

KAPITEL FYRA

Moxibustion och koppning

MOXIBUSTION OCH KOPPNING ÄR NÄRA FÖRKNIPPADE MED AKUPUNKTUR och det är vanligt att man i samma behandling kombinerar akupunkturbehandling med moxibustion och koppning. Moxibustion eller enbart benämnt moxa, är den vanligaste termiska stimuleringen av akupunkturpunkter. Koppning går ut på att skapa ett undertryck i en behållare gjord av glas eller annat material, bland annat för att cirkulera *qi* och blod, eliminera stagnerad *qi*, blod, hetta och patogener. Både moxa och koppning har jämfört med akupunktur fått liten uppmärksamhet bland akupunktörer i vårt land. Detta kan dels bero på otillräckliga utbildningsmöjligheter, dels på att metoderna inte förefaller vara terapeutiskt potenta och när det gäller moxa att rökutvecklingen kan ses som ett problem.

4.1 | MOXIBUSTION

Historik

Moxa har varit och är en viktig del av den traditionella medicinen i Asien, främst i Kina, Tibet, Japan, Korea, Vietnam och Mongoliet. På kinesiska är nål- och moxaterapi ett begrepp, *zhen jiu* [針灸], *zhen* betyder nål och *jiu* moxa på kinesiska. Ordet moxa har med största sannolikhet sitt ursprung från det japanska ordet *mogusa*, som är den japanska benämningen på den här typen av behandling. *Momigusa* är det japanska ordet för växten *folium artemisia aygri*. Detta var en naturlig översättning eftersom det var på Java och i Japan som de första européerna kom i kontakt med den kinesiska medicinen. I *Nei jing*, *su wen* finner man citat som beskriver olika terapiers ursprung, däribland moxa.

*Den Gule kejsaren frågar: 'Samma sjukdom behandlas olika av olika läkare, [och trots det] botas sjukdomarna. Hur kommer sig detta?' Qi Bo svarar: [...] 'I norr bor befolkningen på höga kullar och berg och klimatet är kallt och isigt med kalla vindar. Folket här tycker om att bo i naturen [är nomadiserade] och dricker mjölk från kor och getter. Människorna i dessa trakter drabbas vanligtvis av buksvullnad orsakad av ackumulerad kyla vilket behandlas med moxa. Moxabehandling utvecklades ursprungligen i norr.'*¹

Befolkningen i norr refererar till stammarna i nuvarande Mongoliet som levde (lever) på höga höjder och vars huvudsakliga föda är mjölk och kött. Beroende på det kalla klimatet var värmebehandling och utveckling av moxa en naturlig process. En vanlig åkomma bland mongoler är fullhetstillstånd i buken som ett resultat av överätning, fet föda och mjölkprodukter (bland annat en populär lätt alkoholhaltig produkt, *airag*, gjord på hästmjölk som anses vara bra emot de flesta krämpor). Detta skadar *yang* i mjälten med retention av fukt och slem. Extern patogen kyla adderar ytterligare stagnation av föda. Moxa cirkulerar och löser retention av föda, underlättar smärta och återvitaliserar *yang* i mjälten.

Under slutet av 1600-talet och början av 1700-talet hade användandet av moxa för behandling av olika sjukdomstillstånd spridit sig i Västeuropa och begreppet moxa var väl etablerat.² I Sverige gjordes den första avhandlingen om moxabehandling, då på latin (och förmodligen hittills den enda i sitt slag)

den 27 maj år 1787, av Johannes Gustaf Hallman. Han disputerade under ledning av professor Carl Petter Thunberg i ämnet Användning av moxa i traditionell medicin, vid medicinska fakulteten i Uppsala.³

I Sverige nämner även Carl von Linné tunderbränning under sin resa i Lappland 1732. ”Tunder” är ett fornordiskt ord för fnöske och avsåg björkticka eller björknäver. Linné beskriver tunderbränning som samernas universalmedel. Man tände den och la den på huden på bestämda ställen beroende på var värken satt. Sedan fick det glöda på huden tills det blev ett brännsår. Med tanke på att klimatet i Norrland karaktäriseras av kyla, är förmodligen kyla den huvudsakliga externa patogena faktorn som bland annat orsakar smärtor. (Kyla har kontraherande egenskaper och blockerar flödet av *qi* och blod, se del I, sidan 290.)

En intressant detalj är att man vid tandvärk brände tunder i vinkeln mellan tummen och pekfingeret, där punkten HEGU [LI 4] är lokaliserad. I kinesisk akupunktur utgör den kommandopunkt för ansiktet och är frekvent använd vid besvär i munhålan.

Applikationsområden

Applikationsområden för moxa är de flesta medicinska områden, eftersom man kan använda både toniserande och dispergerande behandlingstekniker med moxa. Dessa områden är invärtesmedicinska sjukdomstillstånd, gynekologi, pediatrik, dermatologi, traumatologi, öron-näsa-hals med flera. Med andra ord är moxa indikerad vid de flesta sjukdomstillstånd och även när resultaten med akupunktur är otillfredsställande kan moxa vara en extra lämplig terapi. Det är vanligt att akupunkturbehandling kompletteras med moxa för att potentiera behandlingseffekten. Moxa är i synnerhet lämplig vid sjukdomstillstånd relaterade till fullhet med invasion av extern patogen kyla och fukt eller vid sjukdomstillstånd orsakade av tomhet, främst tomhet *yang*.

