

Moxibusztiós

Biztonsági Útmutató

Hőszabályozás, szellőztetés, alkalmazási időtartam és
égési megelőzés – minden, amit a biztonságos moxa-
használathoz tudnod kell

BÓNUSZ #3 · Köpölyözés Titkai

Mi a moxibusztió?

A moxibusztió az üröm (*Artemisia vulgaris*) szárított leveleiből készült „moxa” égetésével történő hőkezelés, amely az akupunktúrák pontokat melegíti, serkenti a vérkeringést és erősíti a szervezet qi-áramlását.

Két fő módszer

Típus	Leírás	Kockázati szint
Közvetlen moxa	A moxa-kúpot közvetlenül a bőrre vagy annak közelében égetik. Erőteljesebb hatás, nagyobb égésveszély.	Magas
Közvetett moxa	Moxa-tekeres vagy doboz segítségével – a bőr és a moxa között mindig van védőréteg (gyömbér, fokhagyma szelet vagy levegő). Biztonságosabb.	Alacsony–közepes

💡 Kezdő terapeutáknak mindig a közvetett módszert ajánljuk. A közvetlen moxára csak megfelelő oktatás után térjenek át.

Hőszabályozás

Optimális távolság és hőmérséklet

Módszer	Távolság	Kívánt érzet	Maximális idő/pont
Moxa-tekercs (közvetett)	2–3 cm	Kellemes meleg, nem éget	5–10 perc
Moxa-doboz	Doboz vastagsága	Egyenletes meleg	10–15 perc
Közvetlen (kúp)	Bőrre vagy 0,5 cm	Intenzív meleg – azonnali eltávolítás, ha szúr	3–5 másodperc/kúp

△ SZABÁLY: Ha a kliens „szúrós” vagy „égető” érzésről számol be, AZONNAL növelje a távolságot vagy távolítsa el a moxát. A kellemes meleg = helyes; az éles fájdalom = túl közel.

Szellőztetés

Kötelező előkészületek

- ☐ A kezelőhelyiségben legalább 1 ablakot nyissunk ki MIELŐTT meggyújtjuk a moxát
- ☐ Elszívó ventilátor vagy szénszűrős légtisztító a füst kezelésére
- ☐ A kezelés után minimum 10 perc szellőztetés
- ☐ Soha ne végezzen moxa-kezelést zárt, szellőztethetetlen helyiségben

💡 Egyes kliensek érzékenyek lehetnek a moxa-füstre (asztma, COPD). Előzetesen kérdezze meg, és szükség esetén használjon füstmentes moxát.

Égési Megelőzés – 7 Szabály

- ☐ **1.** Mindig tartson kéznél egy fém tálkát vagy hamutartót az izzó moxa számára
- ☐ **2.** Soha ne hagyja felügyelet nélkül az égő moxát – egyetlen másodpercre sem
- ☐ **3.** A moxa-tekerces oltása: nyomja bele egy fém tartóba (ne fújja el – szikra!)
- ☐ **4.** A bőrt folyamatosan ellenőrizze: pirosság = normális; hólyag = STOP
- ☐ **5.** Csökkent érzékelésű területeken (diabéteszes neuropátia, hegyszövet) NE alkalmazzon moxát
- ☐ **6.** A kezelőágyon ne használjon gyúlékony anyagot (alkoholos fertőtlenítő közelben se!)
- ☐ **7.** Készítsen elő égési elsősegélyhez: hideg víz + steril kötszer

✅ Ha betartja ezt a 7 szabályt, az égésveszély gyakorlatilag nulla. A legtöbb incidens a figyelem hiányából ered, nem a módszer veszélyességéből.

Kontraindikációk – Mikor NEM alkalmazhatjuk

Abszolút kontraindikációk

Állapot	Indok
Terhesség (has/deréktáji terület)	Hőhatás a méhre – koraszülés kockázata
Láz (38°C felett)	A moxa tovább emeli a testhőmérsékletet
Nyílt sebek, gyulladt bőr	Fertőzésveszély és fájdalom
Arc és nyálkahártyák közelében	Égésveszély, füst inhaláció
Alkoholos/drogos befolyás	Csökkent fájdalomérzékelés

Relatív kontraindikációk (fokozott óvatossággal)

Magas vérnyomás (kontrollált)	Rövid idejű, alacsony hő
Idős, vékony bőrű kliensek	Nagyobb távolság, rövidebb idő
Cukorbetegség (perifériás neuropátia nélkül)	Folyamatos ellenőrzés szükséges

Kezelés előtti ellenőrzőlista

- ☐ Anamnézis felvétel: allergia, bőrzékenység, krónikus betegségek
- ☐ Kontraindikációk kiszűrése
- ☐ Tájékozott beleegyezés aláírása
- ☐ Szellőztetés biztosítása
- ☐ Tűzoltó eszközök ellenőrzése (hamutartó, víz)
- ☐ Kérdés: „Érzékeli-e a hőt a kezelt területen?” (neuropátia teszt)
- ☐ Bőr állapotának megtekintése (sérülés, kiütés, gyulladás)
- ☐ Moxa-tekercs/kúpok minőségének ellenőrzése (ne legyen nedves, törött)

Következő lépés

Ezzel az útmutatóval birtokában van minden biztonsági ismeret a moxibusztió alkalmazásához. A **100 Köpölyterápiás Protokollban** minden releváns protokoll jelöli, mikor érdemes moxával kiegészíteni a köpölyözést.