

МОКСЫ ПОЛЫННЫЕ



Прогревание полынными сигарами — тепловентиляция — один из самых известных методов воздействия в традиционной китайской медицине, которое направлено на улучшение кровообращения, нормализацию процессов обмена веществ, усиление энергообмена. Прогревание главных акупунктурных точек и меридианов применяется также с целью обезболивания, с профилактической целью — для повышения иммунитета, улучшения самочувствия и общего укрепления здоровья.

При тлении полыни происходит интенсивное выделение сухого тепла, оказывающего позитивное влияние на участок воздействия, организм в целом. Тлеющий конец сигары дает инфракрасное излучение, которое направляют на определенные точки акупунктуры. Данное воздействие вызывает местное повышение температуры кожи до 43–45°C без образования ожога.

Струящийся во время сгорания растительной массы дымок обладает травянистым, горьковатым, но приятным ароматом. Полезен для физического тела, позитивно воздействует на психику, эмоции, восстанавливает иммунитет, нормализует гормональный фон. Кроме того, трава китайской полыни горит равномерно, без разбрасывания искры в разные стороны, накаляясь до температуры, безопасной для кожных покровов, мягких тканей. Оказывает бактерицидный эффект.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

Оптимальная продолжительность воздействия на одну зону не должна превышать 10 минут.

Первые ощущения тепла, покалывания, жжения, не переходящие в болевые, являются индикатором эффективности проведения процедуры.

Разжигание сигары: Моксу рекомендуют разжигать над свечой, до момента когда она начнет тлеть.

Как правильно гасить полынную сигару: наполнить небольшой стакан солью или рисом, погрузить тлеющую сигару в стакан так, чтобы она плотно стояла в стакане, через несколько минут сигара потухнет и ее можно будет использовать повторно. Не тушите сигару водой, так как дальнейшее ее использование будет невозможно.

Время горения одной полынной сигары: 8 часов.

Частота использования зависит от Вашего состояния, при острых состояниях сигару рекомендуют использовать каждые 2-3 часа от одного до нескольких дней.

ТИП ВОЗДЕЙСТВИЯ:

Оптимальный режим воздействия определяется индивидуальной чувствительностью.

Мягкое прогревающее воздействие.

После того как один из концов полынной сигары зажжен, его следует приблизить на расстояние в 2-4 см к выбранной точке или участку кожи для проведения процедуры. Таким способом можно воздействовать как на локальную точку, так и на обширную зону поверхности тела, например, на область сустава.

Ведущим правилом этого прогревания является то, что за время проведения процедуры должно ощущаться лишь приятное тепло, но ни в коем случае не боль. Каждый участок следует прогревать около 5-7 минут, пока не обозначится гиперемия кожи того места, где осуществляется воздействие. Для детей, а также людям с нарушенной чувствительностью следует использовать свои указательный и средний пальцы, между которыми должен находиться участок воздействия, во избежание ожога. Основными показаниями для данного метода являются хронические заболевания. При этом движения сигары могут иметь различную направленность, от этого будет меняться и название техники воздействия:

Поступательно-вращательное прогревание.

Метод воздействия полынной сигарой, когда ее зажженный конец направляется круговыми или линейными поступательными движениями, чаще всего в определенной зоне поверхности тела.

Клюющее прогревание.

Поджигается один из концов сигары. Этим концом сигара быстро подносится, а затем так же быстро отдалается от избранной точки, словно воробей клюет рисовое зерно. В переводе с китайского сочетание **que zhuo** можно перевести как клюющий (рисовое зерно) воробей. Важным условием метода является постоянно меняющееся расстояние между поверхностью тела и зажженной сигарой.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ АКТИВНЫХ ТОЧЕК:

Для определения расположения активных точек пользуются методом так называемого цуня.

Индивидуальный цунь для каждого человека условно равен расстоянию между средним и концевым фаланговыми суставами 3-го пальца правой руки.

