

WSPÓŁCZESNA

TERAPIA BAŃKOWA



Źródło
przystępnej
wiedzy
o terapii
próżniowej



Shannon Gilmartin

WSPÓŁCZESNA

TERAPIA BAŃKOWA



WSPÓŁCZESNA

TERAPIA BAŃKOWA

Źródło przystępnej wiedzy
o terapii próżniowej

Shannon Gilmartin



Tytuł oryginału: *The Guide to Modern Cupping Therapy*

Text copyright © 2017 Shannon Gilmartin

Photographs copyright © 2017 Robert Rose Inc. (except as noted below)

Illustrations copyright © 2017 Robert Rose Inc. (except as noted below)

Cover and text design copyright © 2017 Robert Rose Inc.

Fotografie: Jennifer Steele (z wyjątkiem poniższych fotografii)

Dodatkowe fotografie: s. 11, 71 i 123 © gettyimages.com; s. 12 © Wellcome Library, London.

Wellcome Images images@wellcome.ac.uk; s. 13 © Steve F-E-Cameron (s. 12); s. 19 (na górze po lewej) Robert Stern.

Za zgodą Global Healthworks Foundation; s. 19 (pozostałe) Malike Sibide.

Za zgodą Global Healthworks Foundation; wybrane ilustracje na s. 80, 81, 248, 249 Shannon Gilmartin.

Ilustracje: Kveta (z wyjątkiem poniższych ilustracji)

Dodatkowe ilustracje: s. 35 Alicia McCarthy/Str.Wave Graphics Inc.; s. 178 i 184 © gettyimages.ca.

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2018

Niniejsza książka jest jedynie poradnikiem i nie może zastąpić umiejętności, wiedzy i doświadczenia wykwalifikowanego terapeuty, który w poszczególnych przypadkach dokonuje oceny na podstawie faktów, okoliczności i objawów. Informacje żywieniowe, medyczne i zdrowotne przedstawione w książce opierają się na badaniach, kwalifikacjach i doświadczeniu autorki, która dołożyła wszelkich starań, by były one prawdziwe i kompletne. Książka ma jednak służyć za przewodnik dla osób, które poszukują informacji o zdrowiu, odżywianiu i medycynie. Jej celem nie jest zastępowanie porad lekarzy leczących Czytelników ani też ich kwestionowanie. Każdy człowiek jest inny i nie występują dwie identyczne sytuacje, autorka i wydawca zachęcają więc Czytelników, by w razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących poszczególnych procedur przed ich zastosowaniem skonsultowali się z wykwalifikowanym specjalistą. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń fizycznych należy zasięgnąć porady lekarza. Autorka i wydawca nie są odpowiedzialni za jakiegokolwiek skutki lub konsekwencje wykorzystywania informacji zawartych w tej książce. Czytelnicy są odpowiedzialni za to, by w kwestiach własnego zdrowia zasięgać porad lekarzy lub innych osób wykonujących zawód medyczny.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana lub przetwarzana bez pisemnej zgody wydawcy w żadnej formie mechanicznej, fotograficznej lub elektronicznej ani też w formie fonograficznej.

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Przekład: Piotr Art

Konsultacja medyczna: lek. med. Katarzyna Murawska

Adaptacja okładki: Barbara Kryska

Redakcja: Beata Wieseń

Korekta: Natalia Nowak

Indeks: Anna Sadczuk

Skład i łamanie: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-60170-92-2

Wydawca:

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia

tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl,

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy
do naszej księgarni
internetowej:
www.purana.com.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
-------------	---

CZĘŚĆ I

WPŁYW BANIEK NA ORGANIZM

ROZDZIAŁ 1: HISTORIA BANIEK I TERAPII PRÓŻNIOWYCH

Stawianie baniek na przestrzeni dziejów	12
Współczesne metody stawiania baniek	17

ROZDZIAŁ 2: JAK BAŃKI WPŁYWAJĄ NA ORGANIZM

Reakcje fizjologiczne	20
Często zadawane pytania dotyczące baniek	27

ROZDZIAŁ 3: TERAPEUTYCZNE DZIAŁANIE NA POSZCZEGÓLNE UKŁADY ORGANIZMU

Ludzki organizm	32
Tkanki organizmu	32
Układy organizmu	35
Powłoka wspólna	35
Układ krążenia	38
Układ mięśniowy	47
Układ kostny	55
Układ oddechowy	57
Układ pokarmowy	60
Układ nerwowy	62
Układ moczowy	66
Układ rozrodczy	67
Układ hormonalny (gruczoły wydzielania wewnętrznego)	68
Gruczoły wydzielania zewnętrznego	69

CZĘŚĆ II

WYKORZYSTANIE BANIEK W TERAPII MANIPULACYJNEJ

ROZDZIAŁ 4: OCENA SKÓRY PO ZABIEGU

Ślady po stawianiu baniek	72
Kolor, temperatura i struktura	74

Zrosty	79
Inne problemy związane ze śladami po bańkach	80

ROZDZIAŁ 5: BEZPIECZNE STAWIANIE BANIEK

Przeciwwskazania, zasady bezpieczeństwa i inne zalecenia	82
Przeciwwskazania	82
Bezpieczeństwo	83
Inne zagadnienia	86
Zagadnienia dotyczące naczyń krwionośnych	88
Zagadnienia związane z krążeniem	89
Bańki a cukrzyca	90
Bańki u pacjentów onkologicznych	91
Strefy zagrożenia	92
Ocena: skupiamy się na pacjencie, a nie na chorobie	94

ROZDZIAŁ 6: WŁAŚCIWY SPRZĘT

Rodzaje baniek	96
Zestawy do stawiania baniek	98
Akcesoria	104
Mycie i przechowywanie	105