Terapeutiska egenskaper

- Toniserande och dispergerande tekniker.
- Värmer meridianerna och skingrar vind, kyla och fukt.
- Cirkulerar *qi* och blod.
- Skingrar stas och ansamlingar, eliminerar toxiner och patogen hetta.
- Sänker stigande av *qi*.
- Toniserar *yang* i mjälten och lyfter *qi*.
- Toniserar *yang* i mjälten och reglerar digestionen.
- Värmer *yang* och förhindrar kollaps.
- Vänder och fixerar foster.
- Preventiv behandling.

Moxa kan dels appliceras med toniserande teknik, dels med dispergerande teknik och dels med koner eller med moxastav. Antal koner vid tonisering och dispergering varierar mellan 3 - 7 stycken på varje punkt och behandling med moxastav i cirka 5 - 15 minuter.

Vid behandling med koner i samband med tonisering, låter man konen brinna ner helt till huden och eventuellt (om patienten upplever det alltför smärtsamt) släcker den genom att trycka den mot huden när det blir alltför smärtsamt. Genom att låta konen brinna ner helt eller genom att släcka den med tryck, tillförs och bevaras *yang qi*. Vid tonisering med moxastavar används exempelvis sparven

pickar metoden under några minuter och därefter trycker man med handen för att bevara *yang qi*. Man kan också trycka med handen för att svalka om huden blir alltför varm.

Dispergerande teknik med koner utförs med att konen tänds och i det ögonblick som värmen blir alltför stark, tas konen snabbt bort och huden berörs inte. Dispergerande teknik med stavar tillämpas med cirkulerande rörelser i ett större område, exempelvis för att skingra extern patogen kyla.

Tonisering respektive dispergering med moxa kan potentieras med hjälp av vissa medium, däribland färsk ingefära, vitlök, salt eller fuzikaka. Mer om dessa på sidan 957.

Kyla och fukt, både extern såväl som intern, har förmåga att skapa stagnation av *qi* och blod. Kyla genom att vara kontraherande på flödet av *qi* och blod och fukt genom sin klabbig natur hämmar cirkulationen av *qi* och blod. Värme däremot cirkulerar *qi* och blod. Moxa är av naturen *yang* och värmer meridianer, skingrar kyla samt fukt som båda är av naturen *yin*. Moxa understödjer cirkulationen av *qi* och blod i meridianerna. Det är en effektiv metod när man avser att eliminera extern patogen vind, kyla och fukt, och skingra stagnation av *qi* respektive blod. Exempelvis vid *bi*-syndrom som ett resultat av extern patogen vind, kyla och fukt samt vid *wei*-syndrom (paralyser av olika orsaker) och följer av trauma. Generellt appliceras 3 - 7 moxakoner på varje punkt och vid behandling med moxastav eller moxalåda värms området under 5 - 15 minuter. I detta sammanhang kan både färsk ingefära och fuzikaka användas som medium.

Moxa kan även användas för att skingra stas samt eliminera toxiner och patogen hetta, bland annat vid behandling av abscesser och för att skingra ansamlingar. Abscesser i form av furunklar och karbunklar är orsakade av patogen hetta och toxiner, och behandlas med moxakoner samt vitlök. Vitlök utgör medium mellan moxa och hud och eliminerar toxiner. Dels appliceras moxa lokalt, dels kan systemisk behandling utföras på punkter som SHENZHU [GV 12], LINGTAI [GV 10], WEIZHONG [BL 40] och QUCHI [LI 11]. Moxibustion för att skingra ansamlingar (maligna och benigna tumörer) avser i detta sammanhang främst benigna tumörer, bland annat lipom. Lipom består av ansamlingar av slem i meridianerna och behandlas med vitlök som medium, lokalt eller systemiskt på punkter som FENGLONG [ST 40] och TIANJING [TE 10].

Moxabehandling kan både sänka och lyfta *qi*, exempelvis när hyperaktiv lever-*yang* stiger och skapar fullhet i den övre kroppsdelen och tomhet i den nedre. Hyperaktiv *yang* drar då med sig *qi* och blod uppåt och skapar tomhet i de nedre regionerna. Moxabehandling på YONGQUAN [KI 1] drar ner *qi* och blod och återställer en harmonisk fördelning av *yin* och *yang*.

Vid tomhet *yang* lyfter moxabehandling *qi*, bland annat i samband med olika typer av prolaps och kronisk diarré. *Yang* har då inte förmåga att höja och hålla organen på plats. Moxabehandling förlagsvis på punkter som BAIHUI [GV 20], PISHU [BL 20], TITUO [N-CA-4] och ZUSANLI [ST 36] lyfter *yang* uppåt och organen kan återfå sina normala positioner.

Vid tomhet *yang* har mjälten och magen svårt att upprätthålla de metaboliska processerna i digestionsapparaten, vilket leder till kronisk, lös avföring med osmält föda eller kronisk, vattnig diarré. Moxa på punkter som PISHU [BL 20], SHENSHU [BL 23], TAIBAI [SP 3], HEGU [LI 4] och ZUSANLI [ST 36] återupprättar de metaboliska processerna i digestionsapparaten.

