

Techniki KENNETH CHOI stawiania baniek

W POWSZECHNYCH DOLEGLIWOŚCIACH



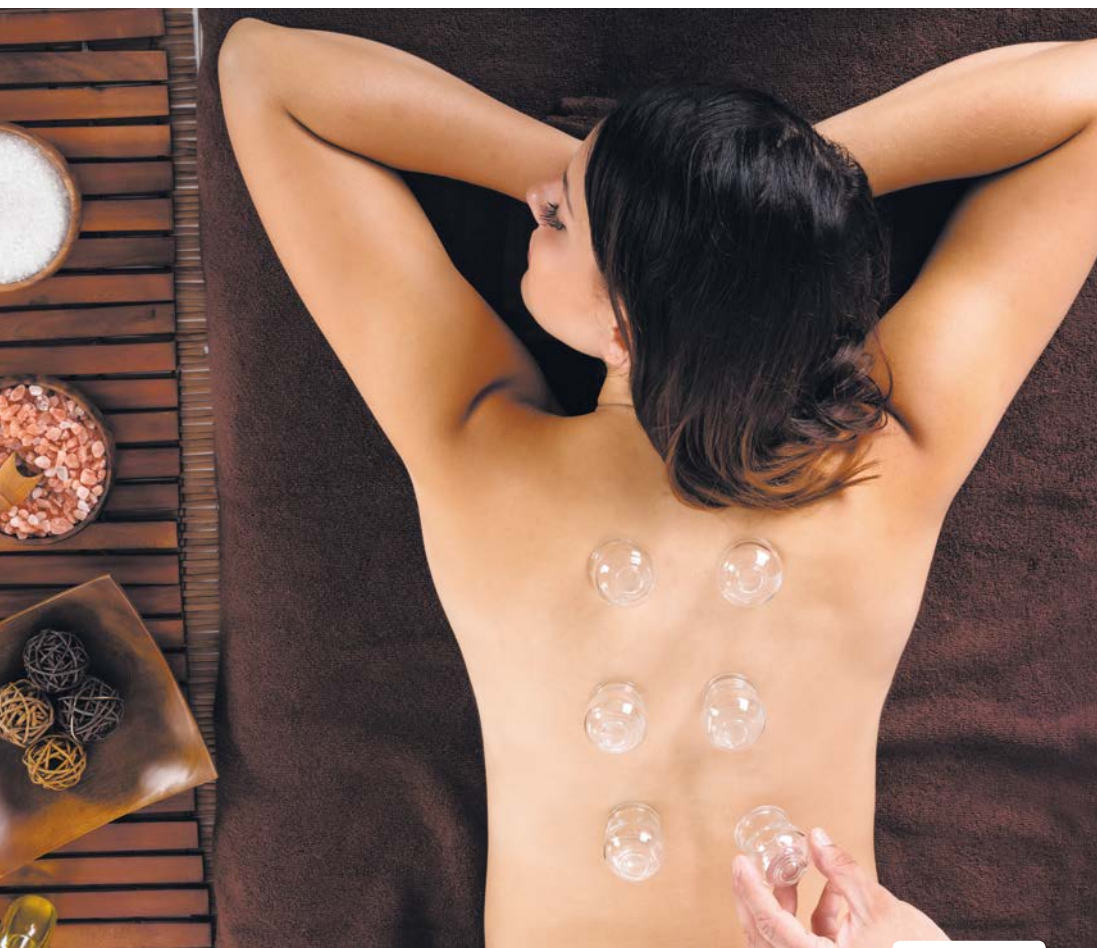
ILUSTROWANY PRZEWODNIK UŚMIERZANIA BÓLU,
ŁAGODZENIA STANÓW ZAPALNYCH I LECZENIA URAZÓW

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Techniki stawiania baniek

Techniki KENNETH CHOI stawiania baniek

W POWSZECHNYCH DOLEGLIWOŚCIACH



ILUSTROWANY PRZEWODNIK UŚMIERZANIA BÓLU,
ŁAGODZENIA STANÓW ZAPALNYCH I LECZENIA URAZÓW

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-530-6

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. Dotożono 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

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	9
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
CO TO JEST TERAPIA BAŃKAMI?	13
Historia stawiania baniek	14
Jak działa stawianie baniek?	18
Poprawa krążenia	18
Uśmierzanie bólu	19
Usuwanie toksyn	20
Stawianie baniek, Tradycyjna Medycyna Chińska i współczesne zastosowania	21

ROZDZIAŁ DRUGI

ZESTAWY DO STAWIANIA BANIEK	25
Plastikowe bańki próżniowe	26
Bańki magnetyczne	27
Bańki z obrotowym tłoczkiem	28
Bańki silikonowe	28
Bańki szklane	29
Bańki bambusowe	31

ROZDZIAŁ TRZECI

TECHNIKI STAWIANIA BANIEK	33
Bańki mało intensywne	33
Bańki średnio intensywne	35
Bańki bardzo intensywne	36
Bańki przesuwane	37
Bańki błyskawiczne	39
Bańki cięte	40
Bańki z igłą	42
Bańki z przyżeganiem	44
Bańki ziołowe	46
Bańki wodne	47

ROZDZIAŁ CZWARTY

BEZPIECZEŃSTWO	49
Skutki uboczne	50
Środki ostrożności i przeciwwskazania	51
Czyszczenie i dezynfekcja	54

ROZDZIAŁ PIĄTY

LECZENIE URAZÓW SPORTOWYCH I UŚMIERZANIE BÓLU	55
----------------------------------------------------------------	-----------

Układ mięśniowo-szkieletowy	60
Ból karku i barku	63
Ból stawu ramiennego	67
Ból łokcia	72
Ból przedramienia lub nadgarstka	75
Ból klatki piersiowej	80
Ból górnej części pleców i łopatki	83
Ból dolnej części pleców	89
Ból uda	94
Ból kolana	102
Ból podudzia	106
Ból kostki	110

ROZDZIAŁ SZÓSTY

LECZENIE INNYCH CHOROÓB	113
Cellulit	114
Rozstępy	116
Zapobieganie starzeniu się/zmarszczkom	117
Wzdęcia	119
Zaparcie	122
Biegunka	126
Osłabienie apetytu	130
Nieregularna menstruacja	133
Bóle menstruacyjne	137
Niepłodność	141
Zespół menopauzy	146
Przeziębienie	149
Nieżyt („grypa”) żołądka	152
Alergie	156
Astma	161
Trądzik	164

Wyprysk (egzema) i łuszczyca	169
Półpasiec	174
Niepokój i stres	179
Zmęczenie	184
Bezsenność	186
BIBLIOGRAFIA	191
PODZIĘKOWANIA	195
O AUTORZE	197
INDEKS	199

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 udekorowanego 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 baniek. 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 uśmierzenia 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 (zwanymi 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.

