

ODPRAVIMO MRAZ, VLAGO IN HLAD IZ TELESA

Erika Brajnik, naturopatinja, www.saeka.si



Ko v telesu zavladata mraz in vlaga, začne človeka zebsti in mu je neprestano hladno, mrzlo. Mraz in hlad čuti ne glede na letni čas, pozimi pa je ta občutek hlada in mraza še toliko bolj prisoten. Takšen človek hodi spat v dvojnih nogavicah, zmeraj je močno oblečen in se nikakor ne more ogreti oziroma šele res vroči tuš mu da občutek, da mu je vsaj malo topleje. Kaj moramo torej storiti, da odvedemo sluz iz telesa, zakaj prav sluz je tista, ki hladi telo?



Ena naravnih dragocenih pomoči, ki jih imamo za to je moxa. Moxa odpravi sluz iz telesa in pregreje tako telo kot vse organe v njem. Kjer v telesu vlada hlad, tam energija ne teče. Ko ta del telesa pogrejemo, poskrbimo, da ta del prejme ustrezno energijo, da energija po telesu steče. Fizično tako pride v tisti predel oziroma del telesa več krvi in z njo več kisika, kar pomeni, da organ bolje deluje.



Kitajci uporabljajo moxo že tisočletja

Moxa (mokša) je v Evropi poznano zelišče iz tradicionalne kitajske medicine. Kitajci terapijo z moxo uporabljajo že tisočletja, tako v bolnišnicah kot ambulantah. Poleg tega si z njo lahko ljudje pomagajo tudi sami doma in sicer tako, da si "hladne" dele telesa grejejo.

Moxa terapija greje telo in ga razsluzi. Uporabljamo jo

vedno, kadar imamo preveč sluzi v določenem predelu telesa, npr. v sinusnem delu, v pljučnem delu, ob diagnozi, da imamo v telesu ciste, miome ali "vozličke". Ti so namreč sestavljeni iz fibroematoznega sluzastega tkiva, zato lahko tudi v teh primerih uporabljamo moxa terapije. Del telesa grejemo tudi, ko začutimo, da je določen del telesa hladen, na primer križ, kolena, zgornji del hrbta.

Prednost moxe pa je, da lahko terapijo z njo izvajamo tudi samostojno doma. Moxa sestavlja zmes kitajskih zdravilnih zelišč, ki prodrejo zelo globoko v telo, in tako segrejejo in topijo sluzaste tvorbe, celo tiste, ki so zelo globoko v telesu. Terapija je neboleča, nimamo direktnega stika s kožo, lahko jo izvajamo tudi na otrocih, celo na dojenčkih, če imajo kašelj, bronhitis ali pljučnico. Tudi terapija, ki jo je predpisal zdravnik, bo bolje delovala, ker bomo s pomočjo terapije z moxo pospešili razgradnjo sluzi.



Za krepitev uro-genitalnega trakta in pljuč

Moxa terapija je zelo pomembna za krepitev uro-genitalnega trakta, torej ob neplodnosti, prostatitisih, nerednih menstruacijah, cistitisih, vnetjih mehurja, ledvičnih obolenjih, pesku v ledvicah, endometriozii, cistah, miomih itd. Skratka moxa krepi ledvice in celoten uro-genitalni del.

Moxa krepi tudi drug pomemben organ za pridobivanje vsakodnevne energije – pljuča. Skozi proces dihanja namreč energetsko vsakodnevno hranimo svoje telo. Pljuča, stene in sluzi tega organa, morajo dobro delovati, saj mora po njem vsakodnevno teči energija in zato tu nikakor ne sme domovati neravnovesje sluzi.

Moxa je ravno zato odlična za krepitev pljuč pri bronhitisu, pljučnici, astmi, itd. Sluz v našem telesu namreč hladi telo. Ob kopičenju obda organ in mu tako prepreči, da bi bil dovolj prekrvavljen, da bi prejel dovolj kisika in s tem hrane. Ker organ oziroma del telesa prejema manj hranil, posledično postaja šibkejši. Sluz se kopiči na že obstoječo sluz in plast sluzi se tako vse bolj debeli, iz tega pa sledi, da organ ali del organa postaja iz dneva v dan šibkejši in hladnejši. Naj navedem primer: če se ta sluz nabira v maternici, hladi organ in v takem hladu nič ne raste, zato se tudi novo življenje v takem okolju ne bo spočelo.

