

Techniki stawiania
baniek
w powszechnych
dolegliwościach

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-457-6

Tytuł oryginału: *Cupping Therapy for Muscles and Joints*

Text and photographs copyright © 2018 Kenneth Choi

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

KENNETH CHOI

Techniki stawiania baniek w powszechnych dolegliwościach

**Ilustrowany przewodnik uśmierzania bólu,
łagodzenia stanów zapalnych i leczenia urazów**



SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	7
ROZDZIAŁ PIERWSZY.....	11
CO TO JEST TERAPIA BAŃKAMI?.....	11
Historia stawiania baniek	12
Jak działa stawianie baniek?	16
Poprawa krążenia	16
Uśmierzanie bólu.....	17
Usuwanie toksyn.....	18
Stawianie baniek, Tradycyjna Medycyna Chińska i współczesne zastosowania	19
ROZDZIAŁ DRUGI.....	23
ZESTAWY DO STAWIANIA BAŃIEK.....	23
Plastikowe bańki próżniowe	24
Bańki magnetyczne	25
Bańki z obrotowym tłoczkiem.....	26
Bańki silikonowe	26
Banki szklane	27
Bańki bambusowe	28
ROZDZIAŁ TRZECI.....	31
TECHNIKI STAWIANIA BAŃIEK	31
Bańki mało intensywne	31
Bańki średnio intensywne.....	33

Bańki bardzo intensywne	34
Bańki przesuwane.....	35
Bańki błyskawiczne	37
Bańki cięte	38
Bańki z igłą	40
Bańki z przyżeganiem	42
Bańki ziołowe.....	44
Bańki wodne	45

ROZDZIAŁ CZWARTY **47**

BEZPIECZEŃSTWO..... **47**

Skutki uboczne.....	48
Środki ostrożności i przeciwwskazania	49
Czyszczenie i dezynfekcja	52

ROZDZIAŁ PIĄTY **53**

LECZENIE URAZÓW SPORTOWYCH

I UŚMIERZANIE BÓLU **53**

Układ mięśniowo-szkieletowy.....	60
Ból karku i barku	60
Układ mięśniowo-szkieletowy.....	61
Ból stawu ramiennego	64
Ból łokcia	69
Ból przedramienia lub nadgarstka	72
Ból klatki piersiowej.....	77
Ból górnej części pleców i łopatki	80
Ból dolnej części pleców	86
Ból uda.....	92
Ból kolana.....	99
Ból podudzia	103
Ból kostki.....	107

ROZDZIAŁ SZÓSTY	111
LECZENIE INNYCH CHOROÓB	111
Cellulit.....	112
Rozstępy.....	114
Zapobieganie starzeniu się/zmarszczkom.....	115
Wzdęcia	117
Zaparcie	120
Biegunka	124
Oslabienie apetytu.....	128
Nieregularna menstruacja.....	131
Bóle menstruacyjne.....	135
Nieplodność	139
Zespół menopauzy	144
Przeziębienie	147
Nieżyt („grypa”) żołądka.....	150
Alergie.....	154
Astma	159
Trądzik.....	163
Wyprysk (egzema) i łuszczyca	167
Półpasiec.....	172
Niepokój i stres	177
Zmęczenie	182
Bezsennność	184
BIBLIOGRAFIA	189
PODZIĘKOWANIA.....	193
O AUTORZE.....	195
INDEKS.....	197

WSTĘP

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu mało kto w Ameryce Północnej słyszał o stawianiu baniek. Nie była to popularna forma terapii, a jeśli już ktoś jej się poddał, to ukrywał nieestetyczne, jak uważano, ślady po tym zabiegu, aby nie zwracać na nie uwagi. W ostatnich latach jednak terapia ta ogromnie zyskała na popularności, a osoby publiczne widziano paradujące ze śladami po bańkach, prawie jakby to była deklaracja stylu.

Największą uwagę zwrócił epizod, kiedy podczas igrzysk olimpijskich 2016 roku w Rio de Janeiro najbardziej udekoro-
wanego olimpijczyka wszech czasów Michaela Phelpsa, zdobywcę 28 medali olimpijskich (w tym 23 złotych), widziano ze śladami po bańkach na prawym barku i nogach. W internecie zawrzało od komentarzy, a media prześcigały się w wyjaśnianiu pochodzenia tajemniczych „czerwonych śladów”,

co spopularyzowało tematykę terapii bańkami. Pływak publicznie potwierdził, że jest to dobra metoda na odzyskanie sił i ulżenie zmęczonym lub obolałym mięśniom, zamieścił też na Instagramie fotografie takich zabiegów i opowiadał o tym podczas wywiadów. Od tego czasu coraz większa liczba sportowców, w tym amerykański gimnastyk olimpijski Alex Naddour, 12-krotna medalistka olimpijska pływaczka Natalie Coughlin oraz Stephen Curry, gwiazdor i wielokrotny zdobywca tytułu najlepszego gracza (MVP) ligi koszykarskiej NBA, poddawali się zabiegom stawiania baniek, mając nadzieję, że zapewni im to przewagę nad sportowymi rywalami.