Jedną 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 pomogło 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 całego 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. Pisze tam:

Najpierw doktor wydobyl z czarnego kufierka tuzin niewielkich szklanych naczynek, przypominających kieliszki do wina, potem student zapalał zapalkę wewnątrz każdego z nich, żeby usunąć powietrze, a następnie przykładał je do pleców i do piersi półnagiego mężczyzny, któremu próżnia wysysała na skórze 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, masażystów, fizjoterapeutów, chiropraktyków, a także niektórych lekarzy medycyny akademickiej. Nie istnieje żaden 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 BÓLU

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 uwięzionych 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 BANIEK, TRADYCYJNA MEDYCYNA CHIŃSKA I WSPÓŁCZESNE ZASTOSOWANIA

Według TMC bańki 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 molekuly adenosynotryfosforanu (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 baniek 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 baniek

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 szczególny 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.

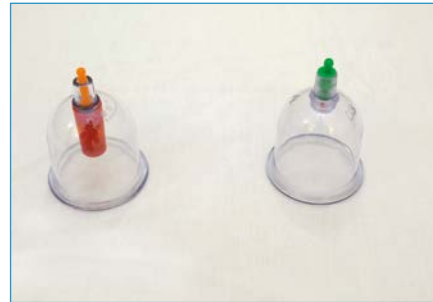
Ogólnie rzecz biorąc, pół ruchu daje lekkie ssanie, jeden ruch – średnie, a dwa ruchy – mocne. Dzięki ręcznej pompce ten rodzaj baniek najłatwiej jest kontrolować, gdyż można w prosty sposób regulować siłę ssania. Dłuższy przewód gumowy pozwala wykonywać zabiegi na sobie, nawet w miejscach trudniej dostępnych. 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 akupunkturowych, 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 akupunkturowych, 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: niżej), 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.



BAŃKI 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 zmoć wacik w alkoholu etylowym o stężeniu 95-99%, następnie weź go szczypcami i podpal zapalniczką lub zapałką. 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, wybielaczem, 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 tylko jest to 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.

TECHNIKI STAWIANIA BANIEK

stnieje wiele różnych technik stawiania baniek, a każda ma swoje zastosowania i cele. Określony rodzaj baniek może być odpowiedni do jednej techniki, a do innej – już nie.

BAŃKI MAŁO INTENSYWNE

Zabieg taki można wykonać przy użyciu baniek dowolnego rodzaju. Podciśnienie wewnątrz naczynka jest bardzo łagodne, więc skóra jest ledwie zasysana. Po zabiegu wystąpi lekkie jej zaróżowienie. Bańka nie powinna pozostawić intensywnych siniaków ani żadnych innych śladów. Jeśli się jakieś pojawią, zblakną po kilku minutach lub godzinach, maksymalnie

po kilku dniach. Ta technika odżywia ciało, jeśli jest ono wyczerpane. Nie ma na celu pozbycia się toksyn albo tkanki bliźnowatej. Może też usprawnić osłabioną funkcję narządu dzięki poprawie dostawy substancji odżywczych i dopływu krwi, co wspomogę jego sprawność.

Jest to technika odpowiednia dla dzieci, osób starszych, osłabionych lub cierpiących na przewlekłą chorobę. Mocne ssanie mogłoby wyczerpać organizm, który po zabiegu zużywa energię i zasoby na odzyskanie sił, ale bańki mało intensywne pobudzają go, pomagają uregulować krążenie krwi i energii oraz dostarczyć składniki odżywcze do dotkniętych dolegliwościami okolic.



Jeśli używasz plastikowych baniek próżniowych i baniek magnetycznych, wystarczy jeden pełny ruch pompką, a nawet pół ruchu, o ile bańki dobrze trzymają się ciała. W przypadku baniek z tłoczkiem obrotowym należy przekręcić go, aż wytworzy się lekkie podciśnienie, wystarczające, aby bańka „chwyciła”. Bańkę silikonową lekko się uciska, na tyle, aby wytworzyć ssanie

na skórze. W przypadku baniek szklanych lub bambusowych należy umieścić płomień we wnętrzu naczynka na pół sekundy, zanim przystawi się je do ciała.

Dla uzyskania słabszego ssania można użyć mniej stężonego alkoholu etylowego. Albo też wolniej przemieścić bańkę znad płomienia na skórę, co umożliwi napłynięcie do środka większej ilości powietrza. W przypadku dowolnego rodzaju bańki, jeśli ssanie jest zbyt mocne, można powoli unieść brzeg naczynka, lekko uciskając skórę palcem. Wpuści to do środka

trochę powietrza, co zmniejszy podciśnienie. Pozostaw bańki na skórze na 20-30 minut i sprawdzaj je co 10 minut, aby uniknąć powstania pęcherzy.

BAŃKI ŚREDNIO INTENSYWNE

Jest to zabieg silniejszy niż bańki mało intensywne, a słabszy niż bardzo intensywne. Ponieważ działanie jest bardziej zaznaczone niż w przypadku baniek łagodnych, skóra zostanie wciągnięta głębiej do naczynka, co wytworzy ciemniejsze ślady, ciemnoczerwone lub nawet jasnofioletowe. Jest to najpowszechniej stosowana metoda stawiania baniek, użyteczna w przypadku prawie



wszystkich rodzajów dolegliwości. Można jej użyć w celu usunięcia patogenów, powstrzymania bólu, odżywienia ciała i poprawy funkcji narządów. Jeśli zabieg taki przeprowadza się na osobie o słabszej budowie ciała, należy użyć mniejszej liczby baniek albo pozostawić je na krótszy czas, co mniej wyczerpie organizm.

W przypadku dolegliwości bólowych ta forma zabiegu jest lepsza niż bańki mało intensywne, gdyż stosuje się mocniejsze ssanie. Jest też delikatniejsza, a więc bezpieczniejsza niż bańki intensywne. Generalnie nie stosuje się jej na twarzy, gdyż może pozostawić siniaki.