Yang är ett annat sätt att beskriva ministerelden *xiang huo* [相火], det vill säga den vitala värmen som upprätthåller alla metaboliska livsprocesser. Värme är lika med liv, kyla är lika med död. Vid en kollaps av *yang* är livet hotat och genom att moxa och stärka *yang* förhindras kollaps av *yang*. Symtom vid kollaps av *yang* är bland annat medvetlöshet, riklig svettning, pulslöshet och i allvarliga fall hjärtstopp. Kollaps av *yang* behandlas med fördel på punkter som GUANYUAN [CV 4], QIHAI [CV 6], SHENQUE [CV 8], ZUSANLI [ST 36] och MINGMEN [GV 4]. Vid hjärtstopp ska initialt hjärtmassage utföras och parallellt kan

moxabehandling appliceras (om möjligt med hjälp av en annan person under tiden hjärtmassage utförs). Moxa på ZHIYIN [BL 67] har en specifik funktion, som är att vända fostret vid sätesbjudning och fixera fostret i födelsekanalen, något som även ett flertal studier bekräftar. Bland annat i Journal of the American Medical Association 1998, som beskriver upp till 75 % effektivitet vid sätesbjudning.⁴ Redan fyra till fem veckor före beräknad nedkomst kan man behandla med moxastav 15 - 20 minuter, 1 x dagligen eller med icke ärrbildande direktmoxa 3 - 5 koner 1 x dagligen. Mer om detta i del III, sidan 822.

Moxa som preventiv behandlingsmetod innebär att vitaliteten stärks och motståndskraften ökas mot sjukdomar. Att regelbundet moxa punkter som GUANYUAN [CV 4], QIHAI [CV 6], MINGMEN [GV 4], ZHONGWAN [CV 12] och ZUSANLI [ST 36] är ett sätt att upprätthålla god vitalitet. Att däremot urskillningslöst moxa utan att detektera grundtillståndet är självklart inte att rekommendera. Exempelvis hetta i magen med symtom som törst och förstoppning, vilket kontraindicerar moxabehandling.

Kontraindikationer och försiktighet

Det förekommer en rad kontraindikationer för moxa. Dessa omfattar sjukdomstillstånd och akupunkturpunkter samt andra omständigheter att ta hänsyn till.

Kontraindikationer

- Sjukdomstillstånd karakteriserade av patogen hetta.
- Organisk hjärtsjukdom.
- Schizofreni.
- Överflödande, full och snabb puls, röd tunga med gul beläggning.
- Behandling av gravida i buk- och i lumbal- sakralregionen.
- Personer som är mycket hungriga eller nyligen har ätit en stor måltid.
- Emotionell upprördhet.
- Menstruation.
- Drogpåverkade.

Sjukdomstillstånd karakteriserade av patogen hetta avser fullhetshetta och tomhetshetta, vilka inte ska behandlas med moxa. Moxa vid både fullhetshetta såväl som vid tomhetshetta ökar hettan och skadar *yin*. Exempel på tomhet *yin* med tomhetshetta är blodtillblandade upphostningar och rikliga drömmar med spermatorré. Exempel på fullhetshetta är akuta infektionssjukdomar med hög feber och bölder med feber. (Notera att detta är ett område som det råder delade meningar om. Vissa anser att man mycket väl kan behandla både hög feber, fullhetshetta och hetta som ett resultat av tomhet *yin* med moxatekniker.)

För individer med organisk hjärtsjukdom och schizofreni är moxabehandling helt kontraindicerad, eftersom det inte sällan förekommer tomhet *yin* med kraftfull tomhetshetta i dessa sammanhang. Likaså är naturligtvis alla sjukdomstillstånd med åtföljande överflödande, full och snabb puls, röd tunga med gul beläggning helt kontraindicerade för moxa.

Vid behandling av gravida i buk och i lumbal-sakralregionen riskerar moxabehandling att provocera ökad cirkulation av *qi* och blod, med risk för blödningar eller spontan abort.

Inte heller ska moxabehandling utföras på personer som är mycket hungriga eller nyligen har ätit en stor måltid, eller är emotionellt upprörda. Risken är stor att bli drabbad av ”moxasjuka” vilket yttrar

sig likt ”nålsjuka”, med blodtrycksfall, illamående, spontana svettningar och svimningskänsla. Moxa-behandling under menstruation riskerar att öka flödet av *qi* och blod, med alltför kraftiga blödningar som resultat. Individer som är drogpåverkade ska inte behandlas med moxa.

Försiktighet

- Bekväm behandlingsposition.
- Anpassa moxabehandlingen till rådande omständigheter.
- Förhindra nedfall av aska och reglera avståndet mellan moxa och hud.
- Stor försiktighet vid behandling i anslutning till stora blodkärl, i ansiktet och på huvudet. I dessa områden är ärrbildande moxa kontraindicerat.
- Undvika uppträdande av blåsor och att i förekommande fall kunna hantera dem.
- Moxarök.

En bekväm behandlingsposition är viktig för att undvika komplikationer. Patienten ska helst ligga eller sitta i en behaglig ställning och kunna behålla denna under hela behandlingen. När patienten initialt intar en obekväm position, riskerar man att provocera fram en olyckssituation om patienten ändrar position under behandlingens gång.

Med att anpassa moxabehandlingen till rådande omständigheter, menas att akuta sjukdomstillstånd hos i övrigt starka individer kan behandlas under längre tid och med större koner. Barn, äldre och personer som är nedsatta av kroniska sjukdomar behandlas med mindre koner och under kortare tid.