ROZDZIAŁ 7: TERAPEUTYCZNE ZASTOSOWANIE BANIEK

Zastosowania baniek	106
Techniki stosowane w terapii próżniowej	107
Kiedy używa się niewielkiej siły ssącej, a kiedy umiarkowanej lub dużej	112
Bańki jako narzędzie masażu i terapii manualnych	116
Wpływ baniek na emocje	119

CZĘŚĆ III

LECZENIE BAŃKAMI

CZĘSTO SPOTYKANYCH SCHORZEŃ

ROZDZIAŁ 8: PODSTAWOWE ZASTOSOWANIA NA CZĘSTO SPOTYKANE CHOROBY – U PACJENTÓW I W SAMOLECZENIU

Bańki terapeutyczne – przegląd	124
Co trzeba wiedzieć	124
Wybór właściwej bańki	126
Jak przystawiać i zdejmować bańki	128
Ograniczenia w stosowaniu baniek	132
Leczenie bańkami powszechnie spotykanych chorób	133
Plecy, szyja i barki	133

Łagodzenie stresu i ogólnego napięcia mięśni pleców	134
Napięcie mięśni szyi i barków	138
Bóle w dolnej części pleców	144
Zastosowania na kończyny górne i dolne	147
Bark zamrożony	148
Dolegliwości związane z łokciem	152
Zespół cieśni kanału nadgarstka	156
Rwa kulszowa	163
Dolegliwości związane z pasmem biodrowo-piszczelowym	166
Problemy z kolanami	170
Zapalenie powięzi podeszwowej	173
Zastosowanie baniek w okolicy brzusznej	177
Zaparcia	178
Choroba refluksowa przełyku	183
Zastosowania na twarzy i głowie	186
Zespół Costena	187
Zapalenie zatok przynosowych	190

ROZDZIAŁ 9: TERAPEUTYCZNE ZASTOSOWANIE BANIEK W ODPROWADZANIU LIMFY

Działanie układu limfatycznego	192
Bańki w drenażu limfatycznym – zalecenia	199
Przedni i tylny szlak odprowadzania limfy	201
Bańki terapeutyczne w drenażu limfatycznym całego ciała	202
Sekwencja zabiegu na całym ciele	204
Drenaż limfatyczny twarzy i głowy	216

ROZDZIAŁ 10: ZASTOSOWANIA ZAAWANSOWANE

Zaawansowane zastosowania baniek leczniczych	224
Leczenie stanów zapalnych: ostrych i przewlekłych	224
Bańki na ostre stany zapalne	227
Bańki na przewlekłe stany zapalne	229
Stosowanie baniek u sportowców	230
Bańki w leczeniu cellulitu	234
Bańki w leczeniu chorób płucnych	237
Stosowanie baniek u kobiet w ciąży	240
Bańki na blizny	244

Źródła	250
Podziękowania	251
Indeks	252

Uwielbiam bańki. Są cudownym narzędziem i najwspanialszym uzupełnieniem mojej praktyki. Nie rozstaję się z nimi również w życiu prywatnym.

Jako terapeutka, rok po roku jestem świadkiem ich wspaniałego działania na wszystkich pacjentów. Dostrzegam rezultaty ich stosowania, od subtelnych po graniczące z cudem, i wciąż odczuwam pokorę wobec terapeutycznej mocy baniek.

Jako nauczycielka, uwielbiam dzielić się tą metodą leczniczą z licznymi odbiorcami, których mam zaszczyt uczyć. Nie ma nic wspanialszego, niż obserwować, jak ktoś zdobywa wiedzę związaną z tą terapią alternatywną i jak staje się ona dla niego wielką inspiracją.

Jako pacjentka, mogę stwierdzić, że bańki odmieniły moje życie. Na własnej skórze doświadczyłam ich rewelacyjnego działania, od wizualnego zredukowania dużej blizny na twarzy, po łagodzenie przewlekłych bólów i polepszenie wyników sportowych. Dumą napawa mnie to, że jestem najlepszym dowodem skuteczności tej terapii.

Dlatego piszę tę książkę po wielu latach doświadczeń w regularnym stosowaniu baniek w połączeniu z moimi własnymi metodami terapeutycznymi, a także po latach nauczania w wielu krajach, w tym w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Gwatemali, Irlandii i we Włoszech.

Od tysięcy lat terapeuci z różnych części świata stosują wiele rozmaitych technik stawiania baniek – od baniek ciętych, które dosłownie usuwają niepożądaną krew z organizmu, po bańki, których używa się w celu zlikwidowania zastoju energii lub złagodzenia bólów mięśni.

Pomimo że jest to metoda bardzo stara, jej działanie od wieków skrywa welon tajemnicy. Nie istnieją wskazówki co do tego, w jaki sposób wpływa na organizm ludzki i dlaczego jest tak skuteczna. Ostatnio bańki trafiają do gabinetów rozmaitych terapeutów – od masażystów, fizjoterapeutów i kosmetyczek po trenerów sportowych, chiropraktyków i lekarzy (którzy albo sami je stosują, albo kierują pacjentów na zabiegi). Dziś można odnieść wrażenie, że każdy zna kogoś, kto wie coś o stawianiu baniek! Od czasu, kiedy świat ujrzał olimpijczyków z dumą noszących ślady po bańkach, świadomość istnienia tej terapii wzrasta, a wielu celebrytów przyznaje się do jej stosowania. Ponieważ jednak jej „sekrety” pozostają nieodkryte, napisałam tę książkę. Pragnę ujawnić wiele tajemnic baniek i wyjaśnić, na czym polegają techniki ich stawiania.

Używam baniek w praktyce terapeutycznej od 2004 roku, a rezultaty są naprawdę zachwycające. U wielu pacjentów, u których leczyłam nimi przewlekłe bóle, silne urazy, obrażenia pooperacyjne i powypadkowe, stany zapalne, stres lub obniżoną wydajność fizyczną, bańki wspomagały inne terapie. Mimo to wciąż pozostają niezbadanym lądem.