Jeśli używasz plastikowych baniek próżniowych lub baniek magnetycznych, wykonaj tylko jeden ruch pompką, aby wytworzyć średnio intensywne ssanie. W przypadku baniek

z tłoczkiem obrotowym skręcaj go, aż powstanie umiarkowane ssanie, wystarczy mniej więcej od trzech do czterech obrotów tłoczka. Bańkę silikonową uciśnij mniej więcej do połowy wysokości, aby wytworzyć umiarkowane ssanie. Stawiając bańki szklane lub bambusowe, umieść płomień w bańce na pół sekundy i przystaw ją do ciała. Użycie spirytusu o stężeniu 95-99% wytworzy średnie ssanie. W przypadku bańki dowolnego rodzaju, jeśli podciśnienie jest zbyt duże, można ostrożnie unieść brzeg bańki, lekko uciskając skórę palcem, co wpuści do środka trochę powietrza i osłabi ssanie. Pozostaw bańki na mniej więcej 15-20 minut i sprawdzaj je co 10 minut, aby uniknąć powstawania pęcherzy na skórze.

BAŃKI BARDZO INTENSYWNE



Taki zabieg można wykonać przy użyciu dowolnego rodzaju baniek. Skóra jest wtedy wysysana głęboko do naczynka i natychmiast dość mocno się zaczerwienia. Po zabiegu mogą pozostać intensywnie czerwone lub fioletowe siniaki, które ustąpią po kilku dniach lub tygodniach. Ta technika pozwala pozbyć się toksyn lub tkanki bliznowatej. Jest raczej wyczerpująca dla organizmu, który będzie potrzebował czasu na regenerację i usunięcie nagromadzonych przy skórze toksyn. Jest

to technika odpowiednia w przypadku nagłego bólu lub urazów, ostrego bólu występującego na niewielkiej powierzchni albo bólu o nasileniu umiarkowanym do silnego. Nie nadaje się dla dzieci,

osób starszych, osłabionych bądź długo chorujących, gdyż jest zbyt wyczerpująca i może nadwyrężyć ich organizm.

Jeśli używasz plastikowych baniek próżniowych lub baniek magnetycznych, wykonaj od dwóch do trzech ruchów pompką, aby skóra została wessana do naczynka na mniej więcej dwa i pół centymetra. W przypadku baniek z tłoczkiem obrotowym skręcaj go, aż skóra zostanie wessana na mniej więcej dwa i pół centymetra. Bańkę silikonową uciśnij maksymalnie, wtedy po zwolnieniu nacisku wytworzy się mocne ssanie skóry. W przypadku baniek szklanych lub bambusowych umieść płomień w naczyniu na mniej więcej jedną sekundę. Potem musisz szybko przystawić bańkę do skóry, aby jak najmniej powietrza dostało się do środka, co pozwoli zachować duże podciśnienie. W przypadku baniek dowolnego rodzaju, jeśli ssanie nie okaże się wystarczająco mocne, możesz zdjąć bańkę i powtórzyć procedurę. Pozostaw bańkę na ciele na 10-15 minut.

UWAGA: zbyt duże podciśnienie może powodować powstanie pęcherzy na skórze. Jeśli podczas stawiania bańki masz wrażenie, że ssanie jest zbyt mocne, powoli unieś brzeg naczynka, lekko uciskając skórę palcem. Wpuści to do środka trochę powietrza i zmniejszy ssanie. W trakcie całej sesji należy obserwować skórę dla sprawdzenia, czy nie staje się zbyt intensywnie fioletowa albo nie powstają pęcherze. Gdyby się pojawiły, natychmiast zdejmij bańkę, umyj ręce ciepłą wodą z mydłem i zastosuj instrukcje ze strony 50 (podrozdział: *Skutki uboczne*).

BAŃKI PRZESUWANE

Zabieg taki wykonuje się, przesuwając po skórze przyssaną wcześniej bańkę. Używa się po jednej bańce naraz, a przed

zabiegiem nanosi na skórę olejek, aby łatwiej ją było przesuwac. Metodę tę stosuje się oddzielnie lub w połączeniu ze słabym, średnim lub mocnym ssaniem. Przy tej technice najlepiej stosować ssanie średnio intensywne. Jeśli będzie zbyt słabe, to podczas prób przesuwania bańka łatwo się oderwie. Jeśli zaś zbyt mocne, bańka nie poruszy się albo też zabieg okaże się bardzo bolesny. Aby łatwiej przesuwac bańkę, lekko unieś jej krawędź prowadzącą, nie na tyle jednak, aby powietrze mogło dostać się do środka. Bańki przesuwają się w tym przypadku wzdłuż kanałów akupunkturowych albo wzdłuż mięśni. Staraj się omijać kościste miejsca, gdyż może to być bolesne lub nieprzyjemne, a bańka będzie się tam łatwiej odrywać od ciała. Generalnie bańki przesuwane nie pozostawiają sinych śladów, bardziej prawdopodobne natomiast jest powstanie wybroczyn krwawych, czyli występujących pod skórą czerwonych lub fioletowych punkcików bądź kropek. Poruszaj bańką wzdłuż jednego obszaru ciała przez mniej więcej 2-3 minuty albo do chwili nasycenia skóry wybroczynami.

Bańki przesuwane są szczególnie dobre na bóle, gdyż pomagają rozluźnić powięź. Powięź może się zacisnąć, powodując napięcie i bóle mięśniowe. Mogą też powstać zrosty i grudki, co także jest bolesne. Bańki przesuwane są bardzo skuteczne, gdy trzeba poruszyć qi i krew. Dociskanie bańki podczas przesuwania, aby jednocześnie rozmasować daną okolice, także poprawi krążenie qi i krwi, a daje odczucia podobne do masażu. Szybkość przesuwania bańki powinna zależeć od stanu osoby poddawanej zabiegowi. Jeśli jest ona silna albo cierpi na gwałtowny ból, można wykonywać szybsze ruchy z mocniejszym uciskiem, aby bardziej rozproszyć ból. Jeśli ból nie jest tak poważny, lecz raczej tępy bądź łagodny, wtedy wystarczą wolniejsze ruchy i słabszy nacisk. Nie wykonuj intensywnego

przesuwania baniek w przypadku osób bardzo osłabionych, gdyż ta technika zużywa zbyt dużo qi i krwi, może więc okazać się wyczerpująca dla ich organizmu. Jednak łagodne przesuwanie odżywi ciało i pobudzi funkcje narządów, co pomoże w przypadku osób słabszych. Ten zabieg można wykonać przy użyciu prawie każdego rodzaju baniek, ale najłatwiej to robić szklanymi lub silikonowymi. Plastikowe mają ostrzejsze krawędzie, co utrudnia ruch po skórze.

