

PRIPOMOČKI ZA IZVAJANJE MOKSA TERAPIJE

Moksa terapija ali moksibustija je oblika starodavne toplotne terapije, ki z gretjem stimulira določene telesne akupresurne točke ter uravnava in izboljšuje kroženje energije in krvi v telesu.

Tradicionalna kitajska medicina (TKM) priporoča tehniko moksibustije predvsem pri odstranjevanju mraza in vlage iz telesa ter pri odpravi bolečin.

Moksa terapijo izvajamo z moksa palčko, ki je v obliki cigare. Dimna moksa palčka vsebuje posušeno zel kitajskega divjega pelina, ki ob gretju prodre globoko v telo in topi sluzaste tvorbe v telesu, ki se pojavijo na primer v sinusnem delu, v pljučnem delu ob kašlju, pri težavah urogenitalnega trakta, ipd.

Brezdimna moksa palčka vsebuje oglje divjega pelina. Še posebej je primerna za izvajanje moksa terapij v zaprtih prostorih, ker se pri uporabi sprošča manj dima kot pri dimni moksi.

Moksa terapija je primerna tudi za dojenčke in majhne otroke pri krepitvi imunskega sistema, bronhitisu, pljučnici in kašlju.

Moksa terapija je prijetna, povsem neboleča, saj nimamo neposrednega stika s kožo osebe, ki ji izvajamo terapijo. Moksa terapija okrepi delovanje drugih zdravljenj.

Moksa terapijo nam lahko izvede terapevt, lahko pa se je naučimo in jo v primeru težav izvajamo doma sami. Ravno tako jo lahko izvajajo mamice na otrocih.

Za izvajanje moksa terapije potrebujemo **moksa palčke** (dimne ali brezdimne). Za gretje večje površine naenkrat in za večjo varnost, predvsem pri izvajanju terapije pri otrocih, lahko uporabimo **moksa škatlico**. Mokso pa lahko, po končani terapiji, zelo preprosto ugasnemo v **moksa ugašalniku**.

MOKSA PALČKA, DIMNA ali BREZDIMNA

OPIS IZDELKA

Moksa je ognjena palčka v obliki cigare, ki se uporablja za gretje akupresurnih točk na posameznem delu telesa. S segrevanjem teh točk se aktivirajo naravni procesi zdravljenja v telesu.

Uporabljamo jo lahko v primeru težav s sinusi, ob kašlju, bronhitisu, astmi, pljučnici, rinitisu, pri bolečinah v ušesih, ob diagnozi, da imamo v telesu ciste, miome, ob vnetju mehurja, za zdravljenje želodčnih in prebavnih težav, pri zaprtju in pogostih driskah, menstrualnih težavah, bolečinah v hrbtu, otrdelosti mišic in bolečinah v sklepih, ipd. Terapija z mokso se priporoča tudi, kadar želimo izboljšati odpornost imunskega sistema.

Brezdimna moksa je primernejša za izvajanje moksa terapij v zaprtih prostorih, ker se pri uporabi sprošča manj dima kot pri dimni moksi.

NAVODILO ZA UPORABO

Palčko mokse prižgemo (z vžigalnikom, svečko) tako, da se dobro razžari. Na predelu, ki ga grejemo, krožimo v smeri urinega kazalca 2 do 3 cm od telesa, tako da čutimo prijetno toploto. Palčko mokse med terapijo skrbno otresajmo v pepelnik, da žareči delci ne padejo na nas oziroma osebo, kateri izvajamo terapijo. Po končani terapiji palčko ugasnemo v ugašalniku mokse in jo shranimo na suhem.

OPOZORILO

Pri moksanju bodimo pazljivi, da se z žarečo mokso ne dotaknemo kože, saj lahko povzroči opekline.

SESTAVA

Dimna moksa - 100-odstotno posušena zel divjega pelina.

Brezdimna moksa - 100-odstotno oglje divjega pelina.

MOKSA ŠKATLA, Tao DeLuxe

OPIS IZDELKA

Moksanje s škatlico je varen način uporabe mokse. Škatlica ima v notranjosti – na dnu – varnostno mrežico, ki preprečuje, da goreči delci in pepel, ki nastaja pri gorenju mokse, pade na kožo osebe, kateri izvajamo terapijo.

NAVODILO ZA UPORABO

Moksa palčko odrežemo na dolžino, ki jo lahko vstavimo v odprtino z dvema vtičema v notranjosti škatlice. Nato jo zatakemo v zatiča, ki sta znotraj moksa škatlice in jo prižgemo. Škatlico nato postavimo na mesto, ki ga želimo ogrevati. Po potrebi lahko škatlico prestavljamo po telesu. Ko zaključimo z moksanjem, mokso varno izlečimo (lahko si pomagamo s pinceto) iz škatlice in jo ugasnemo.

OPOZORILO

Pri moksanju bodimo pazljivi, da se z žarečo mokso ne dotaknemo kože, saj lahko povzroči opekline.

Ravno tako bodimo pazljivi, da se z rokami ne dotikamo kovinske zaščitne mrežice medtem, ko je v škatlici goreča moksa palčka oziroma takoj po zaključku terapije.

SESTAVA

Les, kovinska zaščitna mrežica.

MOKSA UGAŠALEC, leseni

OPIS IZDELKA

Lesen moksa ugašalec je namenjen odlaganju in ugašanju mokse. Primeren je za ugašanje tako dimnih kot brezdimnih moks v obliki palčke.

NAVODILO ZA UPORABO

Moksa palčko po končanem tretmaju potisnemo do konca v moksa ugašalec in jo na rahlo nekajkrat »poteptamo«. Po končanem postopku iz moksa ugašalca stresemo pepel.

OPOZORILO

Preden mokso shranimo za ponovno uporabo se prepričamo, da je moksa palčka zagotovo ugasnjena.

SESTAVA

Les.