Zdarzało mi się stosować bańki w różnych okolicznościach, ale zawsze było to bezpieczne, logiczne i lecznicze użycie. W Internecie można znaleźć wiele dziwacznych lub nawet niebezpiecznych zastosowań – podobnie jak ma to miejsce w wypadku innych terapii. Jednak rzecz nie polega na postawieniu baniek gdziekolwiek, by poczuć się lepiej. Ich właściwe zastosowanie wymaga sprawności i doświadczenia.

Terapeutyczne stawianie baniek jest formą sztuki, otwartą na rozmaite interpretacje. Można je dostosowywać do konkretnych potrzeb – odprężenia, złagodzenia napięcia mięśni, a nawet leczenia schorzeń dróg oddechowych. Jednak za każdym razem konieczny jest pewien zasób umiejętności i kreatywności. Niepodważalna zasada brzmi: bezpieczeństwo ponad wszystko.

Przewodnik po współczesnej terapii bańkowej w zamyśle ma trafić zarówno do terapeutów, jak i osób, które interesują się wykorzystaniem baniek dla własnych potrzeb. Ponad dziesięć zwięzłych rozdziałów omawia szczegółowo techniki stawiania baniek i ich zastosowanie. Znajdziemy w nich przystępnie zaprezentowane informacje podstawowe oraz alternatywne metody stosowania w celu leczenia powszechnych chorób i dolegliwości.

Aż do dziś istniało znacznie więcej pytań dotyczących stawiania baniek niż odpowiedzi. Profesjonalnym terapeutom ta książka prezentuje:

- Instrukcje, jak krok po kroku wykorzystywać bańki bezpiecznie i skutecznie w ramach ustalonego już planu leczenia.
- Informacje naukowe o wpływie baniek na ludzki organizm.
- Informacje o śladach po bańkach i reakcji tkanek na ich stosowanie.
- Sposoby właściwego zastosowania wspomagającego baniek, które pomaga w uzyskaniu najlepszych efektów w leczeniu medycznym.
- Informacje o bezpiecznych i skutecznych sposobach stosowania, które nie pozostawiają niepotrzebnych śladów i zapewniają najlepsze możliwe rezultaty bez skutków ubocznych (żaden terapeuta nigdy nie powie pacjentowi, że siniaki są dla niego dobre).

Książka jest również zalecana osobom zainteresowanym tą terapią. Zapewnia im informacje o podstawach naukowych, bezpieczeństwie i zastosowaniu, dzięki którym będą mogły stawiać bańki osobom bliskim lub sobie samym. Znajdą tu również wiedzę o budowie i funkcjonowaniu organizmu ludzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem działania na niego baniek (zob. rozdział 3). Miejscami informacje anatomiczne mogą wydawać się nazbyt szczegółowe, jednak gruntowna znajomość organizmu, aż do poziomu komórkowego, jest nieodzowna.

Zawsze radzę osobom zainteresowanym stawianiem baniek, by zdobywały wiedzę o ich zaletach podczas warsztatów. Nie wątpię jednak, że ta książka zapewni im podstawy wiedzy, które umożliwią zrozumienie tej terapii i zasad jej stosowania, a także przekona o doskonałych rezultatach, jakie przynosi.

Historia baniek i terapii próżniowych

BAŃKOWE ABC

Ludzie instynktownie stosują terapię próżniową polegającą na wysysaniu ustami. Próbuje wyssać drzazgę, jad węża, a także odruchowo wkładają skaleczone lub stłuczone palce do ust.



STAWIANIE BANIEK NA PRZESTRZENI DZIEJÓW

Bańki stawiano już tysiące lat temu. W poszczególnych kulturach używano ich na rozmaite sposoby w celu wytworzenia podciśnienia, głównie aby „odessać” niepożądane substancje z organizmu. W ten sposób starano się usuwać z niego chorobę, ból, trucizny, a nawet złe duchy. Obecnie terapeuci manualni coraz częściej stosują bańki jako metodę komplementarną i alternatywną w celu leczenia wielu problemów zdrowotnych – od zaparć i cellulitu po bóle pleców.

Historyczne metody stawiania baniek

Na przestrzeni dziejów istniały dwie główne metody stosowania podciśnienia: poprzez bańki suche (w których podciśnienie działa bezpośrednio na skórę) i cięte (które poprzez wykonane na skórze nacięcia zasysają niepożądane lub zalegające w tkankach substancje, takie jak krew, trucizny lub ropa). W tej książce koncentruję się na stosowanych najczęściej bańkach suchych, które nie wymagają nacinania skóry.

Prymitywne bańki

W różnych zakątkach świata od dawien dawna wytwarzano bańki z rogów zwierząt, bambusa, gliny, metalu i szkła. Do najbardziej prymitywnych zaliczamy wydrążone rogi, które szamani przykładali do konkretnych punktów na ciele, a następnie za ich pośrednictwem wysysali

ustami toksyny, takie jak jad węża, krew lub ropa. Później, aby uchronić szamana przed połknięciem szkodliwych substancji, rogi wypełniano przeżutą trawą lub innym materiałem organicznym. Z czasem pojawiły się doskonalsze bańki, wykorzystujące ogień. Przed użyciem spalano coś w ich wnętrzu (na przykład bawełnę), aby wytworzyć próżnię.