BAŃKI BŁYSKAWICZNE

Zabieg taki polega na tym, że przystawia się bańkę, wytwarza ssanie i natychmiast ją zdejmuje. W typowym przypadku powtarza się to wielokrotnie przez okres od 2 do 5 minut dla danego obszaru ciała. Ponieważ bańki od razu się usuwa, nie powstaje przy tym zbyt wiele siniaków. Generalnie miejsce przystawienia bańki tylko się zaczerwieni, może też pojawić się trochę wybroczyn. Ta technika jest wykorzystywana w celu usunięcia toksyn z organizmu, a także dla powstrzymania bólu. Bańki błyskawiczne są dobre na każdy rodzaj bólu, zwłaszcza wywołanego przez zimną lub wilgotną pogodę albo wszelkie jej zmiany, a także w przypadku przeziębień lub innych infekcji, gdyż odsysa patogeny w kierunku porów skóry i na zewnątrz.

Ta technika poprawia też krążenie, co może pomóc w gojeniu, doprowadzeniu substancji odżywczych do mięśni i usuwaniu odpadów metabolicznych. Kieruje ona qi i krew w poddawany zabiegowi rejon, co łagodzi ból wywołany ich zastojem. Delikatne bańki błyskawiczne można też zastosować dla odżywienia ciała, gdyż doprowadzają one świeżą

krw i substancje odżywcze do narządów, co usprawnia ich funkcjonowanie.

Jeśli bańki błyskawiczne stawiasz przy użyciu płonącego wacika, z czasem bańka zacznie się rozgrzewać. Gdyby stała się zbyt gorąca, weź nową, aby zapobiec oparzeniu osoby poddawanej zabiegowi. Ponadto im gorętsza bańka, tym słabiej się zassie. Aby nie dopuścić do zbyt szybkiego nagrzewania się, wsuwaj płonący wacik tylko do pustego wnętrza bańki, z dala od jej ścianek.

BAŃKI CIĘTE



Banki cięte odciągają krew z dotkniętej dolegliwościami okolicy ciała. Aby wykonać taki zabieg, przetrzyj skórę 70-procentowym alkoholem etylowym, odczekaj, aż wyschnie, kilka razy nakłuj ją lancetem, a następnie przystaw w tym miejscu bańkę. Podciśnienie spowoduje wypływ krwi przez otworki w skórze. Pozostaw bańkę

na mniej więcej 10 minut. Przed zdjęciem jej załóż lateksowe lub nitrylowe rękawiczki dla ochrony przed przenoszonymi przez krew patogenami. Przygotuj też bawełniane waciki lub gaziki, aby zakryć otwór bańki podczas jej podnoszenia, w przeciwnym razie krew może się rozprysnąć. Zetrzyj krew ze skóry i przetrzyj ciało 70-procentowym alkoholem. Zabandażuj nowym kawałkiem jałowej gazy. Ta technika nie pozostawia dużych sińców, gdyż podczas zabiegu krew wydobywa się na zewnątrz, a nie zbiera pod skórą. Mogą się jednak pojawić słabo lub średnio intensywne czerwone bądź fioletowe siniaki.

Bańki cięte są bardzo dobre w leczeniu bólu, zwłaszcza towarzyszącego urazom, chronicznego, nawracającego bądź ostrego. Krwawienie może pomóc w usunięciu zablokowanej lub zastajej krwi, która pozostała tam po tym, jak organizm próbował naprawić miejsce obrażenia poprzez procesy krzepnięcia. Zakrzepła krew ostatecznie zniknie, zdegradowana przez przybyłe na miejsce krwinki białe, ale często skrzep jest zbyt duży, więc powstają zrosty. Te zrosty oraz zastała krew powodują ból. Wywołane przez bańki krwawienie pomaga usunąć zastoje i doprowadzić na miejsce świeżą krew, a z nią krwinki białe, które przyczynią się do eliminacji zrostów.

Bańki cięte są też doskonałe w leczeniu bólu zapalnego, zaczerwienienia i obrzęku wywołanych przez związki prozapalne uwalniane przez komórki organizmu podczas stanu zapalnego w celu przyciągnięcia na miejsce krwinek białych. Wywołanie krwawienia pozwala usunąć związki prozapalne, a także gorąco będące efektem zapalenia. Bańki cięte są również znakomitą metodą na bardzo szybkie zabicie gorączki, którą także wywołują związki prozapalne.

Ta technika pozwala obniżyć ciśnienie krwi, bywa więc stosowana w leczeniu nadciśnienia. Często zdarza się, że już po 10 minutach taki zabieg obniża ciśnienie tętnicze o 20-30 punktów, w zależności od tego, ile krwi wypłynęło. Należy jednak zachować ostrożność w przypadku osób z niskim ciśnieniem, gdyż skutkiem ubocznym zabiegu może być omdlenie.

Podczas stawiania baniek ciętych występuje zwiększone ryzyko zakażenia, gdyż przebicie bariery skóry powoduje krwawienie. Zachowaj więc szczególną ostrożność i dezynfekuj miejsce przed zabiegiem i po nim, aby zapobiec zakażeniu, zwłaszcza jeśli ty lub osoba poddawana zabiegowi macie obniżoną odporność albo łatwo chorujecie lub ulegacie infekcjom.

Nie wykonuj tej techniki w przypadku osoby cierpiącej na zaburzenia krzepnięcia krwi albo przyjmującej leki rozrzedzające krew bądź przeciwzakrzepowe. Krwawienie może też wyczerpać organizm, więc może być niewskazane dla osób o słabszej budowie ciała. Niektórzy mdleją na widok krwi, takim osobom również lepiej nie stawiać baniek ciętych.

Tę technikę wykonuje się zazwyczaj przy użyciu baniek ze szkła, bo tylko to tworzywo można należycie oczyścić bez uszkodzenia, dzięki czemu może ich używać więcej niż jedna osoba. Aby oczyścić bańki po takim zabiegu, zetrzyj krew gazą, papierową chusteczką lub wacikami, a potem opłucz bańkę gorącą wodą. Następnie przetrzyj 70-procentowym alkoholem etylowym i umyj w ciepłej wodzie z mydłem. Bańki pozostaw na noc w rozcieńczonym roztworze wybielacza i ponownie opłucz. Bańki plastikowe bądź silikonowe mogą zostać uszkodzone przez alkohol, wrzątek lub wybielacz, więc generalnie nie używa się ich techniką baniek ciętych. Jeśli jednak z baniek korzysta tylko jedna osoba, mogą to być bańki plastikowe próżniowe, z tłoczkiem obrotowym lub silikonowe, wtedy wystarczy umycie w ciepłej wodzie z mydłem. Bańki bambusowe nie nadają się do tej metody, gdyż występują w nich pory, w których może utknąć krew, co uniemożliwi późniejsze oczyszczenie.

BAŃKI Z IGŁĄ

UWAGA: nie wykonywać bez odpowiedniego przeszkolenia w akupunkturze.