Stawianie baniek stało się też popularne w Hollywood, a celebryci pokazują się na galach i konferencjach prasowych ze śladami po tym zabiegu. Widywano z nimi między innymi takie znakomitości, jak Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow, Kaley Cuoco, Victoria Beckham i Justin Bieber. Bańki stały się też tematem rozmowy podczas talk-show Ellen DeGeneres, kiedy to Nicole Richie pokazała zdjęcie swego ojca, legendarnego piosenkarza Lionela Richie, zrobione podczas takiej kuracji.

Dzięki tym sportowcom i celebrytom stawianie baniek stało się bardzo modne i coraz więcej osób wykazuje się otwartością wobec tej formy terapii. Przybliżyło to też ludziom świat Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, gdzie stawianie baniek jest wciąż podstawową metodą terapeutyczną, wykorzystywaną w celu uśmierzania bólu i leczenia urazów, w chorobach wewnętrznych, problemach ginekologicznych i dolegliwościach dermatologicznych.

W niniejszej książce przedstawię, czym jest stawianie baniek, jak ta metoda działa i jak ją wykorzystywać w leczeniu urazów sportowych, bólu poszczególnych okolic ciała oraz w

terapii różnych chorób, w tym zaburzeń trawiennych, problemów ginekologicznych, infekcji, zaburzeń oddechowych, dolegliwości skórnych i takich kwestii psychicznych, jak stres czy bezsenność. Omówię też różne rodzaje zestawów do stawiania baniek, techniki wykonywania zabiegów oraz kwestię ich bezpieczeństwa.

CO TO JEST TERAPIA BAŃKAMI?

Stawianie baniek to jedna z metod terapeutycznych Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) stosowana od ponad trzech tysięcy lat. Polega na użyciu specjalnych naczynek (zwanym bańkami), które przystawia się do skóry dotkniętych dolegliwościami okolic ciała i oddziałuje na nie poprzez ssanie. To działanie ssące uzyskuje się dzięki powstałemu wewnątrz bańki podciśnieniu, które można wytworzyć różnymi metodami: od podgrzewania naczynia czy użycia pompki mechanicznej do zwykłego odessania powietrza ustami. Wytworzone w bańce ujemne ciśnienie wciąga skórę pacjenta do jej wnętrza. Następnie bańki pozostawia się na miejscu lub też przesuwają nimi po skórze, aby pobudzić krążenie w danej okolicy, uwolnić ciało od toksyn, poprawić

ogólne samopoczucie i pomoc w rozlicznych dolegliwościach, takich jak bóle, stany zapalne, infekcje oraz ukąszenia węży i owadów.

HISTORIA STAWIANIA BANIEK

Chociaż stawianie baniek kojarzy się powszechnie z TMC, jest (lub było) podstawową metodą medycyny ludowej w wielu regionach świata, między innymi w Egipcie, na Bliskim Wschodzie, w Indiach, w starożytnej Grecji i niektórych częściach Afryki. Do początku dwudziestego wieku była to terapia popularna w Europie, dopóki nie wypadła z łask pod wpływem medycyny akademickiej. Jednak bańki do dzisiaj są wciąż szeroko stosowane w wielu częściach świata, gdzie leczenie konwencjonalne nie jest dostępne.

Uważa się, że początkiem tej metody były proste techniki stosowane przez człowieka prehistorycznego, takie jak odsysanie ustami krwi z rany. Był to naturalny odruch, jak w sytuacji, gdy ssiemy palec po ukłuciu się igłą lub drzazgą. Później zamiast używać ust zaczęto wykorzystywać naczynia w kształcie kubka. Pierwsze bańki były prawdopodobnie wykonane z rogów zwierzęcych, dlatego tę metodę leczenia zwano początkowo „terapią rogami”. Aby uzyskać efekt podciśnienia, osoba wykonująca zabieg wysysała powietrze ustami z czubka rogu. Jako baniek używano nawet skorup dyni lub tykwy, także w tym przypadku odsysając powietrze przez otworek na szczycie w celu wytworzenia podciśnienia. Później zaczęto używać baniek wykonanych z innych materiałów, na przykład bambusowych, glinianych lub ceramicznych.