Starożytny Egipt

W starożytnym Egipcie żył Imhotep, znany jako pierwszy w dziejach lekarz, a także bóg medycyny. Był on gorącym zwolennikiem baniek. Hieroglify z tamtego czasu (ukazane poniżej) opisują je jako narzędzie medyczne, obok noży, haków i kleszczy. Bańki stanowiły wówczas element praktyki lekarskiej. Starożytne teksty medyczne z *Papirusu Ebersa* (pochodzące z ok. 1550 r. p.n.e.) opisują stosowanie baniek w celu leczenia zawrotów głowy, bólów, zaburzeń apetytu, dolegliwości menstruacyjnych i wielu innych. Uważano wówczas, że ich stawianie prowadzi do „przełomu terapeutycznego” w organizmie.



Hieroglify ze świątyni poświęconej Sobkowi i Horusowi opisują rozmaite używane wówczas instrumenty medyczne, takie jak noże, haki, kleszcze i bańki.

Starożytna Grecja

Z Egiptu bańki zawędrowały do Grecji. Hipokrates, ojciec współczesnej medycyny, studiował wraz z innymi greckimi lekarzami w świątyni Imhotepa, gdzie nauczył się między innymi stawiania baniek. Opracował też metody leczenia najważniejszych narządów, z których każdy związany był z innym z czterech humorów (czyli krwi,

Ocena skóry po zabiegu

BAŃKOWE ABC

Ślady po bańkach mogą pojawić się w każdym miejscu na ciele i po każdym rodzaju ich zastosowania. W tym rozdziale skupiamy się na tych miejscach i technikach, które częściej wiążą się ze śladami.

ŚLADY PO STAWIANIU BANIEK

Ślady, które pojawiają się na skórze po zabiegu, mogą budzić niepokój. Pacjenci często podejrzewają, co absolutnie zrozumiałe, że zabieg przeprowadzono nieprawidłowo, a także obawiają się związanego z tym bólu lub dyskomfortu. Jednak najczęściej ślady oznaczają, że z tkanki zostało coś uwolnione. Delikatne zastosowanie baniek w celu drenażu limfy lub lekki masaż nimi nie powinny pozostawić śladów. Natomiast mogą się one pojawić przy silniejszym podciśnieniu lub bardziej intensywnym masażu. Ocena skóry pod kątem barwy, struktury i temperatury pozwala ustalić, co dzieje się pod powierzchnią ciała.

Ślady a siniaki

Choć ślady po stawianiu baniek często nazywane są potocznie siniakami, znacząco się od nich różnią. Siniaki są bolesne w dotyku, a ślady po bańkach nie. Te pierwsze mogą się pojawić, kiedy siła ssąca jest zbyt mocna, albo kiedy bańki pozostawi się zbyt długo na skórze. Siniaki oznaczają uraz tkanek, naruszenie naczyń włosowatych i gromadzenie się krwi w tkance poza naczyniem. Nieprawidłowo wykonany zabieg może doprowadzić do wylania się krwi z uszkodzonych naczyń i powstania wybroczyn, siniaków, a nawet krwiaków podskórnych, które wyglądają jak siniaki.

Informacje anatomiczne

Siniaki pojawiają się w wyniku urazu ciała, na przykład stłuczenia. Siniaki, fachowo nazywane podbiegnięciami krwawymi, to początkowo czerwone ślady będące skutkiem pęknięcia naczyń i nagromadzenia się krwi w tkance podskórnej (jak w gąbce). Krwaki powstają z nagromadzenia wynaczynionej krwi pomiędzy tkankami i na ogół mają większą średnicę. Wybroczyny to maleńkie czerwone punkciki, które powstają w wyniku pęknięcia drobnych naczyń włosowatych w skórze.

Kwestia bezpieczeństwa

Uszkodzenie tkanki może być wynikiem stosowania pewnych leków (na przykład przeciwzakrzepowych lub sterydów), a także schorzeń osłabiających naczynia krwionośne lub powodujących ich stany zapalne. Stosując bańki u osób, które zażywają takie leki lub cierpią na takie schorzenia, należy zachować szczególną ostrożność.

Dlaczego pojawiają się ślady

Siła ssąca baniek uwalnia materiał zalegający między głębokiej położonymi tkankami (wynaczynioną krew, leki, substancje obce), a następnie przemieszcza go do tkanek tuż pod powierzchnią skóry. Ślady po bańkach tworzą się w powierzchniowych warstwach skóry, tam gdzie przebiegają naczynia limfatyczne. Tkanki w tych miejscach mogą być lekko wrażliwe na dotyk, podobnie jak po głębokim masażu, ale nigdy nie powinny boleć. Co więcej, ślady nie pojawiają się po każdym zabiegu. Delikatnie zastosowanie baniek zazwyczaj ich nie pozostawia. Po takim zabiegu tkanki stają się miękkie, elastyczne i nawodnione. To, czy ślady pojawiły się czy nie, w żaden sposób nie świadczy o skuteczności zabiegu. Co najwyżej są one objawem towarzyszącym uwolnieniu niepotrzebnego materiału.

Ślady znikają zazwyczaj po kilku godzinach lub dniach. Zależy to od wielu czynników, na przykład od intensywności barwy śladów. Te ciemniejsze utrzymują się dłużej. Tam gdzie wystąpiły, nie należy stawiać baniek do czasu aż znikną, by pozwolić organizmowi całkowicie usunąć niepożądane substancje. Warto też pamiętać, że im słabsze krążenie w układzie limfatycznym, tym dłużej ślady zanikają.

Ślady po kolejnych zastosowaniach baniek

Ślady częściej powstają po pierwszym zastosowaniu niż po kolejnych. Początkowo może dojść do uwolnienia dużej ilości zalegającego materiału, gdyż organizm nie jest przyzwyczajony do baniek. Nie wolno jednak stawiać ich tylko po to, by wytworzyć ślady! W takim wypadku pojawiają się raczej siniaki, a nie ślady. Przy poprawnym wykonaniu zabiegu organizm chętnie pozbywa się niechcianych substancji tkwiących między warstwami tkanek (na przykład wynaczynionej krwi).

