

prstů (ukazováček a prostředníček) pod pupkem. Při jeho zahřívání ucítíte báječný pocit tepla v oblasti břicha a bude se vám tato terapie moc líbit. Tento bod oproti minulému můžete používat kdykoli, podporuje imunitu a příznivě působí na zvýšení energetických zásob.

U nás máme možnost koupit několik druhů pelyňkových doutníků. Pelyněk zajišťuje vysokou výhřevnost a díky své agresivní vůni zajišťuje rozhýbání v hlubších strukturách kůže. To je funkce, kterou vám není schopna zajistit žádná z vyhřívacích lamp, které se na bolesti také užívají.

Pro domácí využití jsou lepší karbonizované doutníky, které tolik nezapáchají. Čisté pelyňkové doutníky mají nádhernou vůni, která hodně připomíná marihuanu, ale je vhodnější ji používat například na balkoně nebo na zahradě, aby vás ostatní členové domácnosti nevystěhovali.

Pokud byste se chtěli vrhnout do této jednoduché techniky, napište si o video, kde vás seznámím s moxováním a s akupunkturními body na jednotlivá období roku na podporu imunity. O video si můžete napsat na emailovou adresu lien@lien.cz.

POUŽITÁ LITERATURA

ANDO, Vladimír, Klasická čínská medicína, základy teorie I. 5. vydání, Svítání, Jihlava, 2001. ISBN 80-86198-18-9

ŠAFRÁNKOVÁ, Alena, NEJEDLÁ, Marie, Interní ošetřovatelství I. 1. vydání, Grada, Praha, 2006. ISBN 978-80-247-1148-5.