Jedna z najstarszych wzmianek o stawianiu baniek pochodzi ze staroegipskiego tekstu zwanego Papirusem Ebersa, najstarszej znanej księgi lekarskiej spisanej w 1550 roku p.n.e. Wspomina się tam, że bańki stosowano w leczeniu prawie wszystkich zaburzeń, w tym gorączki, bólu, zawrotów głowy, zaburzeń menstruacyjnych i osłabienia apetytu, co pomagało szybciej powrócić do zdrowia. Z Egiptu metodę tę przejęli zapewne starożytni Grecy. Hipokrates, zwany czasem ojcem współczesnej medycyny, stosował bańki w wielu chorobach wewnętrznych i strukturalnych. Był jednym z pierwszych lekarzy, którzy uważali, że choroba nie jest spowodowana działaniem sił nadnaturalnych, lecz przez przyczyny naturalne, takie jak niepogoda, warunki geograficzne, zła dieta, przepracowanie i emocje. Była to wówczas w Grecji epoka brązu, dlatego bańki wykonywano właśnie z tego materiału. W tym okresie historycznym terapia bańkami zajmowała w Grecji znacznie ważniejsze miejsce niż w Chinach.

Na Bliskim Wschodzie różne ludy wykorzystywały terapię bańkami w leczeniu stanów zapalnych. Po arabsku kuracja ta zwana jest *hedżama* lub *hidżama*, co znaczy „przywracanie podstawowej wielkości” czy „zmniejszanie objętości”. Twórca islamu Mahomet był zwolennikiem stawiania baniek, o których wielokrotnie wspominał w swoich pismach. Opisywał, w których miejscach należy przystawiać bańki w leczeniu różnych dolegliwości bólowych. Także inne islamskie teksty medyczne wskazują, jaka jest najlepsza pora na stawianie baniek, co należy jeść, a czego unikać przed takim zabiegiem i po nim, oraz jak stawiać diagnozę na podstawie pozostałych na skórze śladów po bańkach. W tradycyjnej medycynie Iranu bańki stosuje się w celu usunięcia tkanki bliznowatej; wierzy się też, że zabiegi takie oczyszczają narządy wewnętrzne.

A oto kilka najwcześniejszych tekstów o stawianiu baniek z terenu Chin.

- Najstarsze chińskie zapiski o stawianiu baniek znaleziono w księdze *Boshu* w grobie z okresu dynastii Han (206 p.n.e. – 220 n.e.).
- Pierwsze zapiski na temat metod stawiania baniek znaleziono w księdze *Zouhou Fang* napisanej w 28 roku.
- Pierwsze opisy leczenia konkretnych chorób zamieszczono w księdze *Weitaimiyao* z 755 roku, gdzie omawia się leczenie gruźlicy stawianiem baniek.
- O stosowaniu rogów zwierzęcych do stawiania baniek i drenażu krost na skórze wspomina po raz pierwszy Ge Hong (281-341) w swoim *Podręczniku przepisów na nagłe wypadki*.
- W okresie dynastii Qing (1644-1911) Zhao Xueming napisał *Suplement do zarysu farmakopei ziołowej*, gdzie omawia „qi naczynia ognia”, czyli wykorzystanie ognia w celu uzyskania efektu ssania podczas stawiania baniek, oraz zastąpienie rogów zwierzęcych bańkami z bambusa, ceramiki lub szkła. Píše także o historii i pochodzeniu różnych form terapii bańkami, różnych kształtach baniek, ich funkcjach i zastosowaniach.

W latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku w Chinach i ZSRR przeprowadzono wiele badań nad stawianiem baniek, a metodę tę wprowadzono jako element leczenia w szpitalach na terenie całych Chin.

W wieku dziewiętnastym i na początku dwudziestego leczenie bańkami było też powszechną praktyką w Europie. Londyński szpital Royal Marsden zatrudniał etatowych stawiaczy baniek, przy czym byli to często lekarze lub chirurdzy.

Znany brytyjski pisarz George Orwell napisał w 1946 roku esej zatytułowany *Jak umierają nędzarze*, w którym daje opis stawiania baniek w jednym z paryskich szpitali. Píše tam:

Najpierw doktor wydobyl z czarnego kuferka tuzin niewielkich szklanych naczynek, przypominajacych kieliszki do wina, potem student zapalal zapalkę wewnątrz każdego z nich, żeby usunąć powietrze, a następnie przykladał je do pleców i do piersi półnagiego mężczyzny, któremu próżnia wysysała na skórę pokaźne żółte pęcherze. Dopiero po niejakiem czasie połapałem się, co takiego robili ów medyk i praktykant. Nazywało się to stawianiem baniek i było zabiegiem leczniczym, o którym można przeczytać w starych podręcznikach medycznych...