Bańka z igłą to po prostu bańka mała lub średnio intensywna uzupełniona zabiegiem akupunktury. Do stosowania tej techniki niezbędna jest wiedza o lokalizacji punktów akupunkturowych

oraz przeszkolenie w użyciu igieł. Należy najpierw wkuć igłę w odpowiedni punkt, a następnie przystawić nad nią bańkę. Ogólnie rzecz biorąc, w tej kombinacji technik stosuje się tylko ssanie słabe lub średnie, gdyż mocne mogłoby wyciągnąć igłę z ciała. Z drugiej strony możliwa jest też sytuacja odwrotna, kiedy mocne ssanie sprawi, że uchwyt igły uderzy o dno bańki, co wepchnie ostrze głębiej, a to może być niebezpieczne. Pozostaw bańki na mniej więcej 15-20 minut, aby igły mogły wyrzucić swoje działanie. Powstałe siniaki będą w tym przypadku takie same, jak po zwykłych bańkach mało lub średnio intensywne.



Bańki z igłą stosuje się, aby poprawić skuteczność zabiegu akupunktury przez przyciągnięcie qi i krwi do pobudzanego punktu. Jest to pożyteczne w przypadkach przeziębienia, grypy lub innego rodzaju infekcji, gdyż postawienie bańki może odciągnąć patogeny ku powierzchni ciała, natomiast igły pomagają organizmowi pozbyć się ich. Jest to też zabieg korzystny w kontroli bólu, ponieważ zarówno akupunktura, jak i stawianie baniek poprawiają krążenie i powstrzymują ból, zatem działają synergistycznie. Bańki z igłą i akupunktura to komplementarne metody poprawy funkcji narządów.

Ta technika nie jest zbyt często stosowana. Ponieważ igłę do akupunktury oraz bańkę aplikuje się tutaj jednocześnie, ryzyko omdlenia jest większe niż dla każdej metody oddzielnie. Należy więc zadbać, aby osoba poddawana zabiegowi zjadła wcześniej lekki posiłek. Bańka z igłą zwiększa też prawdopodobieństwo krwawienia lub powstania siniaka na nakłuwanym punkcie, bo więcej krwi dopływa w tę okolicę. Jeśli punkt nakłucia krwawi,

po prostu wyjmij igłę i powstrzymaj krwawienie przy użyciu wacika lub pałeczki z wacikiem. Zadbaj, aby używać wyższej banki, która przykryje wbitą igłę bez dotykania jej. Bańki magnetyczne, z tłoczkiem obrotowym oraz silikonowe będą zawadzać o igłę, dlatego nie można ich używać tą metodą.

BAŃKI Z PRYZĘGANIEM



UWAGA: nie wykonywać bez odpowiedniego przeszkolenia w przyżeganiu.

Bańka z przyżeganiem to bańka mało lub średnio intensywna połączona z zabiegiem przyżegania. Przyżeganie (termoterapia, moksoterapia), to forma leczenia stosowana w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Polega na spalaniu stożków moksy, czyli suszonej bylicy chińskiej (*Artemisia moxae*) bezpośrednio lub pośrednio na skórze. Tę metodę można stosować tylko po odpowiednim przeszkoleniu, w przeciwnym razie występuje duże ryzyko

oparzeń skóry. Wykonanie: stożek moksy umieść na miejscu, gdzie chcesz postawić bańkę, a następnie podpal. Na żarzącą się moksę przystaw bańkę. Zastosuj ssanie słabe lub średnio intensywne. Duże podciśnienie może doprowadzić do przewrócenia się stożka, co grozi oparzeniem. Mocne ssanie może też obniżyć poziom tlenu w bańce, co zgasi moksę. Pozostaw bańkę na mniej więcej 5 minut albo do chwili, kiedy gorąco

stanie się nie do zniesienia. Tą metodą należy stawiać tylko po jednej bańce naraz, trzeba bowiem zachować szczególną ostrożność i obserwować, ile moksy się wypaliło. Jeśli zbyt szybko się ona nagrzeje, konieczna jest szybka reakcja: zdjęcie bańki i zgaszenie moksy. Można to zrobić poprzez ściśnięcie jej czubkami zwilżonych wodą palców. Jeśli stawia się jednocześnie więcej niż jedną bańkę z przyżeganiem, trudno mieć je wszystkie na oku albo stwierdzić, która zaczyna parzyć osobę poddawaną zabiegowi. Zbyt powolna reakcja w takiej sytuacji może doprowadzić do oparzenia. Gdyby się tak stało, należy umieścić oparzoną część ciała pod strumieniem zimnej wody, a następnie nanieść krem na oparzenia. Niekiedy oparzenie skóry może spowodować powstanie pęcherza. Instrukcje leczenia pęcherzy znajdziesz w podrozdziale *Skutki uboczne* (strona 50).

Przyżeganie jest stosowane w TMC w leczeniu większości rodzajów bólu. Uważa się, że ziele bylicy jest bardzo skuteczne, gdy trzeba poruszyć qi i krew, a także uśmierzyć ból. Jest szczególnie korzystne w przypadku bólu w miejscu zimnym w dotyku, nasilającego się podczas zimnej pogody albo łagodniejącego w ciepłe, gdyż płonąca moksa wydziela ciepło. Ten rozgrzewający efekt nie tylko porusza qi i krew, ale też miejscowo rozszerza naczynia krwionośne, co poprawia krążenie. Przyżeganie moksą pomaga też pozbyć się niektórych rodzajów ostrych infekcji, zwłaszcza takich, którym towarzyszą dreszcze. Może odżywić ciało i poprawić funkcje narządów. W rzeczywistości jest to podstawowa metoda tonizowania ciała w akupunkturze. Dlatego jest odpowiednia dla osób o słabszej budowie ciała.

Najlepiej stosować w tej technice bańki szklane, gdyż są niepalne i można przez nie obserwować, ile moksy się wypaliło, co pozwala unikać oparzeń. Można też użyć bańki bambusowej,

ale nie jest ona przezroczysta, a to zwiększa ryzyko oparzeń. Bańki plastikowe, choć przezroczyste, mogą się stopić, jeśli znajdą się zbyt blisko palącej się moksy. Do zabiegu z przyżeganiem można użyć takiej bańki, ale w większym rozmiarze. Bańki silikonowe, magnetyczne oraz z obrotowym tłoczkiem będą zaważać o stożek moksy, nie nadają się więc do tej metody.

BAŃKI ZIOŁOWE

UWAGA: nie stosować, jeśli nie ma się przygotowania w dziedzinie ziołarstwa i przeszkolenia w użyciu baniek bambusowych.

