

Baňkování

Baňkování je metoda známá déle než pět a půl tisíce let. První zmínky o této metodě nalezneme už v Mezopotámii, u starých indiánů, ale i v jiných koutech světa. V Číně se baňky používaly po celá tisíciletí.

Baňkování spočívá v přikládání skleněných nádobek na pokožku. Vzduch v baňce se před aplikací zahřeje a vytvoří se v něm podtlak. Baňka se pak přisaje na kůži, kterou podtlak vtáhne dovnitř. Pokožka se prudce prokrví a zčervená. U jedinců, kteří se obávají ohně při aplikaci skleněných baňek je možné použít vakuové baňky plastové.

Tato metoda je však naprosto bezbolestná, pocítíte pouze lehké pnutí, jakoby táhnutí kůže. Zejména po první aplikaci je možné, že na těle zůstanou v místech, kde byly baňky přiloženy, „modřiny“ – ty však nejsou nebezpečné a během několika dní se samy ztratí.

Využijte metodu baňkování - jemné a citlivé masáže k uvolnění svalů a jejich blokády, nebo k masáži bolestivých otoků. Baňkování probudí váš lymfatický systém, odplaví z těla toxiny a další škodlivé látky. Tato technika je jedna z neúčinnějších na ztuhlé svaly, partie zad a krku, ale i na onemocnění trávicího, dýchacího a pohybového aparátu. Příznivě ovlivňuje funkci vnitřních orgánů. Málokterá metoda docílí tak intenzivního prokrvení masírované tkáně. Již po jednom zákroku se může dostavit neočekávaná úleva.

Použití baňek je však různorodé. Lze je kombinovat s masáží, prohřívacími zábaly. Lze je přikládat nad akupresurní body a tím pracovat s energií meridián, vynikajících účinků je také dosaženo při aplikaci baňek (třeba na postižený kloub) z důvodu otoku.

Baňky lze přikládat na oteklé klouby a také na zablokované obratle. Při baňkování se organismus prohřeje a uvolní. Urychlí se krevní oběh a tělo bude rychleji vylučovat škodliviny. Baňkování je jedna z mála masážních metod, která je doporučena i při nemoci. Při zvýšené teplotě se baňky mohou např. přikládat na plíce a průdušky a tím dochází ke zlepšení dýchání. Způsobů baňkování je několik, můžou se baňky přikládat na jednotlivé akupresurní či reflexní body a je také možné provádět masáž za pomoci jedné baňky. Přikládání baňek je specifické dle zdravotních problémů klienta.

Proceduru zahajuje uvolnění kloubů a páteře. Následuje masáž pro vyšetření zón napětí a problémových míst. Na ty se pak přikládají baňky. Poté se znovu masíruje a následuje odpočinek. Podle potřeby se aplikace baňek opakuje vícekrát na stejná místa.

- **Kontraindikace:**

Hypertenze

Akutní trombozy a tromboflebitidy

rozsáhlé varixy -křečové žíly a jiná onemocnění žil

gangréna a aneurysma (vždy v místě výskytu těchto nemocí)

osoby léčící si otevřené rány či hnisavé infekce

těhotenství

- **Indikace:**

traumatické stavy v subakutním či subchronickém stádiu

chronické otoky způsobené poruchou lymfatického oběhu, působí na lymfatický systém

bolesti hlavy, migréna

bolesti zad a páteře

problémy s ploténkami

pomáhá při bolestivé menstruaci a při potížích s ledvinami

bolesti kloubů – loket (např. tenisový loket či oštěpařský loket), „zamrzlé“ rameno,

kyčle, koleno

chodidla a kotník – pomáhá při různých obtížích, baňky se přikládají na reflexní zóny, které pak stimulují a zlepšují funkci jednotlivých orgánů

jizvy – po vytažení stehů urychluje hojení a dělá jizvu „hezčí“, méně plastickou

nespavost, únava

odstraňuje blokády a ztuhlé svaly
detoxikace organismu
problémy se zažíváním
problémy s močovým měchýřem
při astmatu, zánětech průdušek, kašli
proti otokům a bolestem nohou