Det är viktigt att förhindra nedfall av aska, bland annat vid behandling med moxastav är man noga med att regelbundet skrapa av askan på moxastaven. Vid behandling med moxa på nål kan huden skyddas med en bit tjockt papper eller aluminiumfolie mellan hud och moxa (se fig. 173). Viktigt är också att reglera avståndet mellan moxa och hud, exempelvis vid behandling med moxastav kommunicerar man med patienten och hon avgör när det känns alltför hett.

Stor försiktighet vid behandling krävs i anslutning till stora blodkärl, i ansiktet och på huvudet. Alltför stark moxabehandling i närheten av stora blodkärl riskerar att skapa hetta i blodet. Oförsiktig moxabehandling i ansiktet och på huvudet riskerar att orsaka brännskador, med efterföljande missprydande ärrbildningar i ansiktet (och i förlängningen stämning för kroppsskada). I dessa områden är naturligtvis ärrbildande moxa helt kontraindicerad.

Blåsor kan uppkomma i samband med moxabehandling och i förekommande fall är det av betydelse att hantera dessa på rätt sätt. I första hand är det viktigt att lära sig att inte överbehandla, vilket naturligtvis bäst görs med handledning av erfaren kliniker och/eller att undvika allför potent behandling. Om en mindre blåsa skulle uppträda och den inte är perforerad kan den lämnas utan åtgärd med en häfta över och den försvinner efter någon dag. Har blåsan spruckit desinficeras området och en häfta sätts över. Är blåsan stor tömms den genom att ett hål sticks i ena kanten, området desinficeras och en häfta sätts över.

En nackdel med moxa är rökutvecklingen, dels för akupunktören, dels för patienten och dels för behandlingslokalen och grannar. Det finns numera olika former av moxa: ren (pure) moxaull och ”rökfri moxa”, det senare bland annat i form av stavar. Ren moxaull eller fin moxaull ryker högst påtagligt och ”rökfri moxa” är inte rökfri utan ryker mindre. Dock till den grad att det kan bli ett problem om det inte åtgärdas. Att behandla med moxa är en så pass effektivt terapi, att enligt min mening bör en seriös akupunktör satsa på att investera i ett luftkonditioneringssystem, bland annat med luftrenare, för att regelbundet kunna arbeta med moxa. Ett annat problem är att moxarök och marijuana har snarlikt

doft och ett tips är att sätta upp ett litet anslag i väntrummet som förtydligar detta. Att moxarök alltid innebär en hälsorisk, främst för akupunktören, kan nog ses i ett annat ljus mot bakgrund av studier gjorda i Kina. Man har funnit att moxaröken har oväntat positiva egenskaper, som att vara antibakteriell och desinficerande av inomhusluften mot bakterier som *escherichia coli*, *staphylococcus aureus*, beta streptococker, *pseudomonas aeruginosa* och vissa virusstammar. En del sjukhus i Kina använder rökelse gjord av *artemisia* och *atractolydes* (*Cang zhu*). Enligt kinesiska myndigheters bedömningar kan detta även användas på daghem, förskolor och andra vårdinrättningar för att förbättra inomhusmiljön.⁵

Kontraindicerade akupunkturpunkter

Flera klassiska texter anger moxa som kontraindicerad för behandling av vissa akupunkturpunkter. Däribland texter av läkaren Huang Fu Mi (cirka år 214 – 286) i boken *Zhen jiu jia yi jing*, Systematisk bok i akupunktur och moxibustion. Vidare av läkaren Yang Jizhou i boken *Zhen jiu da zheng*, Kompendium i akupunktur och moxibustion (1601) och av läkaren Wu Qian i boken *Yi Zong Jin Jian*, Medicinens gyllene spegel (1742). Dessa kontraindikationer är resultat av erfarenheter som erhållits under långa tider och kan inte underskattas utan snarare seriöst övervägas i varje enskilt fall. Dessa är i huvudsak:

- Lungans meridian: TIANFU [LU 3], JINGGU [LU 8], YUJI [LU 10] och SHAOSHANG [LU 11].
- Tjocktarmens meridian: HELIAO [LI 19] och YINGXIANG [LI 20].
- Magens meridian: CHENGQI [ST 1], DICANG [ST 4], XIAGUAN [ST 7], TOUWEI [ST 8], RENYING [ST 9], RUZHONG [ST 18], BIGUAN [ST 31], FUTU [ST 32], YINSHI [ST 33], DUBI [ST 35] och TIAOKOU [ST 38].
- Mjältens meridian: YINBAI [SP 1], LOUGOU [SP 7], YINLINGQUAN [SP 9], FUAI [SP 16] och ZHOURONG [SP 20].
- Hjärtats meridian: SHAOFU [HT 8].
- Tunntarmens meridian: JIANZHEN [SI 9] och QUANLIAO [SI 19].
- Urinblåsans meridian: JINGMING [BL 1], ZANZHU [BL 2], WUCHU [BL 5], CHENGGUAN [BL 6], TIANZHU [BL 10], XINSHU [BL 15], BAIHUANSHU [BL 30], CHENGFU [BL 36], WEIZHONG [BL 40], SHENMAI [BL 62] och ZUTONGGU [BL 66].
- Pc-meridianen: ZHONGCHONG [PC 9].
- Te-meridianen: YANGCHI [TE 4], TIANYOU [TE 16] och SIZHUKONG [TE 23].
- Gallblåsans meridian: TOULINQI [GB 15], YUANYE [GB 22], JULIAO [GB 29], XIYANGGUAN [GB 33] och DIWUHUI [GB 42].
- *Du mai*: JIZHONG [GV 6], YAMEN [GV 15], FENGFU [GV 16], NAOHU [GV 17] och SULIAO [GV 25].
- *Ren mai*: JIUWEI [CV 15].