Zabieg ten polega na namoczeniu bambusowych baniek w gorącym wywarze z ziół, a następnie przystawieniu ich do skóry. Pory po wewnętrznej stronie bambusowego naczynka wchłoną zioła, a po przystawieniu bańki skóra pacjenta absorbuje ich aktywne składniki. Rodzaj ziół zależy od stanu osoby poddawanej zabiegowi. Jeśli odczuwa ona bóle, stosuje się zioła działające przeciwbólowo; jeśli cierpi na infekcje – zioła uśmiercające patogeny; jeśli jest osłabiona i wymaga odżywienia – zioła usprawniające funkcje narządów. Podane zioła spotęgują efekt postawienia baniek. W zależności od stanu pacjenta można postawić bańki mało, średnio lub bardzo intensywne. Powinny one pozostać na skórze przez mniej więcej 20 minut, aby organizm mógł wchłonąć zioła. Intensywność pozostałych po zabiegu śladów będzie zależec od siły zastosowanego ssania. Konieczne jest odpowiednie przeszkolenie w używaniu baniek z bambusa, gdyż najtrudniej się nimi posługiwać, a jeśli ssanie będzie zbyt mocne, mogą spowodować najwięcej skutków ubocznych.

BAŃKI WODNE

Taki zabieg polega na wlaniu do każdej bańki po 30 mililitrów wody przed ich przystawieniem do ciała. Należy je aplikować szybko, by woda nie wyciekła, dlatego wymaga to pewnej wprawy. Stosuje się ssanie słabe, średnie lub mocne. Bańkę pozostawia się na 15-20 minut. Podczas jej zdejmowania należy mieć pod ręką suchy ręcznik, gdyż woda się przy tym wyleje. Najlepiej unieść bańkę do góry tylko z jednej strony, a potem przycisnąć z boku ręcznik, który wchłonie wodę. Siniaki po bańkach wodnych są generalnie łagodne, najczęściej pozostaje jedynie lekkie zaczerwienienie.



Bańki wodne, stanowiące doskonały sposób na bardzo szybkie ochłodzenie ciała, są korzystne w przypadku bólu, który łagodnieje w zimnie, takim jak ból zapalny z zaczerwienieniem, obrzękiem i wrażeniem gorąca w dotyku. Mogą też szybko zbić gorączkę, gdyż woda ochłodzi ciało. Można je również stosować w celu ochłodzenia osoby, która ma nadmiar gorąca w organizmie. Świadczy o tym ciągle wrażenie gorąca, skłonność do picia zimnej wody oraz pot obfity i przykro pachnący lub tłusty. Nie aplikować osobom o zimniejszej konstytucji, gdyż może je to dodatkowo wychłodzić. Bańki wodne stosuje się też w przypadku osób bardzo wysuszonych, z takimi objawami, jak sucha skóra, suchość w gardle, suche włosy oraz zaparcia. Woda może zostać wchłonięta poprzez skórę, co pomoże uzupełnić jej niedobór w organizmie.

BEZPIECZEŃSTWO

Ogólnie rzecz biorąc, terapia bańkami jest bardzo bezpieczna, a przypadki skutków ubocznych należą do rzadkości. Według systematycznego przeglądu 550 badań klinicznych dotyczących stawiania baniek opublikowanego w czasopiśmie *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*, niepożądaną reakcję odnotowano tylko w jednym przypadku. Badania te przeprowadzili jednak wyszkoleni profesjonaliści. Niemniej, jeśli pominiemy użycie baniek szklanych lub bambusowych oraz niektóre bardziej specjalistyczne techniki opisane w poprzednim rozdziale, stawianie baniek jest względnie łatwe do wykonania, nawet dla osób nieprzeszkolonych. W wielu kulturach stosuje się je jako środek domowy, a zestawy przekazuje z pokolenia na pokolenie. Wraz z wynalezieniem nowych

baniek plastikowych i silikonowych, bardzo łatwych w użyciu, zabieg ten stał się dostępnym praktycznie dla każdego.

SKUTKI UBOCZNE

Najpowszechniejszy skutek uboczny to pozostawione przez bańki siniaki. Jest to jednak pożądanym efektem zabiegu, gdyż świadczy o odciążeniu toksyn, więc nie uważa się go tak naprawdę za działanie negatywne. Siniaki mogą stać się czerwone czy nawet fioletowe, lecz nadal jest to w porządku, dopóki taki ślad nie jest ciemnofioletowy bądź czarny, co może świadczyć o tym, że bańka pozostawała zbyt długo na skórze albo ssanie było zbyt mocne. Aby temu zapobiec, nigdy nie należy pozostawiać baniek dłużej niż przez 20 minut. Trzeba też sprawdzać je co 5 minut na wypadek, gdyby konieczne było szybsze zdjęcie z powodu intensywnego sinienia skóry. Ślady po bańkach, podobnie jak zwyczajne siniaki, mogą być bolesne lub tkliwe uciskowo, jest to rzecz normalna.

Kiedy bańki pozostają zbyt długo albo ssanie jest zbyt mocne, mogą pojawić się pęcherze. Jeśli zobaczysz, że tworzy się pęcherz, natychmiast zdejmij bańkę. Jeśli jest on duży, zdezynfekuj go oraz skórę wokół niego 70-procentowym alkoholem etylowym. Wysterylizuj igłę do szycia takim samym alkoholem, wrzątkiem albo w płomieniu zapalniczki i przekłuj kilka razy pęcherz. Jałowym gazikiem uciśnij go i zbierz wypełniający go płyn. Ponownie zdezynfekuj pęcherz i obandażuj świeżym jałowym gazikiem. Natychmiast zgłoś się do lekarza. Małe pęcherzyki z czasem same się wchłoną.

Podczas stawiania baniek występuje też ryzyko omdlenia. Jest to relaksujący zabieg, więc może obniżyć ciśnienie krwi.

Jeśli stanie się ono zbyt niskie, może to spowodować chwilową utratę przytomności. Zapowiadają to takie oznaki, jak nudności, zimne poty, zawroty głowy, ziębnięcie kończyn lub wrażenie chłodu. Jeśli podczas zabiegu stawiania baniek poczujesz oznaki mdlenia, natychmiast usuń bańki, połóż się z uniesionymi nogami, okryj kocami i wypij trochę ciepłej lub gorącej wody. Pomocne też bywa zjedzenie lub wypicie czegoś słodkiego, jak cukierek czy sok owocowy. Dla zapobieżenia omdleniu można spożyć przed zabiegiem lekką przekąskę. Ale nie jedz też zbyt dużo. Nie poddawaj się zabiegowi stawiania baniek, kiedy czujesz się zmęczony lub wyczerpany. Osoba bardzo osłabiona nie powinna poddawać się bańkom intensywnym, gdyż zwiększa to ryzyko omdlenia. Silne podenerwowanie perspektywą postawienia baniek może zwiększyć ryzyko chwilowej utraty przytomności, postaraj się więc przystępować do zabiegu w stanie spokoju i zrelaksowania.