(tłum. Bartłomiej Zborski)

W latach osiemdziesiątych dziewiętnastego wieku stawianie baniek zaczęło wychodzić z użycia w świecie Zachodu, bardziej z powodu niezrozumienia mechanizmu ich działania niż braku wyników leczniczych. Jednak w ciągu ostatnich kilku dekad terapia ta przeżywa odrodzenie i jest stosowana przez szeroki krąg praktyków, w tym specjalistów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, akupunkturzystów, masażyistów, fizjoterapeutów, chiropraktyków, a także niektórych lekarzy medycyny akademickiej. Nie istnieje żadnen organ regulujący zasady stosowania terapii bańkami, ale może ona stanowić opcjonalne uzupełnienie dla przedstawicieli wielu profesji opieki zdrowotnej, jeśli przejdą dodatkowe szkolenie.

JAK DZIAŁA STAWIANIE BANIEK?

Stawianie baniek ma poprawiać krążenie, uśmierzać bóle, usuwać toksyny z organizmu i aktywować układ odpornościowy. Jak zatem to robi? Wytworzone wewnątrz bańki podciśnienie sprawia, że tkanka miękka w obrębie brzegu naczynka zostaje wessana do środka. Dla wyrównania zaburzonej równowagi krew napłynie też w rejon poniżej bańki, w którym stężenie krwi stało się niższe niż wokół niego.

POPRAWA KRĄŻENIA

Kiedy krew zostaje wessana do obszaru poniżej bańki, pobudza to miejscowe krążenie. Ta poprawa ukrwienia sięga aż do warstwy mięśni, co pomaga tamtejszym komórkom szybciej się regenerować. Usprawnia to też ziarninowanie (tworzenie się nowej tkanki łącznej) i angiogenezę (powstawanie naczyń krwionośnych) podczas gojenia się ran. Może to pomóc w leczeniu urazów tkanki miękkiej, łagodzić napięcia mięśni i usuwać ból.

Postawione bańki w rzeczywistości przyciągają w daną okolicę ciała tyle krwi, że może to spowodować znaczne rozszerzenie się naczyń włosowatych, a ostatecznie – nawet ich pęknięcie, co odpowiada za charakterystyczne siniaki. Pęknięcie tych naczyń powoduje krwawienie, a zatem działa podobnie jak autohemoterapia, kiedy to z organizmu pacjenta odciąga się krew, a następnie ponownie ją wstrzykuje. Uważa się, że pobudza to układ odpornościowy, zwalcza choroby i działa uzdrawiająco.

UŚMIERZANIE BÓŁU

Stawianie baniek jest dobrze znane jako metoda łagodzenia bólu. To działanie może wynikać z podwyższenia progu czucia bólu w okolicy wykonywania zabiegu. Innego wyjaśnienia dostarcza teoria łagodnego terapeutycznego odczynu zapalnego (czyli przeciwpodrażnienia), według której dyskomfort i ból w miejscu stawiania baniek zmniejszają ból w miejscu pierwotnego urazu/choroby.

Wykazano też, że bańki aktywują punkty akupunkturowe, a akupunktura, jak wiadomo, pomaga uśmierzyć ból na kilka różnych sposobów. Po pierwsze, pobudza cienkie nerwy w tkance mięśniowej, które wysyłają impulsy do rdzenia kręgowego, gdzie uwalniane są neuroprzekaźniki blokujące sygnały bólowe mające dotrzeć do mózgu. Akupunktura może też aktywować uwalnianie działających podobnie jak morfina endorfin oraz serotoniny i kortyzolu, a wszystkie te substancje łagodzą ból.

Bańki, podobnie jak akupunktura, mogą stymulować wrażliwe na uszkodzenia mechaniczne włókna typu A beta, które redukują dopływ impulsów czucia bólu, oraz aktywować włókna C i A delta, blokujące ból. Stawianie baniek może też łagodzić ból poprzez rozluźnianie zrostów w mięśniach lub powięzi, czyli tkance łącznej występującej między skórą a mięśniami. Postawienie baniek unosi powięź znad mięśni, co może zredukować ich napięcie i rozluźnić je. Bańki mogą też uśmierzyć ból, gdyż doprowadzają krew do cierpiących na zastój fragmentów skóry i mięśni, a jednocześnie odprowadzają z komórek mięśniowych takie substancje odpadowe, jak kwas mlekowy. Jego nagromadzenie się może powodować bóle i długotrwały dyskomfort.