Metodik

”En sjukdom som inte svarar på akupunkturbehandling kan behandlas med moxa.”⁶

Som citatet anger är moxabehandling ett viktigt alternativ om behandlingsresultaten inte är tillfredsställande med enbart akupunktur. Min erfarenhet är att vårt klimat som präglas av vind, fukt och kyla, och i olika grad beroende på om man bor i norr eller söder, är ett vanligt förekommande inslag vid en rad sjukdomstillstånd. I synnerhet vid smärtor och rörelseinskränkningar i rörelse- och stödjeapparaten.

Behandling med moxa har i många fall varit avgörande för goda resultat. Moxa är gjord av bladen från herba artemisiae argyi/vulgaris. Den har enligt den kinesiska farmakologin en kryddstark och bitter smak, samt är varm till sin natur. Vidare egenskaper är att artemisiae cirkulerar och reglerar *qi* och blod i meridianerna, skingrar fukt och kyla (*yin*-patogener), stillar blödning, värmer mjälte, mage och njurar, samt kurerar de "hundra sjukdomarna". Örten har flera fördelar såsom att den är billig och lättillgänglig, den är lätt att forma till koner och brinner jämnt och långsamt. Artemisiae har även en lång värmestrålning, vilket gör den extra potent i terapeutiska sammanhang. Ytterligare en aspekt av moxabehandling är att örtens specifika *qi* och egenskaper överförs till patienten (och förmodligen även via röken, se ovan). Bladen torkas och bereds till lös moxaull eller formas till cigarrliknande moxastavar. Den lösa moxa kan formas till koner som placeras direkt eller indirekt på huden och moxastavar används indirekt för att värma på punkter eller större hudområden.

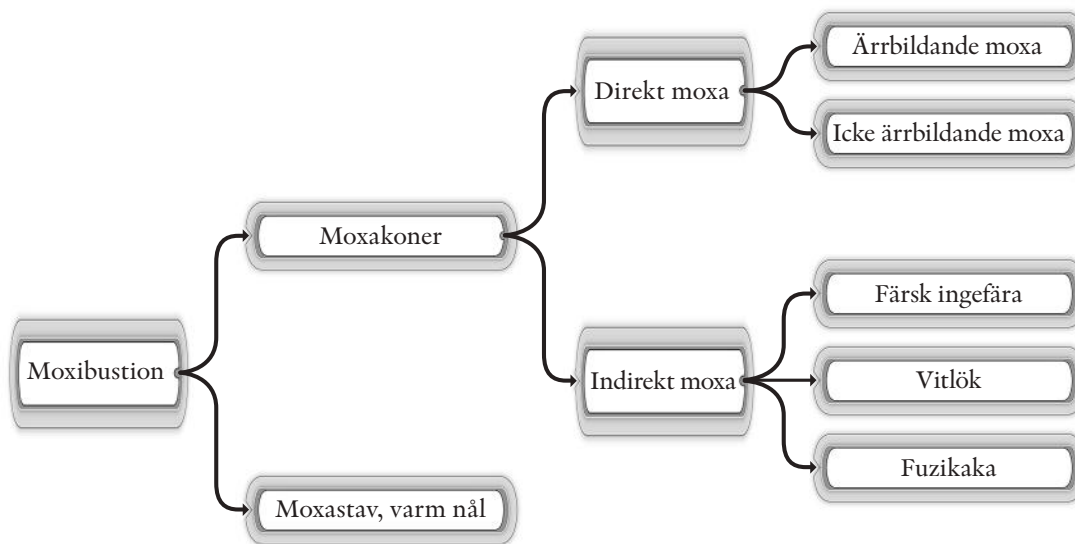


Fig. 168. Olika moxametoder.

Moxakoner

Moxakoner kan tillverkas i kliniken av lös moxaull eller köpas färdigfabricerade. Moxaull av grövre sort är lämplig för större koner och av finare sort för små eller mycket små koner. Storleken på koner och valet av grov eller fin moxaull varierar beroende på det aktuella applikationsområdet. Koner kan dels formas för hand, dels i formar avsedda för ändamålet. Koner som används direkt på huden är som regel små eller mycket små och tillverkas av fin moxa. Dessa är i storlek som ett vetekorn och mycket små koner är trådmala och 3 - 5 mm långa. Till koner som bränns tillsammans med medium, exempelvis med färsk ingefära, vitlök eller fuzikaka, används som regel grov moxa. Dessa är medelstora koner, cirka 10 mm höga och cirka 8 mm vid basen. Storleken större är cirka 20 mm höga och cirka 10 mm i basen och ännu större är 30 mm med cirka 15 mm i basen. Fig. 169.