- Frekvence baňkování
Podle typu obtíží a použitému způsobu baňkování možno každé 3-4 dny
- Jak se baňkování provádí

Pomocníkem při baňkování jsou koule ze skla, v nichž se pomocí hořícího smotku vytvoří podtlak - vakuum. Odsávací skleněné baňky různých velikostí se potom přikládají na tělo. Alkoholem nasáklá bavlněná látka se uchopí do kleští, zapálí se a pak se přiloží k hrdlu baňky, která se drží dnem vzhůru. Teplem se vzduch uvnitř rozpíná a trochu ho unikne. Poté se baňka hrdlem dolů přiloží k pacientově kůži. Díky podtlaku se baňka přisaje a vtáhne kůži dovnitř, kůže potom zčervená - to je dáno silnějším prokrvením.

Působením tohoto podtlaku se odsávají z těla škodlivé látky. Baňky se nechají přiloženy po určité době nebo se posouvají po příslušných částech těla.

Po aplikaci baňek (zvláště při aplikacích, kdy se baňky nechají stát) mohou zůstat modřiny (hematomy), které se po několika dnech beze zbytku odhojí a zmizí.

LÉČENÍ BAŇKAMI Léčením baňkami, či baňkováním rozumíme přikládání skleněných kulovitých nádobek s nahřátým vzduchem, v nichž se ochlazením vytvoří podtlak, jenž způsobí jejich přisátí na pokožku. Je to metoda velmi stará, známá již ve starověku a používaná nejen k potlačování bolesti pohybového aparátu, ale i k mírnění vnitřních potíží. Baňka silným podtlakem přivodí vznik krevních podlitin. Působí tak fyzikálně, reflexně, ale také metabolicky tím, že ovlivňuje pochody látkové výměny v přilehlém okolí a v neposlední řadě i stimuluje imunitu organismu. Baňky ovlivňují procesy i na místech vzdálených aplikaci. Účinek baňky lze zesílit tím, že ji přiložíme na speciální místa, jako je aktivní akupunkturální bod nebo tzv. Hieadova zona, jež dává vzniknout příčným pásovým segmentům, tzv. dermatomům. Jsou to kožní okrsky s vlastním nervovým zásobením, vycházející z míšních obratlových segmentů. Při onemocnění vnitřních orgánů se na zádech v oblasti příčné segmentace vytvářejí citlivá místa, označovaná jako spoušťové nebo maximální body. Jsou charakteristická pro postižené systémy. Jsou dobře hmatatelná, citlivá, někdy dokonce výrazně bolestivá. Běžně bychom je označili jako zatvrdliny, odborně - **gelosy**. Jde o nahromadění škodlivin pod kůží i hlouběji ve svalech. Tyto chorobně změněné okrsky tkáně, vzniklé na základě poruchy funkce vnitřního orgánu, se samy stávají dalším samostatným centrem potíží a jejich vztah k vnitřním příčinám se ztrácí. Mluví se pak o bolestech v zádech a léčí se většinou páteř. Tak jako je vznik těchto kritických míst ovlivněn poruchou zevnitř, je naopak jejich léčením možno ovlivnit vnitřní poruchu, která k jejich vzniku původně vedla. Tím se myslí druhotné léčení i onoho spřaženého vnitřního orgánu. Spojení zádočných gelos s vnitřními orgány a jejich znalost generacemi lékařů činí metodu již po několik tisíciletí úspěšnou.

Co se odehrává v gelose po přiložení baňky ?

Podtlak vtáhne část kůže i podkoží do baňky a způsobí mimo jiné popraskání drobných cévek s malými krevními výrony, zřetelnými jako modřina. Je však méně hlubší než modřina, například po úderu, nehledě na cílené umístění baňky nad kritickým místem. Malý výron krve a lymfy do okolí gelosy i do ní samé zvýší cirkulaci krve a přivodí kyslíku v okolí. Prokrvení a okysličení kritických bodů odplaví škodliviny z jejich centra a po opakované správné aplikaci vede k úlevě od bolesti v zádech a překvapivě i upraví funkce příslušného vnitřního orgánu, na jehož ovlivnění pacient ani nepomyslí.

