivosti.

#### f/ **včelím voskom**

Metóda sa používa pri ošetrovaní tvrdošijných vredov. Okolo vredu sa urobí kruh z chlebového cesta a prilepí na kožu, aby sa nemohol hýbať. Do stredu kruhového cesta sa dajú voskové zrníčka, aby vznikla vosková výplň 0,7 - 1,0 cm hrubá, ktorá sa roztápa žiarom dreveného uhlia uloženého v medenom cedníku. Pri roztápaní sa pridávajú ďalšie a ďalšie voskové zrníčka, pokiaľ sa nevyplní celý kruh tekutým voskom. Po ošetrení schladíme vosk studenou vodou a odstránime. Ak patogénna energia vyšla von, má koža na ošetrovanom mieste tmavomodré sfarbenie.

#### g/ **na koreni prilbice modrej** **/Aconitum Carmichaeli/**

Koreň prilbice modrej sa rozdrobí a zomelie na prach. Z prášku a liehu sa urobí plátok 0,5 - 0,7 cm hrubý, ktorý sa viackrát predieruje. Na takto pripravený plátok sa položí palinový kužeľ a zapáli sa. Pretože podľa starých čínskych receptov uvoľňuje táto bylina veľa tepla, môže zohriať a posilniť yangovú energiu, a tým liečiť všetky choroby, ktoré sú spôsobené



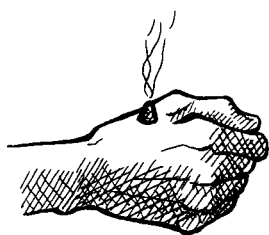
Prehrievanie palinovou cigaretou  
tzv. „miernou metódou“



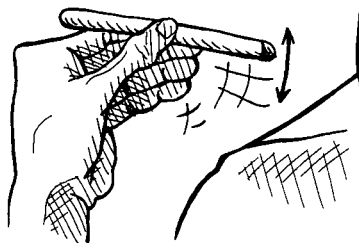
Nepriame prehrievanie palinovým  
kužeľom na izolačnej podložke



Nepriame prehrievanie pupku palinovým kužeľom na soli



Priame prehrievanie palinovým  
kužeľom



Prehrievanie palinovou cigaretou  
technikou tzv. „vrabčieho zobania“

oslabením „ohňa“ v 4.bode zadnej strednej dráhy, ako napr. impotenciu. Hodí sa aj k liečeniu chronických vredov, ktoré sa zle liečia, a iných

chorôb yinového charakteru. Ošetrovanie sa vykonáva jedenkrát denne až do úplného vyliečenia.

Z ďalších metód tradičnej čínskej