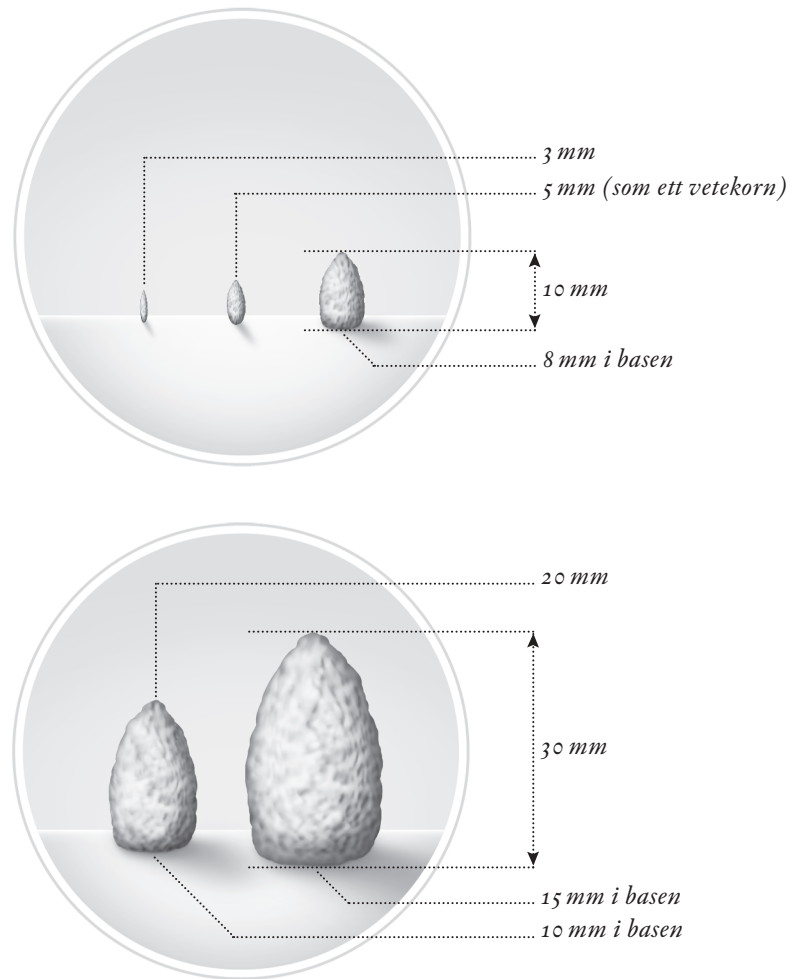


Fig. 169. Moxakoner i olika storlekar.

Moxastavar

Det vanligaste tillvägagångssättet vid moxabehandling är numera moxastavar, eftersom de är lätta att hantera vad gäller kontroll av värme och behandlingstid. Moxastavar finns i form av ren moxa (pure moxarolls) samt stavar som har en blandning av moxa och andra örter, med värmande och cirkulerande funktioner. Inomhus är dessa besvärliga att använda på grund av den intensiva rökutvecklingen. Numera finns en variant: ”smokeless moxarolls” vilka utvecklar en betydligt mindre mängd rök. Olika behandlingstekniker appliceras med stavar, däribland mild moxa, sparvens pickande samt cirkulerande teknik. Notera att vid samtliga tekniker är det viktigt att med den andra handen kontrollera att huden inte blir för varm. Vissa individer har hög smärttröskel och noterar inte när det blir alltför varmt. Med jämna mellanrum lägger man därför handflatan på huden och kontrollerar värmen på huden, och svalkar det behandlade området vid behov. I vissa fall reagerar personen omedelbart med aversion

mot värmen, vilket i de flesta fall visar på att moxa bör undvikas i det enskilda fallet. I andra fall är patienten nästan ”omöttlig” och tar emot all värme den kan få. I detta sammanhang är moxasläckare och askkopp för säker hantering nödvändiga arbetsredskap. Likaså är hantering av moxastaven viktig. I synnerhet hur staven hanteras för att undvika att glöd eller aska hamnar på hud eller kläder, och på vilket sätt moxastaven hålls. Den bör hållas mellan pekfinger och tumme, de övriga fingrarna sträckta och i kontakt med huden. Det ger en garanti mot att komma alltför nära huden och vid ofrivilliga rörelser hos patienten, skydda mot brännskada.

- Mild moxibustion: området värms med staven på ett avstånd från huden som är behagligt för patienten, i cirka 5 - 10 minuter och tills området/punkten blivit lagom uppvärmd, och det utvecklats lokal hudrodnad. Fig. 170.
- Sparvens pickande: staven förs upp och ner över punkten. Denna teknik ger starkare lokal värme och är speciellt indikerad vid behov av starkare uppvärmning av ett hudområde eller tonisering av *yang qi* på specifika akupunkturpunkter. Fig. 171.
- Cirkulerande teknik: moxastaven cirkuleras över ett större område för att sprida värmen. Denna teknik används vid utbredd invasion av extern patogen vind, fukt och kyla samt bland annat vid kroniska smärttillstånd och rörelseinskränkningar orsakade av trauma. Fig. 172.

Moxa på nål

Initialt erhålls lokal *de qi* och i nästa skede appliceras lös moxaull eller en bit av en moxastav (pure moxaroll) på nålhandtaget. Metoden är extra potent eftersom den bestrålar huden lokalt med värme och leder *yang qi* djupare in i vävnaderna via nålen. Metoden är främst indikerad vid tomhet *yang*, *bi*-syndrom och *wei*-syndrom. En bit tjockt papper eller aluminiumfolie kan skydda mot alltför stark värme mot huden. Fig. 173.



Fig. 170. Mild moxibustion.



Fig. 171. Sparvens pickande.



Fig. 172. Cirkulerande teknik.



Fig. 173. Moxa på nål.