ХРОНИЧЕСКИЙ БОЛЕВОЙ СИНДРОМ В РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ СЛАБОСТЬ, УСТАЛОСТЬ, НЕРВЗНОСТЬ, СНИЖЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ НАРУШЕНИЯ СНА

Рекомендации:

1. Умываться и чистить зубы каждое утро и вечер, стоя на лежаке доктора **redox**.
2. Каждое утро делать общий массаж ушных раковин (1-2 минуты).
3. Ежедневно массировать пальцы биотренажером «Антистресс».
4. Перед сном лежать на лежаке доктора **redox** (прикладывая его под болевую зону) не менее 20 минут.
5. Тепловентиляция на указанные акупунктурные точки.

11 II — находится на области локтевого сгиба в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, со стороны большого пальца. Воздействовать моксой поочередно справа и слева в положении сидя, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

36 III — «точка долголетия», или «точка лечения ста болезней» находится на голени на 3 цуня ниже надколенника (на вытянутой ноге) и на 1 цунь снаружи от переднего края большеберцовой кости. Воздействовать моксой поочередно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.



ОСТРЫЙ БОЛЕВОЙ СИНДРОМ В РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТЕЛА, В ТОМ ЧИСЛЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Рекомендации:

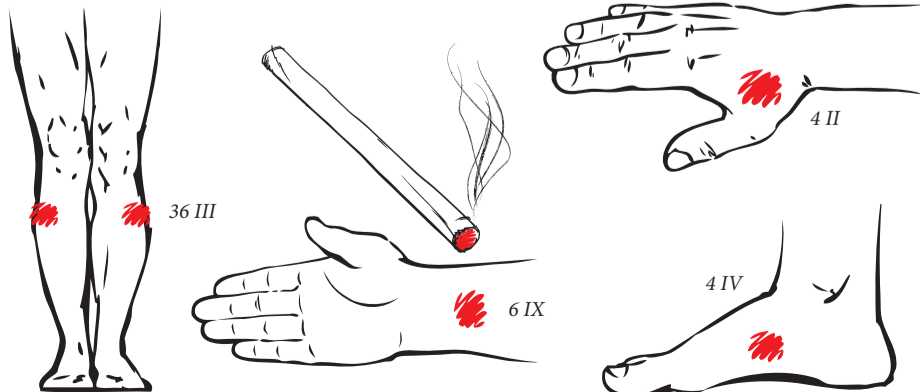
1. Умываться и чистить зубы каждое утро и вечер, стоя на лежаке доктора **redox**.
2. Каждое утро делать общий массаж ушных раковин (1-2 минуты).
3. Ежедневно массировать пальцы биотренажером «Антистресс».
4. Перед сном лежать на лежаке доктора **redox** (шейно-воротниковая зона) не менее 10-15 минут.
5. Режим труда и отдыха, полноценный сон, прием витаминов с микроэлементами, дозированные физические нагрузки, в первой половине дня — БАД Нейромикс **redox**, во второй половине дня — водные процедуры (хвойные ванны на ночь).
6. Тепловентиляция на указанные акупунктурные точки.

6 IX — находится на ладонной поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Воздействовать моксой в положении сидя, положив руку ладонью вверх.

4 IV — находится на внутренней стороне стопы в углублении I плюневой кости, сзади от плюснефалангового сустава I пальца на 1 цунь. Воздействовать моксой поочередно справа и слева.

4 II — находится на тыльной стороне кисти между 1-й и 2-й пястными костями, ближе ко 2-й пястной кости. Воздействовать моксой в положении сидя поочередно справа и слева, рука лежит на столе.

36 III — «точка долголетия», или «точка лечения ста болезней» находится на голени на 3 цуня ниже надколенника (на вытянутой ноге) и на 1 цунь снаружи от переднего края большеберцовой кости. Воздействовать моксой поочередно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.



ЗАБОЛЕВАНИЯ БРОНХО-ЛЕГочНОЙ СИСТЕМЫ ПРОСТУДНЫЕ И ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Рекомендации:

1. Умываться и чистить зубы каждое утро и вечер, стоя на лежаке доктора **redox**.
2. Каждое утро делать общий массаж ушных раковин (1-2 минуты).
3. Ежедневно массировать пальцы биотренажером «Антистресс».
4. Перед сном лежать на лежаке доктора **redox** (грудная зона) не менее 10-15 минут.
5. Избегать переохлаждений.
6. Теплопунктура на указанные акупунктурные точки.