Podczas stawiania baniek nie powinno się odczuwać żadnego bólu. Może on jednak wystąpić, jeśli mięśnie są bardzo napięte albo dana okolica ciała już wcześniej była bardzo bolesna. W takim przypadku nie należy stosować mocnego ssania. Zastosuj tylko tak intensywne, by dało się znieść bez bólu. Jeśli bańki sprawiają ból, generalnie znaczy to, że ssanie jest zbyt mocne, wtedy można nieco unieść bok naczyńka, by wpuścić trochę powietrza, lekko zmniejszy to podciśnienie. Ewentualnie można zdjąć bańkę i ponownie postawić. Wyjątek stanowi tu metoda baniek przesuwanych, kiedy można oczekiwać pewnego bólu. Aby go złagodzić, obficie nanieś olejek na miejsce, gdzie chcesz wykonać zabieg. Podobny efekt da wolniejsze tempo ruchów.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I PRZECIWWSKAZANIA

Należy zachować ostrożność w przypadku osób osłabionych lub wątłych. Są one bardziej podatne na omdlenia. Należy wtedy stosować słabsze ssanie, aby nie uległy one wyczerpaniu. Podczas zabiegu baniek przesuwanych należy poruszać nimi w sposób bardziej łagodny i delikatny.

Należy też zachować ostrożność w przypadku kobiet w ciąży. Nie stawia się wówczas żadnego rodzaju baniek na brzuchu, środkowej oraz dolnej części pleców, czyli krzyżu. Cięża stanowi też przeciwwskazanie dla pobudzania niektórych punktów akupunkturowych. W razie wątpliwości lepiej nie stawiać kobiecie w ciąży żadnych baniek. Należy też zachować ostrożność w okresie menstruacji, gdyż zabieg taki może okazać się zbyt wyczerpujący lub też przedłużyć miesiączkę. Lepiej raczej poczekać, aż się ona zakończy.

Baniek nie powinno się stawiać w następujących miejscach i sytuacjach:

- na miejscach, gdzie przebiegają główne tętnice albo można wyczuć puls;
- na miejscach z obrzękiem;
- na miejscach z zaburzeniami skórnymi lub otwartymi ranami, takimi jak oparzenia słoneczne, zadrapania, skaleczenia i tak dalej;
- na stawach z bardzo niewielką okrywą mięśni jak tylna strona łokcia lub przednia strona kolana;
- na skrzepach krwi, jak zakrzepica żył głębokich, gdyż przemieszczenie skrzepu może być niebezpieczne;
- na złamanych lub pękniętych kościach;
- na guzach nowotworowych, włókniakach, torbielach czy innych guzkach;

- u osoby z wysoką gorączką;
- u osoby w konwulsjach lub ze skurczem mięśni;
- u osoby z zaburzeniami krzepnięcia krwi lub zażywającej leki przeciwzakrzepowe;
- na brodawkach sutkowych oraz wszelkich otworach ciała (na przykład oczy, usta, odbył).

Jeśli nie zostałeś przeszkolony w stosowaniu płomienia do wytwarzania podciśnienia, nie próbuj tego robić. Jeśli zostałeś, zachowaj ostrożność podczas posługiwania się ogniem. Zawsze miej pod ręką gaśnicę. Nie nasączaj wacika zbyt dużą ilością alkoholu, wystarczy, że będzie wilgotny. W trakcie wykonywania zabiegu nie noś luźnych ubrań, gdyż mogą się zapalić. Jeśli masz długie włosy, zwiąż je, aby nie zajęły się ogniem. Zadbaj też, by w pobliżu nie znajdowały się żadne łatwopalne przedmioty. Płonący wacik gaś w miseczce z wodą, zamiast na niego dmuchać. Nie chodź po pomieszczeniu z płonącym wacikiem; sprawdź wcześniej, czy masz pod ręką wszystkie niezbędne akcesoria. Nie manipuluj płonącym wacikiem nad ciałem. Jeśli dojdzie do poparzenia, wysterylizuj i obandażuj to miejsce jałową gazą i zgłoś się do lekarza.

Stawianie baniek ciętych wiąże się ze zwiększonym ryzykiem infekcji, gdyż przebija się barierę skóry w celu wywołania krwawienia. Dlatego szczególnie starannie zdezynfekuj miejsce zabiegu przed krwawieniem i po nim, aby zapobiec zakażeniu. Podczas wykonywania zabiegu noś rękawiczki dla ochrony przed infekcjami przenoszonymi przez krew. Oczyść miejsce zabiegu 70-procentowym alkoholem etylowym i odczekaj, aż wyschnie, zanim przebijesz skórę. Po zdjęciu baniek oczyść miejsce jałową gazą, następnie ponownie przetrzyj alkoholem. Zabandażuj świeżą jałową gazą.

CZYSZCZENIE I DEZYNFEKCJA

Bańki, które nie są używane do zabiegów z nacinaniem lub nakłuwaniem, a tylko dotykają nienaruszonej skóry (bez nacięć lub pęknięć), można oczyszczać ciepłą wodą z mydłem. Nie wejść one w kontakt z krwią, nie wymagają więc dezynfekcji.

Jeśli bańki były używane po nakłuwaniu albo jeśli na skórze występuje jakieś pęknięcie, należy je odkazić. Przetrzyj je 70-procentowym alkoholem etylowym. Umyj w ciepłej wodzie z mydłem. Włóż na 20 minut do rozcieńczonego roztworu wybielacza (proporcja wybielacza do wody 1 do 50), a następnie opłucz.

W przypadku zabiegu baniek ciętych opłucz bańki w gorącej wodzie. Przetrzyj 70-procentowym alkoholem etylowym. Umyj w ciepłej wodzie z mydłem. Pozostaw na noc w roztworze wybielacza (proporcja wody do wybielacza 1 do 50), a następnie opłucz.

Baniek z plastiku lub silikonu nie można dezynfekować alkoholem, gdyż bardzo szybko uszkodziłby on te tworzywa, lepiej więc nie używać ich do zabiegu obejmującego nacinanie skóry. Jeśli jednak z baniek tych nie korzysta się wspólnie z innymi osobami, można je po prostu umyć w ciepłej wodzie z mydłem.