USUWANIE TOKSYN

Postawienie baniek usuwa, jak wykazano, nieczystą krew z dotkniętego dolegliwościami obszaru. Może ona zawierać substancje inicjujące stan zapalny, rozpadłe komórki, skrzepy, fragmenty tkanki bliznowatej i inne substancje powodujące ból i uniemożliwiające powrót do zdrowia. Miejscowa poprawa krążenia ułatwia wydostanie się na powierzchnię ciała toksyn uwieczonych w warstwach tkanki miękkiej. Krwinki białe gromadzą się przy powierzchni ciała i patrolują okolice tuż pod skórą, dlatego kiedy toksyny wznoszą się ku powierzchni, mogą tam zostać szybko pochłonięte.

Stawianie baniek, jak wykazano, usprawnia też działanie układu odpornościowego, gdyż wywołuje miejscowy odczyn zapalny. Występowanie substancji prozapalnych przyciąga krwinki białe i aktywuje tak zwany układ dopełniacza, czyli część układu odpornościowego, która zwiększa zdolności przeciwciał i krwinek białych do niszczenia drobnoustrojów i uszkodzonych komórek własnych. Bańki podwyższają też poziom czynnika martwicy nowotworu (TNF) i interferonu, czyli białek sygnalizacyjnych, które pomagają zwalczać w ustroju patogeny i nieprawidłowe komórki.

I wreszcie bańki mogą poprawić przepływ chłonki (limfy). Układ limfatyczny jest częścią układu odpornościowego i pomaga organizmowi pozbyć się toksyn, odpadów metabolicznych i innych niepożądanych substancji, a także poprawia krążenie krwinek białych w całym ciele.

STAWIANIE BĄNIEK, TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA I WSPÓŁCZESNE ZASTOSOWANIA

Według TMC bąnki mają poprawiać przepływ qi i krwi. Qi (albo: chi) dosłownie znaczy po chińsku „tchnienie”, „powietrze” lub „gaz”. Może też jednak oznaczać „energię” bądź „siłę życiową”. W myśl filozofii chińskiej qi tworzy wszystko we wszechświecie, zarówno rzeczy materialne, jak i niematerialne. Kiedy qi zagęszcza się, powstaje materia. Podobnie współczesna fizyka, w tym teoria względności, opiera się na słynnym równaniu Einsteina $E = mc^2$, które stwierdza, że materia jest formą energii.

W ludzkim ciele qi jest konieczne do wszystkich funkcji metabolicznych. Według współczesnej medycyny molekuły adenozynotryfosforanu (ATP) odpowiadają za dostarczenie energii do wszystkich funkcji metabolicznych organizmu. Według TMC, jeśli qi i krew mogą krążyć swobodnie i bez przeszkód, to nie pojawi się choroba ani ból. Kiedy jednak przepływ qi i krwi zostanie spowolniony lub zablokowany, powoduje to chorobę, w szczególności ból.

Według współczesnej medycyny efekty blokad qi i krwi są analogiczne do tego, co dzieje się, kiedy doznajemy urazu. Obrażenia powodują często krwawienie. Aby je powstrzymać, organizm dysponuje płytkami krwi i czynnikami, które powodują jej krzepnięcie, co zapobiega dalszemu krwawieniu, i „łata” miejsce urazu za pomocą tkanki bliznowatej. Potem jednak skrzepy krwi i tkanka bliznowata utrudniają ruch krwi i często wywołują ból. Stawianie bąnek świetnie się sprawdza w leczeniu bólu, ponieważ jest w stanie poruszyć qi i krew. Ssanie odciąga je z otaczających miejsc do dotkniętego obszaru, a jeśli zastosuje się omówioną na stronie 37 technikę bąnek

przesuwanych, może to poruszyć większą ilość qi i krwi, także na rozleglejszym obszarze.

Według TMC stawianie baniek ma usuwać czynniki patogene. Występuje sześć patogenów zewnętrznych: wiatr, zimno, gorąco, wilgoć, suchość i upalne gorąco. Mogą one wtargnąć do organizmu ze środowiska zewnętrznego. Głównym patogenem jest wiatr, gdyż może przeniknąć przez pory skóry i wprowadzić ze sobą każdy z pozostałych. Podczas ich ataku powstają objawy podobne do infekcji wirusowych lub bakteryjnych znanych ze współczesnej medycyny.