U niektórych osób ślady pojawiają się za każdym razem. Zazwyczaj ma to miejsce w kilku konkretnych sytuacjach – na przykład jeśli po zastosowaniu baniek w miejscu urazu dojdzie do kolejnego. Dotyczy to najczęściej urazów nawracających na skutek chronicznego przeciążenia mięśni i ścięgien, takich jak nadwężenie barku u graczy w baseball. Po każdym kolejnym urazie zalegająca krew pojawia się tuż pod powierzchnią skóry w wyniku postawienia baniek.

CZY WIESZ, ŻE...

Czym się różnią?

Ślady po bańkach

- Po zastosowaniu pewnych technik stanowią reakcję na uwolnienie materiału zalegającego w tkankach.
- Bywają wrażliwe na dotyk, ale nie bolesne.
- Szybko bledną i nie zmieniają koloru.

Siniaki

- Są reakcją na uraz.
- Są bolesne w dotyku.
- Zmieniają kolor w wyniku utraty tlenu przez wynaczynioną krew – najpierw są czerwone, potem stają się niebieskie, a następnie, na skutek wchłaniania resztek krwi do układu limfatycznego, żółte i brązowe.

3 Szklane bańki próżniowe

Szklane bańki próżniowe są dość łatwe w użyciu, ale delikatne i kruche. Podciśnienie tworzy się ściskając gumową lub plastikową gruszkę na jej szczycie, przykładając bańkę do skóry i zwalniając ucisk gruszki.

Odznaczają się względnie łagodną maksymalną siłą ssącą, co łatwo wytłumaczyć uświadamiając sobie, że w gruszce nie mieści się dużo powietrza. Choć przesuwane po skórze są przyjemniejsze w dotyku niż plastikowe, łatwo się tłuką. Gruszki produkowane są w wielu kolorach (na zdjęciu czerwone) i z różnych tworzyw. Niektóre szybko się wysuszają i pękają.

Choć mycie tych baniek jest pracochłonne, doskonale nadają się one do profesjonalnego wykorzystania.

PLUSY: Łatwo utrzymać w nich równomierne podciśnienie. Ze względu na kształt przy dolnej krawędzi łatwo je utrzymać w dłoni.

MINUSY: Szkło łatwo się tłucze. Nie zaleca się ich do stawiania stacjonarnego, gdyż mogą odpaść od skóry. Nadają się raczej do masażu. Należy zachować ostrożność przy myciu (więcej informacji o czyszczeniu baniek znajduje się pod koniec tego rozdziału).



4 Bańki do twarzy

Te małe bańki wykonane ze szkła, ze względu na niewielkie rozmiary gruszki charakteryzują się dość umiarkowaną maksymalną siłą ssącą, dlatego nie pozostawiają śladów. Należy jednak pamiętać, że tkanki na twarzy są wrażliwe. Dlatego pomimo faktu, że podciśnienie w tych bańkach jest niewielkie i łatwe do wyregulowania, jeśli pacjent odczuwa dyskomfort, powinniśmy zmniejszyć siłę ssącą lub stosować wyłącznie metodę akupunkturową (porady dotyczące zastosowania – zob. rozdział 8 i 9). Choć takie bańki zalecane są głównie na twarz, można je stawiać na mniejszych częściach ciała (na przykład dłoniach) oraz u dzieci.

Aby postawić taką bańkę, należy ścisnąć gruszkę, przyłożyć bańkę do skóry i zwolnić ucisk gruszki, by wytworzyć siłę ssącą. Więcej o stosowaniu baniek do twarzy można przeczytać w rozdziale 7 „Terapeutyczne zastosowanie baniek”.

Tego typu bańki czyści się podobnie jak zwykłe bańki szklane. Należy jednak starać się, by woda nie dostała się do wnętrza gruszki (zob. „Mycie i przechowywanie”, s. 105). Poza stosowaniem się do ogólnych zasad czyszczenia baniek przedstawionych w tej książce należy zapoznać się z zaleceniami zamieszczonymi w instrukcji obsługi danego zestawu.

Istnieją również zestawy do twarzy składające się z baniek plastikowych. Nie są jednak specjalnie zalecane ze względu na ich łamliwość. Ponadto nie można ich wysterylizować zgodnie ze standardami klinicznymi, a pacjenci odczuwają drapanie, kiedy przesuwamy je po skórze. Ze względu na niższą cenę mogą się okazać dobrym rozwiązaniem dla osób, które stawiają bańki same sobie.

PLUSY: Nawet przy maksymalnej sile ssącej ryzyko pozostawienia śladów na twarzy jest minimalne. Można je stawiać na twarzy lub mniejszych częściach ciała (dłoniach, stopach), a także u dzieci.

MINUSY: Należy zachować ostrożność przy myciu, pilnując, by woda nie dostała się do wnętrza gruszki.



JAK PRZYSTAWIAĆ I ZDEJMOWAĆ BAŃKI

Umiejętność przystawiania i zdejmowania baniek pomaga zmaksymalizować rezultaty zabiegu i zminimalizować ryzyko urazu. Bańki zaprezentowane w tej książce w celach poglądowych, zarówno plastikowe z pompką ręczną, jak i przezroczyste silikonowe, są bezpieczne w użyciu i skuteczne w wypadku wszystkich opisanych zastosowań. Przed użyciem innych baniek należy nauczyć się ich bezpiecznego przystawiania i zdejmowania.

Stawianie baniek plastikowych z ręczną pompką



Trzymając pompkę w jednej ręce, drugą ręką chwycić bańkę o odpowiedniej wielkości i zbliżyć ją do miejsca zabiegu.

Uwaga

Na czubku bańki znajduje się zawór (w tym wypadku żółty).