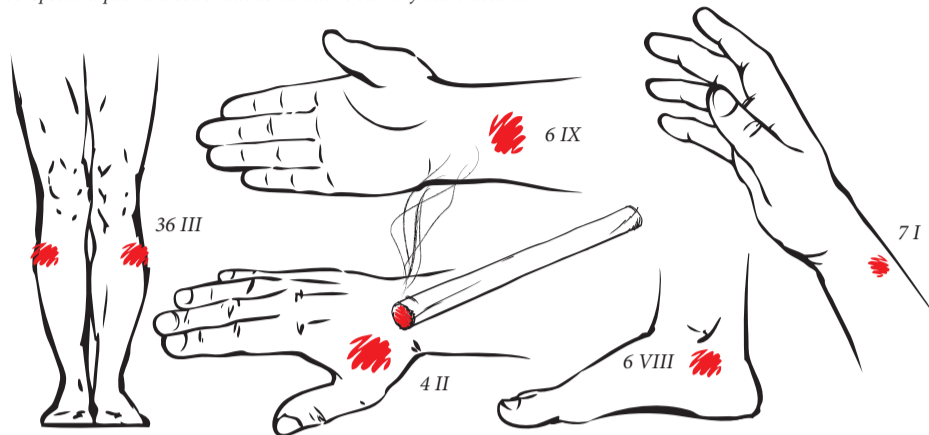
7 I — находится на ладонной поверхности предплечья на 1,5 цуня выше средней складки запястья в углублении за шиловидным отростком лучевой кости. Воздействовать моксой поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

6 VIII — находится на стопе ниже внутренней лодыжки на 0,5 цуня, на границе тыльной и подошвенной поверхностей кожи стопы. Воздействовать моксой поочередно справа и слева.

6 IX — находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Воздействовать моксой в положении сидя, положив руку ладонью вверх.

4 II — находится на тыле кисти между 1-й и 2-й пястными костями, ближе ко 2-й пястной кости. Воздействовать моксой в положении сидя поочередно справа и слева, рука лежит на столе.

36 III — «точка долголетия», или «точка лечения ста болезней» находится на голени на 3 цуня ниже надколенника (на вытянутой ноге) и на 1 цунь снаружи от переднего края большеберцовой кости. Воздействовать моксой поочередно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.



ЛИШНИЙ ВЕС

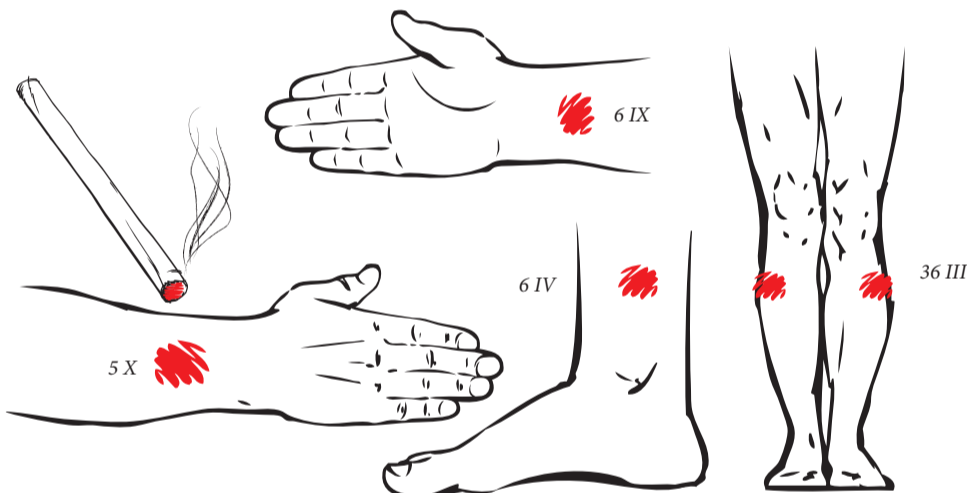
1. Умываться и чистить зубы каждое утро и вечер, стоя на лежаке доктора **redox**.
2. Каждое утро делать общий массаж ушной раковины (1-2 минуты), а затем массаж треугольной ямки и межжелезковой вырезки.
3. Ежедневно массировать пальцы биотренажером «Вместо пирожка» (всякий раз при появлении желания съесть «вредную пищу»).
4. Перед сном лежать на лежаке доктора **redox** (шейно-воротниковая зона) не менее 10-15 минут.
5. Толерантные физические нагрузки
6. Теплопунктура на указанные акупунктурные точки.