Sluz se v telesu nabira z nepravilno prehrano, zdravili, stresom, idr. Naturopatska obravnava je celostna tako, da samo monoterapija (samo moxa terapija) ne bo delovala, če pa delujemo celostno in si prizadevamo, da se poleg moxanja tudi pravilno prehranjujemo, potem smo našli pot do uspeha.

Zima je letni čas, ko je moxa terapija najbolj učinkovita! Tako blažimo in odpravljamo obolenja, kot so: sinuzitis, otitis,

bronhitis, pljučnica, astma, bolečine v grlu, razdraženo črevesje, diarejo, mrzle in vlažne noge in roke, idr. Čar terapije z moxo pa je v tem, da jo lahko izvajamo doma sami, tako na sebi kot na članih družine, otrocih, starejših idr.



Moxa terapija ob jesenskem in spomladanskem enakonočju

21. marca in 23. septembra, ob ekvinociju, je terapija z moxo še bolj učinkovita, saj takrat en dan terapije velja za tri! Zaradi yin in yang energij, ki sta takrat bolj v harmoniji, je pretočnost energije zelišča po energetskih kanalih telesa bolj učinkovita.

Ob enakonočju izvajamo moxa terapijo 10 dni in sicer: 5 dni pred in 5 dni po enakonočju, vsak dan 20 minut na predelu telesa, ki je zaslužen.

Med letom pa terapijo z moxo izvajamo po potrebi in sicer simptomatsko, ko čutimo, da je predel telesa zaslužen ali hladen, ga z moxo grejemo.

Že dvajset minut terapije dnevno pomaga

Ko želimo odpraviti sluzi in hlad s predela sinusov in ušes, moxajmo 20 minut na dan, na predelu čela ali bolje tretjega očesa. To lahko naredimo ob katerem koli času v dnevu.

Paličico moxe prižgemo na sveči, da je žareča in jo postavimo vsaj 3 cm stran od kože in kožo grejemo tako, da paličico moxe vrtimo v krogu nad kožo. Moxa mora biti ves čas žgoča in žareča, zato jo pogosto postavljamo na ogenj in jo pogosto otresamo. Več vlage kot je v telesu, več je bo moxa povlekla nase, pogostejše bo ugašala.

Ko končamo s terapijo pa moxo varno ugasnemo tako, da jo zapremo v prazno steklenico oziroma steklen kozarec s pokrovom. Ko moxa ostane brez kisika, sama ugasne. Naslednji dan jo lahko mirno spet prižgemo. Ena paličica zadostuje približno za tri uporabe po 20 minut.

Če želimo razsluziti ali segreti predel pljuč, bomo moxali spredaj na pljučnem delu, v sredini prsnega koša v višini bradavic.

Otroke moxamo na hrbtu, med lopaticami, takoj ko zaspijo in to kar čez majico, moxanje pa traja 20 minut. Terapijo je najbolje narediti takoj, ko otrok zaspi, saj je takrat najbolj miren.

Na predelu popka se moxanje izvaja v primeru, ko želimo razsluziti in ogreti uro-genitalni del. V popek postavimo žličko soli ter sol in popek grejemo z moxo 20 minut. Te terapije pri otrocih navadno ne izvajamo.

Moxa terapijo na popku izvajamo tudi, ko imamo mrzle in še potne roke in noge in se kar ne moremo ogreti. Ljudje s takšnimi težavami imajo namreč tudi malo energije in ji je stalno mrzlo. Če bomo vsak dan po 20 minut delali terapijo moxanja na popku, bomo v mesecu dni odpravili mraz iz telesa.

Glede na to, da s terapijo z moxo telo razsluzimo, moramo popaziti, da po tem ne ustvarjamo več nove sluzi. To najlažje dosežemo tako, da se do poletja odpovemo vsem mlečnim izdelkom. In nove sluzi v telesu zagotovo ne bo več!

Ne glede na vse ugodne učinke moxe, pa ta terapija ne nadomešča zdravniškega zdravljenja.

Za vsak trebuh svoj probiotik

Ne zadovoljite se s katerim koli izdelkom. Izberite pravega zase.



Takšnega, ki:

- ustavlja diarejo,
- pomaga odpraviti zastrupitev s hrano,
- pomaga pri težavah z odvajanjem in zaprtostjo,
- ureja urogenitalne težave,
- ohranja zdravo nosečnost.

Posebna linija tudi za otroke!

Če je črevesje zdravo, ima tudi koža sijoč videz!



Več informacij na www.saeka.si in na info@saeka.si.