Nałożyć łącznik (w tym wypadku zielony) na zawór bańki opartej o skórę. Nie ma potrzeby przyciskania bańki do skóry. Wystarczy, by do niej przylegała.



Pociągnąć za tłok pompki by wytworzyć siłę ssącą. Pompka usuwa powietrze z bańki poprzez zawór. Zawór zamyka się, umożliwiając odłączenie pompki. Bańka przysysa się do skóry. Im mocniej pociągamy za tłok, tym większe podciśnienie w bańce.

Uwaga

Jeśli mimo pociągnięcia tłoka nie pojawia się podciśnienie, należy odłączyć pompkę i ręcznie otworzyć zawór (żółty). Jego otwarciu towarzyszy głośne „kliknięcie”. Zawory są często zamknięte w bańkach po myciu oraz w tych jeszcze nieużywanych. Kiedy zawór jest zamknięty, wyssanie powietrza z bańki jest niemożliwe.



4



Odłączyć pompkę odsuwając ją od bańki wzdłuż linii prostopadłej do skóry. Nie należy wyginać przy tym łącznika na boki, ponieważ może to skutkować wessaniem powietrza z powrotem do bańki.

Usuwanie bańki plastikowej z ręczną pompką

Nie należy odrywać bańki od skóry, ponieważ może to być szkodliwe dla skóry, a także nieprzyjemne dla pacjenta.

Sposób 1



Otworzyć zawór na czubku bańki i unieść ją.

Uwaga

Bańkę odejmujemy od ciała tak, by nie kierować jej wnętrza w swoją stronę. Dzięki temu to, co uwolniła z ciała pacjenta (toksyny, negatywna energia duchowa itp.), nie zostanie wchłonięte przez nasz organizm.

Sposób 2



Wsunąć palec pod krawędź bańki na styku ze skórą. Na zdjęciu terapeuta używa do tego palca serdecznego.

Uwaga

Należy uważać, by nie zadrapać skóry paznokciem, gdyż może to być bolesne.

Stawianie baniek plastikowych z ręczną pompką na własnym ciele

Stawianie baniek tego typu samemu sobie w wielu wypadkach jest możliwe przy użyciu samej pompki. Większość zestawów obejmuje jednak dodatkowy wężyk, który ułatwia to zadanie na trudniej dostępnych częściach ciała.



Inne zastosowania

MIĘŚIEŃ TRÓJGŁOWY RAMIENIA (BAŃKI STACJONARNE, POZYCJA NA BRZUCHU)

Przyczep mięśnia trójgłowego ramienia znajduje się na kości łokciowej (na wyrostku łokciowym). Jego sztywność często powoduje bóle w łokciu. Ręka powinna być rozluźniona i zwisać z krawędzi stołu, jak na ilustracji. To zastosowanie wymaga użycia trzech lub czterech baniek, w zależności od długości ramienia.

► **PRZEDMIOT TERAPII:** Mięsień trójgłowy ramienia i tylna część mięśnia naramiennego.

1. Pierwszą bańkę stawiamy bezpośrednio nad kością łokciową na środku mięśnia trójgłowego. Krawędź bańki powinna znaleźć się tuż nad kością.
2. Drugą bańkę stawiamy bezpośrednio nad pierwszą, wzdłuż linii środkowej ramienia, od strony barku.
3. Trzecią bańkę stawiamy bezpośrednio nad drugą, od strony barku.
4. Ostatnią bańkę stawiamy bezpośrednio nad trzecią, tuż nad pachą.
5. Pozostawiamy bańki na co najmniej 30 sekund, a maksymalnie na trzy minuty.
6. Zdejmujemy je po jednej, w tej samej kolejności, w której zostały postawione.

ZALECENIA PO USUNIĘCIU BANIEK

STACJONARNYCH: Lekko pobudzamy ukrwienie dłonią lub bańką. Stosujemy bańki ruchome lub akupunkturowe, w zależności od wrażliwości pacjenta.

Ruchy bańką powinny być skierowane w górę ramienia, w stronę pachy. Można je powtórzyć kilka razy.

Inne schorzenia, na które te zastosowania baniek mogą pomóc:

- zapalenie ścięgna mięśnia trójgłowego ramienia
- nadmierne napięcie mięśnia trójgłowego ramienia



BÓLE W BOCZNEJ CZĘŚCI ŁOKCIA (BAŃKI STACJONARNE, POZYCJA NA PLECACH)

- W zależności od umiejscowienia bólu i objawów, stawiamy dwie mniejsze bańki nad stawem łokciowym i pod nim (poniżej, po lewej).
- Sprawdzamy palcami, gdzie tkanki są najbardziej napięte i przystawiamy tam bańki.
- Pozostawiamy bańki na co najmniej 30 sekund, a maksymalnie na trzy minuty.
- Zdejmujemy je po jednej, w tej samej kolejności, w której zostały postawione.

Inne schorzenia, na które te zastosowania baniek mogą pomóc:

- zapalenie nadkłykcia bocznego kości ramiennej (łokiec tenisisty)
- zespół cieśni kanału nadgarstka
- sztywność łokcia



ZALECENIA PO USUNIĘCIU BANIEK STACJONARNYCH:

Lekko pobudzamy ukrwienie dłonią lub bańką (powyżej, po prawej). Stosujemy bańki ruchome lub akupunkturowe, w zależności od wrażliwości pacjenta.

Ruchy bańką powinny być skierowane w górę ramienia, w stronę pachy. Można je powtórzyć kilka razy.

ZASTOSOWANIE W SAMOLECZENIU

Każde z dodatkowych zastosowań można wykorzystać w samoleczeniu. Najlepiej przyjąć pozycję siedzącą, z ręką opartą wygodnie o stół lub poduszkę. Najlepiej sprawdzają się mniejsze bańki silikonowe. Łatwo je postawić i zdjąć drugą ręką.

