

# Teplejšie, horí

Nešlo by to na jeseň bez tabletiiek proti bolesti hlavy, cukríkov proti škriabaniu v hrdle a bez vreckoviek? Išlo! Vďaka nebezpečnému alergénu – paline.

**K**eď sa ochladí a nepríjemný vietor priveje vlhké mraky, pocítite to. Akoby vás niečo obchádzalo. Nie ste vo svojej koži. No nevíte sa, veď všetci okolo vás kýchajú. Cítite slabosť, je vám zima, večer máte zvýšenú teplotu, pobolieva vás hlava, máte stuhnutú šiju, láme vás v krížoch, škriabe v hrdle. „Podľa tradičnej čínskej filozofie a medicíny vám týmito príznakmi organizmus dáva najavo, že je oslabený. Povrchové energetické dráhy, meridiány, sú na jeseň a v zime vystavané vetru a chladu. Ochladzujú sa, strácajú energiu,“ objasňuje MUDr. Slavomír Belcák, MPH, hlavný lekár kliniky Terra Medica.

## PICHNI A ZAPÁL'

Keď sa o vás pokúša jesenná pliaga, môžete si uvariť zázvorový čaj, nadopovať sa cesnakom a medom. Alebo liekmi plnými chémie, ktoré však aj tak iba zmiernia príznaky. Príčinu problémov neodstráni. „Aplikácia sústredeného tepla moxy rôznymi technikami výrazne zlepši váš klinický stav. Postihnuté energetické dráhy sa prehrejú, zmizne patogénny chlad a vietor z orgánov,“ opisuje lekár nielen preventívnu, ale aj liečivú silu čínskeho moxovania. O čo vlastne ide? O aplikáciu tepelnej energie do akupunktúrnych bodov. Najmä imunostimulačných na dráhach žalúdka, hrubého čreva a pľúc. Posilňujúci efekt umocní bankovanie, celková aku-

punktúra, moxovanie takzvaných lokálnych bodov ashi a tradičné čínske byliny v rôznych formách.

## PRILOŽ A VYDYM

Odborník vie, čo potrebujete. Akupunktúrne ihly, ktoré majú na konci dymiacu moxu, prehrejú telo naozaj do hĺbky. Väčšinou odborníci siahnu po tonizačných technikách, ale ak potrebujete uvoľniť stuhnuté svaly, stavia na tlmivé. „Väčšiu plochu tela prehrejú moxové cigarety. Moxuje sa aj cez plátky zázvoru či cesnaku, ktoré sa položia medzi kožu a cigaretu. Látky obsiahnuté v týchto rastlinách znásobujú efekt moxovania,“ hovorí MUDr. Belcák. Bojíte sa, že vás spáli? Odborník nie. Ten by vám ju mal vykonať až po dôkladnom vyšetrení, stanovení diagnózy nielen podľa tradičnej čínskej medicíny, ale aj podľa modernej západnej, a po zhodnotení prípadných kontraindikácií. Veď ide o vaše zdravie. ■

**Veronika DANIČOVÁ**

## Tip pre tehotné

**Tehotenstvo nie je prekážkou ani v moxovaní, ani v akupunktúre. Podľa MUDr. Gustáva Solára z Centra akupunktúry mnoho žien šťastne donosilo a porodilo aj vďaka nim.**

✓ Moxovanie pomáha pri dlhodobom oslabovaní imunitného systému a degeneratívnych ochoreniach. Najčastejšie sa používa pri reumatických, neurologických, otorinolaryngologických, močových, tráviacich aj gynekologických diagnózach. Aplikácia moxy je vhodná aj pri akútnych ochoreniach v začiatočnom štádiu, hlavne pri vírusových, po úrazoch a rehabilitácii.

✗ Nepoužíva sa pri ochoreniach, kde je rozvinutý akútny zápal s vysokou teplotou, so začervenaním, s opuchom, tachykardiou, a u novorodencov.

Moxa je závitok z vlákien bylín, prevažne z paliny pravej. Podľa tradičnej čínskej medicíny totiž vlnová dĺžka tepelnej elektromagnetickej energie pri horení paliny najlepšie dokáže preniknúť do konkrétneho meridiánu, respektíve akupunktúrneho bodu. Veľmi však záleží na type techniky aplikácie.



Foto: profimedia.sk

## Alergici, pozor!

MUDr. Martin LEŠŤAN,  
[www.alergoimun.sk](http://www.alergoimun.sk)



Alergikov pribúda, palinových tiež. Okrem genetiky a životného štýlu k tomu prispieva aj chemické znečistenie ovzdušia i veľa pozemkov, o ktoré sa nik nestará. Palina sa na nich rýchlo rozmnožuje. Najviac precitlivených na jej peľ je medzi dospievajúcimi a dospelými v strednom veku. Nepríjemné sú najmä august a september, no tento rok sa prvý peľ objavil už v júli. Ak jej bude priat počasie, pokvitne až do októbra. Nebezpečná pre alergikov je nielen burina, ale aj palina pravá, obľúbená liečivka. Napriek nepochybným blahodarným účinkom, palinovým alergikom jej užívanie neodporúčam. Pri moxovaní im hrozí alergická reakcia, dokonca astmatický záchvat. Okrem klasických prejavov peľovej alergie – v nose, očiach či v dýchacích cestách, pacientov k nám priviedli aj prejavy palinovej alergie v ústnej dutine. Svrbenie, opuchy či vriedky sa dostavili po konzumácii bylinných likérov. Nielen absint môže byť pre veľmi vnímavých alergikov pohromou. Časť týchto alergikov skrížene reaguje aj na koreňovú zeleninu, najmä na zeler, karotku či na petržlen. Takisto na čierne korenie, karí, estragón, horčicu, rascu, ligurček, bazalku, majorán, oregano, rozmarín, mäta alebo na šalviu.