Możemy wykorzystać stawianie baniek, aby odessać „wiatr” z ciała poprzez skórę i jej pory, a wraz z nim odciągnąć inne patogeny. Ssanie wytworzone przez bańki może przyciągnąć w dany rejon płyny limfatyczne, świeżą krew i krwinki białe, co pomoże zniszczyć wirusy czy bakterie. Bańki przesuwane mogą pobudzić układ limfatyczny i za pośrednictwem chłonki wypłukać szkodliwe drobnoustroje z organizmu.

Te zewnętrzne patogeny mogą też być efektem działania czynników pogodowych, klimatycznych lub położenia geograficznego miejsca zamieszkania. Pospolitym tego przykładem jest wilgotna pogoda, która u osób z zapaleniem stawów wywołuje bóle. Podczas zimnej aury mięśnie napinają się i kurczą, co powoduje ból. Postawienie baniek może pomóc usunąć patogeny wilgoci i/lub zimna, ponieważ uśmierza te dolegliwości.

Postawienie baniek ma doprowadzać tak zwaną obronną qi do dotkniętego dolegliwościami rejonu ciała. Ten szczególnie rodzaj energii organizmu broni go przed patogenami. Przypomina to działanie krwinek białych współczesnej medycyny. Obronna qi pozostaje blisko powierzchni skóry, aby chronić ciało przed patogenami, które próbują wtargnąć od zewnątrz. W medycynie współczesnej stwierdzono, że krwinki

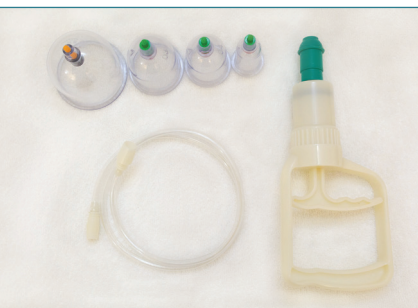
białe często krążą tuż pod skórą jako „patrole” przeciw atakującym wirusom i bakteriom. Zatem bańki, odsysające patogeny w kierunku skóry, odciągają wirusy lub bakterie tam, gdzie czekają gotowe do ataku krwinki białe. Te ostatnie odpowiadają też za redukcję tkanki bliznowatej lub zrostów, które powstają często po urazie i wywołują ból.

Terapia bańkami może też pomóc uregulować funkcje narządu. Jeśli jest on słaby, delikatne postawienie baniek na skórze ponad nim pomaga dostarczyć mu świeżej krwi, a wraz z nią – substancji odżywczych, co sprzyja optymalizacji jego działania. Niekiedy funkcję narządu wewnętrznego mogą blokować atakujące go patogeny. Bańki ułatwią ich usunięcie z organizmu i przyczynią się do przywrócenia prawidłowych czynności.

ZESTAWY DO STAWIANIA BANIEK

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów baniek. Są wykonane z różnych materiałów, wymagają różnych technik użycia, są przydatne do różnych zastosowań, mają swoje wady i zalety. W tym rozdziale przedstawię różne rodzaje baniek oraz sposoby i okoliczności ich użycia, a także ich plusy i minusy.

PLASTIKOWE BAŃKI PRÓŻNIOWE



Plastikowe bańki próżniowe wykonane są z przezroczystego plastiku i mają na szczycie zaworek. Zwykle oferowane są w komplecie z gumowym przewodem i ręczną pompką. A oto sposób użycia. Jeden koniec gumowego przewodu umocuj do zaworka na szczycie bańki, a drugi – do ręcznej pompki. Następnie wykonaj ruch pompką, aby odessać powietrze z bańki. Im więcej ruchów wykonasz, tym silniejsze wytworzysz ssanie.

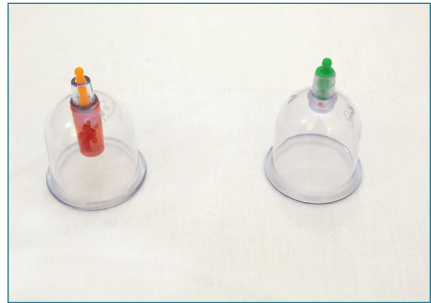
Ogólnie rzecz biorąc, pół ruchu daje lekkie ssanie, jeden ruch – średnie, a dwa ruchy – mocne. Dzięki ręcznej pompce ten rodzaj baniek najłatwiej jest kontrolować, gdyż można w prosty sposób regulować siłę ssania. Dłuższy przewód gumowy pozwala wykonywać zabiegi na sobie, nawet w miejscach trudniej dostępnych. Plastikowe bańki próżniowe są dość wszechstronne, można przy ich użyciu stosować wszystkie