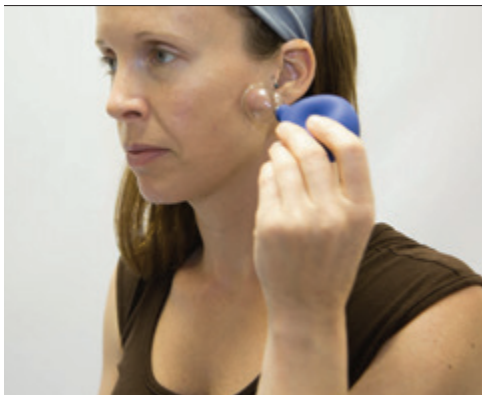


Zastosowanie podstawowe

NA ZESPÓŁ COSTENA (OBIE STRONY ŻUCHWY)

BAŃKI DO TWARZY: AKUPUNKTUROWE LUB STACJONARNE (TRZYMANE W DŁONI) – RÓWNIEŻ W SAMOLECZENIU

- PRZEDMIOT TERAPII: Staw skroniowo-żuchwowy oraz mięsień żwacz i mięsień skrzydłowy. Użycie baniek przeznaczonych specjalnie do twarzy umożliwia precyzyjną aplikację, a także kontrolę podciśnienia.



Stawiamy bańkę bezpośrednio nad stawem skroniowo-żuchwowym. Aby ustalić tę lokalizację, dotykamy czubkami palców najwyższego punktu kości na policzku, tuż przed uchem. Delikatnie zaciskamy szczęki (jeśli stawiamy bańki komuś innemu, prosimy go, by to zrobił). W ten sposób poczujemy, jak napinają się mięśnie. W tym miejscu stawiamy bańkę.

Przystawiamy bańkę lekko, a następnie delikatnie odciągamy ją od policzka, aż poczujemy delikatny opór.

METODA 1: Technikę akupunkturową możemy stosować tu kilkakrotnie, za każdym razem w tym samym miejscu, bezpośrednio nad mięśniami. W ten sposób szybko uzyskamy ulgę.

METODA 2: Warto użyć tu bańki silikonowej w roli stacjonarnej. W ten sposób możemy precyzyjnie zastosować delikatne podciśnienie. Trzymamy bańkę zaciśniętą, gdyż łatwo może odpaść od skóry. Pozostawiamy na co najmniej 30 sekund, a maksymalnie na trzy minuty.

Bez względu na zastosowaną technikę, dla uzyskania pożądaných rezultatów należy powtórzyć zabieg trzy-cztery razy. Jeśli nie pojawia się uczucie dyskomfortu, można wydłużyć czas zabiegu do maksymalnie dwóch minut. Powinien być przeprowadzany bardzo delikatnie.

Zawsze przeprowadzamy zabieg po obu stronach twarzy. W przeciwnym razie po stronie nieleczonej może pojawić się napięcie mięśni, które będą próbowały zrekomensować brak równowagi.

Informacje anatomiczne

Aby ustalić lokalizację mięśnia skroniowego, delikatnie dotykamy palcami miejsca nad uchem i lekko zaciskamy szczęki. Poczujemy, jak napinają się mięśnie. Bańki stawiamy w miejscu, w którym nie przebiega tętnica skroniowa.

Inne zastosowania

NA ZESPÓŁ COSTENA (OBIE STRONY ŻUCHWY)

BAŃKI DO TWARZY: BAŃKI RUCHOME

Zaczynamy od najwyższego punktu kości na policzku, tuż przed uchem (zob. „Zastosowanie podstawowe”).



Lekko przystawiamy bańkę, a następnie powoli odciągamy ją od policzka, aż poczujemy delikatny opór.

Przesuwamy bańkę po bocznej powierzchni żuchwy, od wymienionego wyżej punktu początkowego do dolnego krańca żuchwy.

Prowadzimy zabieg po obu stronach twarzy.

Dla uzyskania ulgi należy powtórzyć zabieg trzy-cztery razy. Jeśli nie pojawia się uczucie dyskomfortu, można wydłużyć czas zabiegu do maksymalnie trzech minut. Powinien być przeprowadzany bardzo delikatnie.



Uwaga

Dla celów demonstracyjnych użyto najmniejszej bańki silikonowej, jednak zaleca się tu bańki przeznaczone specjalnie do twarzy. Możemy używać silikonowych lub z pompką ręczną, ale szybko zauważymy, jak łatwo powstają pod nimi ślady na skórze. Właśnie dlatego podczas stosowania tych rodzajów baniek wyjątkowo istotne jest precyzyjne kontrolowanie podciśnienia.



Uwaga

Jeśli nie stosujemy baniek przeznaczonych specjalnie do twarzy, na skórze łatwo powstają ślady. **ZAŁECANA JEST OSTROŻNOŚĆ.**

PUNKT 12: PRZÓD UDA

Zaczynamy zabieg na przodzie uda, tuż nad kolaniem.

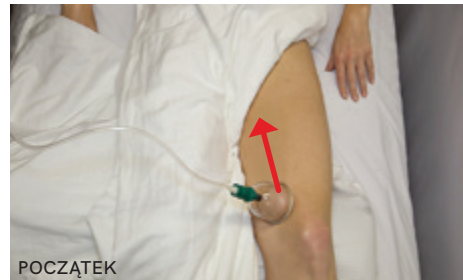
- Punkt wyjściowy znajduje się nad kolaniem, po wewnętrznej stronie uda.
- Przytwierdzamy lekko bańkę, po czym delikatnie odciągamy ją od skóry, aż poczujemy niewielki opór.
- Przesuwamy bańkę pod niewielkim kątem w kierunku górnej części uda, gdzie postawiono bańkę w Punkcie 11. Tu zdejmujemy bańkę i wracamy do punktu wyjściowego.