6 IX — находится на ладонной поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Воздействовать моксой в положении сидя, положив руку ладонью вверх.

6 IV — находится на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Воздействовать моксой поочередно справа и слева в положении сидя, согнув ноги в коленях.

5 X — находится на тыльной поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья в межкостном промежутке. Воздействовать моксой поочередно справа и слева в положении сидя, положив руку ладонью вниз.

36 III — «точка долголетия», или «точка лечения ста болезней» находится на голени на 3 цуня ниже надколенника (на вытянутой ноге) и на 1 цунь снаружи от переднего края большеберцовой кости. Воздействовать моксой поочередно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.



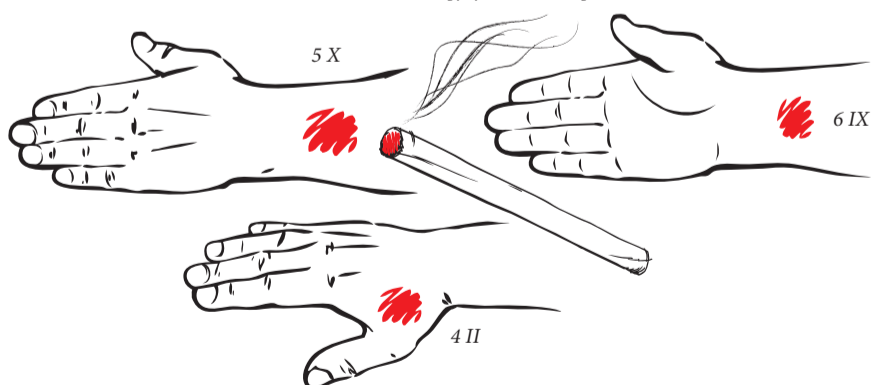
СНИЖЕНИЕ И НАРУШЕНИЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

1. Дважды в день лежать на лежаке доктора **redox**, подкладывая его под шейно-воротниковую зону, в течение 15-20 минут.
2. Ежедневно массировать пальцы биотренажером «Антистресс» 3-4 раза в день по 1,5 минуты на каждый палец больной руки.
3. Теплопунктура на указанные акупунктурные точки.

4 II — находится на тыле кисти между 1-й и 2-й пястными костями, ближе ко 2-й пястной кости. Воздействовать моксой в положении сидя поочередно справа и слева, рука лежит на столе.

5 X — находится на тыльной поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья в межкостном промежутке. Воздействовать моксой поочередно справа и слева в положении сидя, положив руку ладонью вниз.

6 IX — находится на ладонной поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Воздействовать моксой в положении сидя, положив руку ладонью вверх.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Температура тела свыше 38 градусов, открытые раны и ожоги, онкология.
- Не использовать при индивидуальной непереносимости компонентов.
- Не рекомендуется использовать беременным.

Осторожно! Не для курения! Не употреблять внутрь.

Срок годности: 5 лет с даты изготовления.

Срок хранения после вскрытия: согласно остаточному сроку годности.

Температура хранения: хранить при комнатной температуре не выше 25°C и относительной влажности воздуха не более 70%.

Заказчик/Организация, уполномоченная принимать претензии:

АО «Редокс», 603155, Нижегородская обл., г. Нижний Новгород, наб. Верхне-Волжская, д. 15, кв. 6.

Изготовитель: Nanyang Xiancao Pharmaceutical Co., Ltd

8 800 707 34 40

redox.ru
electricvitamins.com