techniki, z wyjątkiem metody baniek przesuwanych, a w pewnych przypadkach – baniek ciętych (więcej informacji o tych technikach, patrz: strona 33). Nie nadają się do techniki przesuwania, gdyż plastikowa krawędź bańki jest bardzo ostra, co niezwykle utrudnia bezbolesne ruchy po skórze. Nie można ich też używać techniką baniek ciętych, ponieważ krew może dostać się do zaworka u góry plastikowego naczynka, którego

nie da się później należycie zdezynfekować. Jeśli jednak bańki takie przeznaczone są do osobistego użytku albo każda osoba ma własne, nie stanowi to problemu. W celu oczyszczenia bańki plastikowe myje się w ciepłej wodzie z mydłem, a następnie moczy w rozcieńczonym roztworze wybielacza.

BAŃKI MAGNETYCZNE

Bańka magnetyczna to plastikowa bańka próżniowa mająca pośrodku magnetyczną końcówkę. W wielu zestawach magnes można swobodnie zakładać i ponownie wyjmować. Bańki takie stosuje się przeważnie na punktach akupunkturalnych, gdyż magnes je aktywuje. Sposób użycia jest dokładnie taki sam, jak w przypadku plastikowych baniek próżniowych. Metalowa końcówka baniek magnetycznych nie pozwala na przesuwanie ich po skórze, gdyż metal mógłby spowodować zadrapania, dlatego nie używa się ich techniką przesuwania.



Takie bańki powinny pozostawać przez jakiś czas na skórze w celu aktywowania punktów akupunkturalnych, więc nie stosuje się ich techniką baniek błyskawicznych (patrz: strona 23). Baniek magnetycznych nie stosuje się zasadniczo techniką baniek ciętych, gdyż wymagałoby to regularnego mycia magnesów. Nie są też stawiane jako bańki z igłą (patrz: strona 42) ani z przyżeganiem (strona 44), gdyż magnetyczna końcówka utrudniałaby stosowanie igieł do akupunktury albo stożków moksy. W celu oczyszczenia używa się ciepłej wody z mydłem, a następnie moczy w rozcieńczonym roztworze wybielacza.

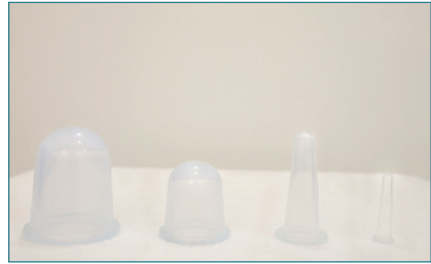
BAŃKI Z OBROTOWYM TŁOCZKIEM

Bańka z obrotowym tłoczkiem to rodzaj plastikowej bańki próżniowej, nie wymaga jednak zaworka ani pompki. Zamiast tego wyposażona jest w tłoczek obrotowy, który poszerza przestrzeń wewnątrz bańki, co wciąga do środka skórę pacjenta. Oto sposób użycia. Sprawdź, czy tłoczek zajmuje najniższą pozycję, następnie przystaw bańkę do skóry i przekręć tłoczek do góry, co wytworzy ssanie i wciągnie skórę do bańki. Jest to rodzaj bańki łatwy w użyciu, pozwala wygodnie dostosować siłę ssania dzięki odpowiednim ruchom tłoczka. Jednak w przypadku zabiegu wykonywanego na sobie bańki takie nie są tak dobre, jak plastikowe próżniowe (strona 26) albo silikonowe (patrz: strona 29), gdyż ich postawienie może wymagać użycia obu rąk (przekręcenie tłoczka tylko jedną ręką przysparza czasem trudności). Tych baniek nie można stosować techniką błyskawiczną (strona 39), bo zabieg trwałby zbyt długo. Nie można ich też używać metodą baniek ciętych, gdyż bańki z tłoczkiem trudno umyć, zwłaszcza jeśli krew dostanie się do gwintu. Nie można ich też używać do zabiegów z igłą lub moksą, ponieważ tłoczek zawadzałby o nie. Przyżeganie mogłoby natomiast spowodować zapalenie tłoczka. W celu oczyszczenia takich baniek używa się ciepłej wody z mydłem, a następnie moczy się je w rozcieńczonym roztworze wybielacza.