Uwaga

Skóra w tym miejscu bywa wrażliwa, dlatego w razie potrzeby możemy zastosować metodę akupunkturową.

- Przesuwamy bańkę wzdłuż tej linii od trzech do pięciu razy.
- Przesuwamy się w bok uda, za każdym razem o średnicę bańki, aż dotrzemy do jego zewnętrznej części. Każdy ruch zaczyna się nad kolaniem i kończy w miejscu opisanym w Punkcie 11.

Następnie przechodzimy do przedniej części podudzia.



PUNKT 13: PRZÓD PODUDZIA (OPCJONALNIE)

Do tej części zabiegu potrzebujemy mniejszych baniek.

Zaczynamy od przodu podudzia, tuż nad kostką.

Najpierw zajmujemy się wewnętrzną stroną nogi, a następnie zewnętrzną. Dzielimy przód podudzia na dwie części wzdłuż kości piszczelowej. Wewnętrzne linie będą przebiegały po wewnętrznej stronie tej kości, a zewnętrzne po zewnętrznej.

- Punkt wyjściowy znajduje się nad kostką, w miejscu, w którym bez problemu można postawić większą baniekę.

Uwaga

Skóra w tym miejscu bywa wrażliwa, dlatego w razie potrzeby możemy zastosować metodę akupunkturową.

- Przytwierdzamy lekko baniekę, po czym delikatnie odciągamy ją od skóry, aż poczujemy niewielki opór.
- Przesuwamy baniekę w stronę kolana, kończąc poniżej niego po wewnętrznej stronie (jest to punkt końcowy). Tu zdejmujemy baniekę i wracamy do punktu wyjściowego.
- Przesuwamy baniekę wzdłuż tej linii od trzech do pięciu razy.

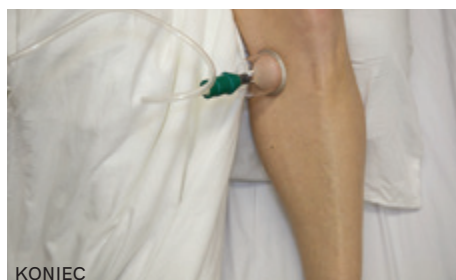
Powtarzamy tę sekwencję po zewnętrznej stronie podudzia.

Powtarzamy Punkt 11, 12 i 13 na prawej nodze.

Następnie przechodzimy do kończyn górnych.



POCZĄTEK



KONIEC



POCZĄTEK



KONIEC

PUNKT 14: BOKI KLATKI PIERSIOWEJ I OKOLICE PACHOWE

Zaczynamy od boków klatki piersiowej, tuż obok pach. To stymuluje węzły chłonne pachowe do przyjmowania chłonki z ramienia.

Jeśli mamy do czynienia z nadmiernym obrzmieniem, możemy zastosować metodę akupunkturową wewnątrz dołu pachowego, ale bardzo, bardzo lekko, z minimalnym podciśnieniem, trzy–pięć razy.

- Punkt wyjściowy znajduje się na krawędzi klatki piersiowej, tuż przed pachą.
- Aby ustalić tę lokalizację, przykładamy palce do zagłębienia w miejscu, w którym zaczyna się pacha, na przodzie barku. Przykładamy baniekę po jego wewnętrznej stronie, nieco powyżej piersi.
- Przytwierdzamy lekko baniekę, po czym delikatnie unosimy ją stosując metodę akupunkturową, od trzech do maksymalnie pięciu razy w tym samym miejscu.





WSPÓŁCZESNA

TERAPIA BAŃKOWA

Źródło przystępnej wiedzy
o terapii próżniowej

NA CZYM POLEGA TERAPIA BAŃKOWA? Od dłuższego czasu u wielu znanych sportowców widujemy noszone z dumą charakterystyczne, okrągłe ślady na ciele. Znana od zamierzchłych czasów terapia bańkowa coraz częściej jest stosowana jako leczenie komplementarne i alternatywne. Wykorzystuje powszechnie dostępne bańki, które można łatwo i bezpiecznie stawiać również w warunkach domowych. Zasysają one i unoszą tkanki, łagodząc bóle, stany zapalne, dolegliwości trawienne i krążeniowe oraz stres.

Znana od wieków terapia alternatywna odnalazła
właściwe miejsce we współczesnym lecnictwie

SHANNON GILMARTIN

jest licencjonowaną specjalistką i instruktorem w dziedzinie masażu i terapii próżniowej. Poza głównym obszarem zainteresowań, jakim jest masaż bańkami, ma ponad piętnastoletnie doświadczenie w takich terapiach manualnych jak masaż leczniczy, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, terapia nerwowo-mięśniowa, terapia czaszkowo-krzyżowa, rehabilitacja po urazach tkanek miękkich, masaż tajski i manipulacje trzewne. Naucza na terenie Stanów Zjednoczonych i za granicą. Prowadzi praktykę w Virginia Beach.

Terapia bańkowa znajduje zastosowanie w leczeniu wielu chorób i dolegliwości, od stresu, napięcia mięśni barków i pleców, po zespół cieśni kanału nadgarstka, schorzenia stawów i zapalenie zatok, a nawet chorobę refluksową przełyku. Wykorzystuje się ją u sportowców (w celu podniesienia ich wydolności) oraz u kobiet ciężarnych. To metoda leczenia, która sprawdza się w łagodzeniu stanów zapalnych. Shannon Gilmartin opowiada o poszczególnych rodzajach baniek i ich zastosowaniach. Wyjaśnia, jak stawiać bańki skutecznie i bezpiecznie w warunkach domowych oraz przybliży nam wiele zalet tej stosowanej od wieków terapii.



ISBN 978-83-60170-92-2



9 788360 170922

Odwiedź nas na stronie www.purana.com.pl