Direkt moxibustion

Direkt moxibustion innebär att man bränner moxakonen direkt på huden och låter den brinna ner till huden. Direkt moxa kan vara ärrbildande eller icke ärrbildande. Ärrbildande moxabehandling förefaller ovanlig bland akupunktörer i väst, bland annat beroende på att behandlingen är mycket smärtsam och på att blåsan som bildas behöver noggrann omsorg för att inte utveckla sekundärinfektion. Icke ärrbildande moxabehandling är däremot relativt vanligt förekommande.

Ärrbildande moxa

Moxabehandling som leder till bildande av ärr är den mest potenta moxabehandlingen. Syftet med ärrbildande moxa är att skapa en blåsa på akupunkturpunkten, vilken läker efter cirka 30 - 40 dagar och skapar ärrbildning. Ärrbildningen utgör en kontinuerlig och långvarig stimulering av punkten och metoden är i första hand indikerad vid kroniska sjukdomar, exempelvis astma och i synnerhet vid inslag av tomhet *yang* med tomhetskyla, samt vid kroniska *bi*-syndrom orsakade av extern patogen vind, fukt och kyla.

Man använder små moxakoner som med hjälp av vitlökssaft eller neutral salva fästes på huden. Konen antänds och får brinna ner och släcka sig själv. Området rengörs och behandlingen upprepas 5 - 10 gånger. Efter 1 - 3 dagar uppträder en blåsa med pus, som tar en dryg månad att läka. Under denna tid är det viktigt att blåsan skyddas mot sekundärinfektion och inflammation. Efter detta bildas ett ärr på punkten. Om det inte bildas en blåsa anses behandlingen mindre lyckad. Inledningsvis ska patienten noga förberedas på vad som skall ske. Patienten kan tillvänjas vid värmen genom att med kon efter kon gradvis öka kontakten med huden. Vidare bör patientens uppmärksamhet avledas genom att klappa eller nypa huden på andra ställen, eller applicera lokal analgetika. Antalet koner anpassas till patientens konstitution och åkommans art.

Icke ärrbildande moxa

Moxa placeras på punkten som ovan och man låter den brinna ner till hälften eller till två tredjedelar. När det blir alltför varmt säger patienten till och man tar bort konen med en pincett eller dylikt. Ett antal koner bränns efter varandra allt efter åkommans art och patientens konstitution. Här ska inte någon blåsa bildas. Denna teknik är mildare än den tidigare beskrivna och är till för mildare sjukdomstillstånd eller när ärrbildande moxa inte är aktuellt, exempelvis vid tomhet *yang* med tomhetskyla som leder till åkommor som kronisk diarré och astma.

Indirekt moxibustion

Indirekt moxibustion innebär att värmen från moxan leds via medium av bland annat färsk ingefära, vitlök, salt eller fuzikaka. Avsikten är att mediets medicinska egenskaper adderas med hjälp av värmestrålningen, något som ytterligare bidrar till behandlingseffekten.

Färsk ingefära

Färsk ingefära är varm och kryddstark till sin natur. Den har funktioner som att cirkulera och värma meridianerna samt eliminera extern patogen vind, fukt och kyla. Till exempel i samband med *bi*-syndrom, akuta besvär i luftvägarna med förkylning, influensa och hosta. Färsk ingefära kan även användas för att tonisera *yang* vid tomhetskyla, speciellt i mjälte och mage, i samband med både akuta och kroniska sjukdomstillstånd i digestionsapparaten. Ingefärens egenskaper tillsammans med moxa skapar en synergistisk behandlingseffekt. Skär en färsk ingefärsskiva som är 2 - 3 cm bred och cirka 3 - 5 mm tjock. Små hål görs i skivan och den placeras på punkten och en medelstor eller stor moxakon på ingefärsskivan. När det blir alltför varmt tas den bort en kort stund med hjälp av en stor pincett, och punkten svalkas med den andra handen. Behandling sker på detta sätt i 5 - 10 minuter genom att bränna 3 - 5 koner på samma skiva.

Vitlök

Vitlök är varm och kryddstark till sin natur, med funktion att reducera ansvällning och underlätta smärta, neutralisera toxiner, eliminera matförgiftning och eliminera parasiter. Vitlök är särskilt indikerat vid ansvällning av lymfknutor, bölder i tidiga stadier och vid insektsbett. Skär 3 - 5 mm tjocka skivor och behandla som ovan beskrivits. Notera att vitlökssaften mot huden och värmen i kombination leder extra lätt till blåsbildning.

Salt

Salt är kall till sin natur. Dock är salt som medium för moxa utmärkt att använda i naveln, vid kyla och *yin*-tillstånd. Denna metod är effektiv för att återbörda *yang* vid en kollaps av *yang*. Symtom är ymnig svettning, svimmingskänsla, kalla extremiteter och svag puls. Man fyller naveln med salt och placeras en skiva färsk ingefära överst med en medelstor eller stor moxakon ovanpå. Koner bränns tills svettning upphör, pulsen återvänder och extremiteterna blir varma. Metoden är även användbar vid andra besvär på grund av kyla, såsom buksmärtor, diarré och bräck. Fuzikaka kan också appliceras på saltet.

Om patienten har knoppnavel modifieras metoden enligt följande: i en tjock skiva färsk ingefära, som är högre än naveln, skär man ut ett hål och placerar över naveln. Gropen som bildas mellan naveln och ingefäran fylls med salt och ytterligare en ingefärsskiva placeras ovanpå med moxakon överst.