BAŃKI SILIKONOWE

Bańki te, wykonane z matowego silikonu, są bardzo giętkie, można je więc łatwo zginać i ścisnąć. Oto sposób użycia. Wgnieć bańkę, przyciskając ją do skóry, co usunie z niej

powietrze. Kiedy puścisz bańkę, wytworzy to ssanie. Siłę ssania możesz łatwo regulować, dostosowując siłę ucisku. (Im bardziej uciskasz, tym mocniejsze będzie ssanie). Jednak w przypadku baniek silikonowych nie będzie ono tak intensywne jak w przypadku innych rodzajów. Bańki silikonowe są świetne do zabiegów wykonywanych na sobie, ale osobom o mniej gibkim ciele nieco trudniej w porównaniu z plastikowymi będzie stosować je na przykład na plecach. Bańki silikonowe nie nadają się do metody baniek ciętych, gdyż trzeba by wtedy dezynfekować je alkoholem, który może uszkodzić to tworzywo. Myje się je w ciepłej wodzie z mydłem, ale nie wystarczy to jako dezynfekcja. Baniek silikonowych nie można też używać z igłą lub przyżeganiem, gdyż dla wytworzenia ssania trzeba je ucisnąć, a wtedy zawadziłyby o igłę lub mokse.



BANKI SZKLANE

UWAGA: nie stosować bez odpowiedniego przeszkolenia.

Większości ludzi stawianie baniek kojarzy się właśnie z bańkami szklanymi. Są one najpowszechniej stosowane przez praktyków Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, choć plastikowe zyskują na popularności. Oto sposób użycia. Najpierw zmocz wacik w alkoholu etylowym o stężeniu 95-99%, następnie weź go szczypczykami i podpal zapalniczką lub zapalką. Płonący wacik wprowadź do bańki na mniej więcej pół sekundy, po czym wycofaj i szybko przystaw





bańkę do dotkniętego dolegliwościami miejsca na ciele. Ruch ten musi być szybki, w przeciwnym razie powietrze znów napłynie do naczynka i wypełni próżnię. Ta technika wymaga przeszkolenia i wprawy, a wykonywana nieumiejętnie, może okazać się niebezpieczna, gdyż wymaga użycia ognia, dlatego powinni ją stosować jedynie wykwalifikowani praktycy. Im dłużej płomień pozostanie wewnątrz naczynka, tym mocniejsze będzie ssanie. Można je też regulować, stosując mniej stężony alkohol etylowy, na przykład 70-procentowy, wtedy płomień będzie słabszy i wytworzy łagodniejsze ssanie. Spośród wszystkich rodzajów baniek te wykonane ze szkła pozwalają uzyskać największe podciśnienie, z tego powodu są też najbardziej niebezpieczne. Jeśli ssanie jest zbyt mocne, mogą powstać pęcherze na skórze. Bańki szklane są też najbardziej wszechstronne – można ich używać wszystkimi metodami z wyjątkiem techniki baniek ziołowych. Najłatwiej je też dokładnie oczyścić, można je dezynfekować alkoholem etylowym, wybielačem, wrzątkiem lub w autoklawie.

BAŃKI BAMBUSOWE

UWAGA: nie stosować bez odpowiedniego przeszkolenia.

Bańki te, wykonane z bambusa, są bardziej tradycyjne i rzadko obecnie używane w Ameryce Północnej. Jednak niektórzy wyspecjalizowani praktycy wciąż z nich korzystają. Podobnie jak w przypadku baniek szklanych, podciśnienie wytwarza się poprzez podpalenie wewnątrz naczynka wacika zmoczonego w alkoholu. Bardziej tradycyjna metoda polega na zapaleniu zwitka papieru, włożeniu go do bańki, a następnie przystawieniu jej do skóry. Jest to sposób niebezpieczniejszy i bardzo rzadko stosowany, gdyż płomień może oparzyć pacjenta. Bambusowych baniek najtrudniej używać, ponieważ są nieprzezroczyste, więc nie widać, jak mocne wytworzyło się ssanie. Stwarza to problemy i może powodować uszkodzenia skóry, bo jeśli wytworzy się nadmierne ssanie i pozostawi się bańki zbyt długo, mogą powstać pęcherze. Nie jest to tylko bolesne, ale może też pozostawić blizny i doprowadzić do infekcji.

Bańki bambusowe to jedyne, których używa się do zabiegów z ziołami, są w nich bowiem malutkie otworki, które mogą wchłaniać napar ziołowy. Po postawieniu bańki składniki ziół przenikają z bambusa na skórę pacjenta i w głąb ciała. Bańki z bambusa dają też mocne ssanie podobnie, jak szklane. Są jednak mniej wszechstronne, gdyż nie można ich używać techniką baniek ciętych, ponieważ w pory bambusa mogłaby dostać się krew, a nie dałoby się ich później należycie zdezynfekować. Podobnie jak bańki szklane, trudno je stosować na sobie, z wyjątkiem kilku łatwo dostępnych miejsc na ciele.