Fuzikaka

Fuzi är det kinesiska namnet på äkta stormhatt (*radix aconiti preparata*) vilken är aromatisk, söt, mycket het och även toxisk. Fuzi är en av de mest potenta örterna i den kinesiska farmakopén och den toniserar *yang*, eliminerar smärta – främst som ett resultat av extern patogen kyla – samt återupprättar kollaps av *yang*. Moxa med fuzikaka är indikerad vid alla sjukdomstillstånd med underliggande tomhet *yang* samt vid smärttillstånd orsakade av extern patogen kyla. Exempelvis vid erektil dysfunktion, prematur ejakulation, kroniska smärttillstånd, bland annat av tomhet *yang* i njurarna, och/eller invasion av extern patogen fukt och kyla, infertilitet och svåråtkta rupterade bölder.

Fuzikaka kan köpas färdigfabricerad eller bakas på egen hand i olika storlekar.⁷ Små i storlek 0,3 cm tjocka och 2 cm breda, och på den bränner man en medelstor moxakon. Större som är 0,5 cm tjocka och 4 cm breda och på den bränner man stora moxakoner. En gasbinda placeras mellan fuzikakan och huden för att mildra värmen och för att underlätta hantering.

Ögonmoxa med valnötskal

Moxa med valnötskal är en metod att behandla varierande ögonbesvär med moxa. En valnöt delas och nöten tas bort. Båda halvorna rengörs och läggs i en kopp med krysantemumté. De ska ligga och dra i minst 10 minuter. Överskottet av vätskan torkas bort från valnötskalen. Med patienten liggande på rygg placeras valnötskalen över ögonen. Papper kan läggas mellan valnötterna, näsan och ögonbrynen för att skydda mot alltför stark värme. Med moxastav värms valnötskalen, dock inte med direktkontakt, vilket kan leda till att aska faller ner i ansiktet, men så pass nära som patienten tolererar. Det är vanligt att vätskan i valnöten kokar under behandlingen, som pågår cirka tio minuter per öga. Ögonmoxa med valnöt är indikerad dels vid trötta ögon, dels vid invasion av extern patogen vind med inflammerade och rinnande ögon, samt vid kroniska ögonåkommor som makuladegeneration, kronisk retinit, närsynthet och synnervatrofi. Enligt den kinesiska farmakopén toniserar valnöt *yang* och återvitaliserar essensen, *jing* [精], i njurarna. Krysantemum eliminerar extern patogen hetta och hetta i leverns meridian samt klargör ögonen. Ögonens funktioner har stor närhet till både njurar och lever och sammantaget utgör moxa, valnöt och krysantemum en potent trio. Mer om detta se del III, sidan 626.

Övrigt

Numera finns en rad moxaprodukter, däribland moxalåda och moxabrännare (en form av moxa-behållare) i vilka man bränner både moxaull och moxastavar för behandling av större områden. Moxastavar förekommer i olika dimensioner, varierande innehåll samt färdigfabricerade, självhäftande moxakoner, medicinska moxapläster med mera. Ett intressant rökfritt alternativ är TDP-lampa. TDP är en förkortning av Teding Diancibo Pu, som avser ett speciellt elektromagnetiskt spektrum och är en lampa som utvecklades i Kina under 1970-talet. Fördelarna med den rökfria behandlingen och med den långvägiga värmestrålningen har resulterat i att lampan har nått stor popularitet både i Kina och i väst.



Fig. 174. Indirekt moxa.



Fig. 175. Moxakon på en skiva färsk ingefära.

4.2 | KOPPNING

Koppning är en metod med vilken man skapar ett undertryck i en kopp gjord av glas, bambu, keramik, gummi eller plast. Vanliga syltburkar och dricksglas används också. Det är viktigt att kanterna inte är alldeles för smala, vilket kan ge upphov till smärta. Undertryck skapas med hjälp av brännbart material, exempelvis alkohol, som antänds i koppen eller med öppen eld från lågan av en bomullstuss indränkt i alkohol. Kohorn med avsågad topp har tidigare använts för att suga ut luften. Undertryck kan även skapas med hjälp av luftpump i speciellt anpassade koppor i plast för detta ändamål, eller med gummikoppor som manuellt kläms ihop och placeras på huden.

Historik

Historiskt har koppning förekommit under tusentals år. I Kina har man funnit texter i gravar från Handynastin (206 f.Kr.- 220) som beskriver koppning och koppningsbehandling finns beskriven i kinesiska texter ända fram till våra dagar. Sedan 1950-talet har koppning utvecklats starkt och numera används koppning på sjukhus i hela Kina. I andra länder, exempelvis i det antika Egypten användes koppning. Claudius Galen (131-201), livläkare till fem romerska kejsare i likhet med Hippokrates, anses ha varit förespråkare för koppning. Koppning var så sent som under 1800-talet en vanligt förekommande behandlingsmetod bland läkare i Europa, dock minskade intresset under 1900-talet till förmån för läkemedelsbehandling. Koppning används fortfarande som folkmedicin på de flesta kontinenter och i många länder, bland annat i Afrika, Ryssland och i ett flertal europeiska länder. I Finland har koppning i kombination med blödningsterapi ingått i folkmedicinen långt in på 1900-talet och i nästan varje by fanns en kopperska eller åderlåtare. I Finland var/är det vanligt att man applicerar terapin i samband med bastubad. Koppning har även varit en viktigt medicinsk tradition hos samerna.