LECZENIE URAZÓW SPORTOWYCH I UŚMIERZANIE BÓLU

Stawianie baniek jest najlepiej znane jako terapia przeciwbólowa. I rzeczywiście według czasopisma *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences* stwierdzono, że w leczeniu wielu rodzajów bólu terapia bańkami, stosowana oddzielnie lub w połączeniu z innymi metodami, daje lepsze wyniki niż sama farmakoterapia albo inne metody stosowane jako jedyne. Głównym powodem takiej skuteczności w porównaniu z samym podawaniem farmaceutyków jest to, że te ostatnie przeważnie jedynie maskują ból, lecz nie rozwiązują leżącego u jego podłoża problemu. Natomiast postawienie baniek nie tylko pozwala powstrzymać ból, ale też pomaga organizmowi „naprawić się”, gdyż wpływa na przyczyny

dolegliwości bólowych będących wynikiem urazu, napięć, zrostów i tak dalej.

W podrozdziale *Jak działa stawianie baniek?* (strona 8) przedstawiłem wiele powodów, dlaczego bańki mogą uśmierzyć ból i sprzyjać uzdrowieniu. Mogą też one złagodzić napięcie mięśni, pomóc rozluźnić powięź i fizycznie rozkleić zrosty lub guzki. Szczególnie skuteczne są w tym celu bańki przesuwane oraz błyskawiczne, gdyż rozmasowują dany obszar. Na rysunkach w tym rozdziale oraz w rozdziale szóstym zamieszczono strzałki pokazujące kierunek ruchu baniek dla omawianych punktów.

Stawianie baniek nie tylko oddziałuje miejscowo, ale może też aktywować nerwy pomagające hamować sygnały bólowe. Może pomóc nerwom uwalniać pewne neuroprzekaźniki i endorfiny, co przyczynia się do powstrzymania doznań bólowych. Bańki podwyższają też próg odczuwania bólu, co oznacza, że do jego zainicjowania konieczne będą intensywniejsze bodźce.

Bańki aktywują punkty akupunkturowe, dlatego często stawia się je na nich dla zmaksymalizowania efektu. Oczywiście większość ludzi nie zna położenia tych punktów, dlatego ta książka pokaże, jak je zlokalizować. Ogólnie rzecz biorąc, jako narzędzia odniesienia podczas wyznaczania punktów lepiej używać ręki osoby leczonej, a nie odległości w centymetrach, gdyż ciało każdego człowieka ma inne wymiary. W przypadku osoby dorosłej o wzroście podobnym do twojego możesz dla uproszczenia sprawy używać własnej ręki. Jeśli jest to ktoś wyższy lub niższy od ciebie, a więc mający rękę odpowiednio większą lub mniejszą, w razie potrzeby dostosuj swoje pomiary.

Punkty akupunkturowe możesz też znaleźć, wykorzystując anatomiczne punkty odniesienia. Podając położenie tych punktów względem określonych elementów anatomicznych,

posługuję się terminami anatomicznymi. Oto znaczenie kilku z nich:

Górny: położony powyżej czegoś lub stanowiący górną część czegoś.

Dolny: położony poniżej czegoś lub stanowiący dolną część czegoś.

Linia środkowa: linia biegnąca pionowo przez środek ciała.

Boczny: oddalony od linii środkowej, położony po zewnętrznej stronie ciała.

Przyśrodkowy: bliski linii środkowej, położony po wewnętrznej stronie ciała.

Tyłny: bliski tyłowi ciała.

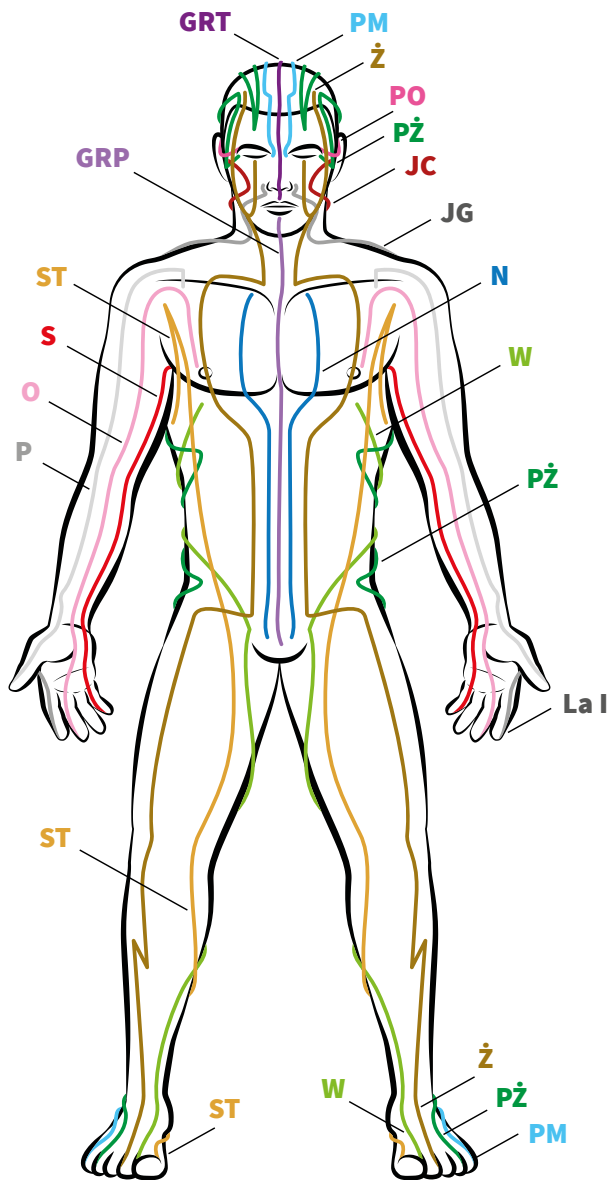
Przedni: bliski przodowi ciała.

Dystalny (dalszy): bardziej oddalony od środka ciała lub bliższy końca kończyny.

Proksymalny (bliższy): bliższy środka ciała lub bardziej oddalony od końca kończyny.

Podczas lokalizowania punktów akupunkturowych bardzo przydatna okaże się pewna znajomość nazw kości i mięśni, a zwłaszcza odcinków kręgosłupa. Będę używać anatomicznych nazw mięśni i kości, w miarę możliwości także potocznych.

W rozdziale trzecim książki opisuję techniki stawiania baniek pomocne w różnych rodzajach bólu. Każdy przedstawiony niżej temat będzie zawierał odwołania do nich, dlatego przed dalszą lekturą pomocne okaże się zapoznanie się z materiałem z tamtego rozdziału.



**2 MERIDYANY
ŚRODKOWE:**

Główny
regulator
przedni

Główny
regulator
tylny

Widok z przodu

**12 MERIDIANÓW
GŁÓWNYCH:**

**Meridian żółtądk
Meridian śledziony
i trzustki**

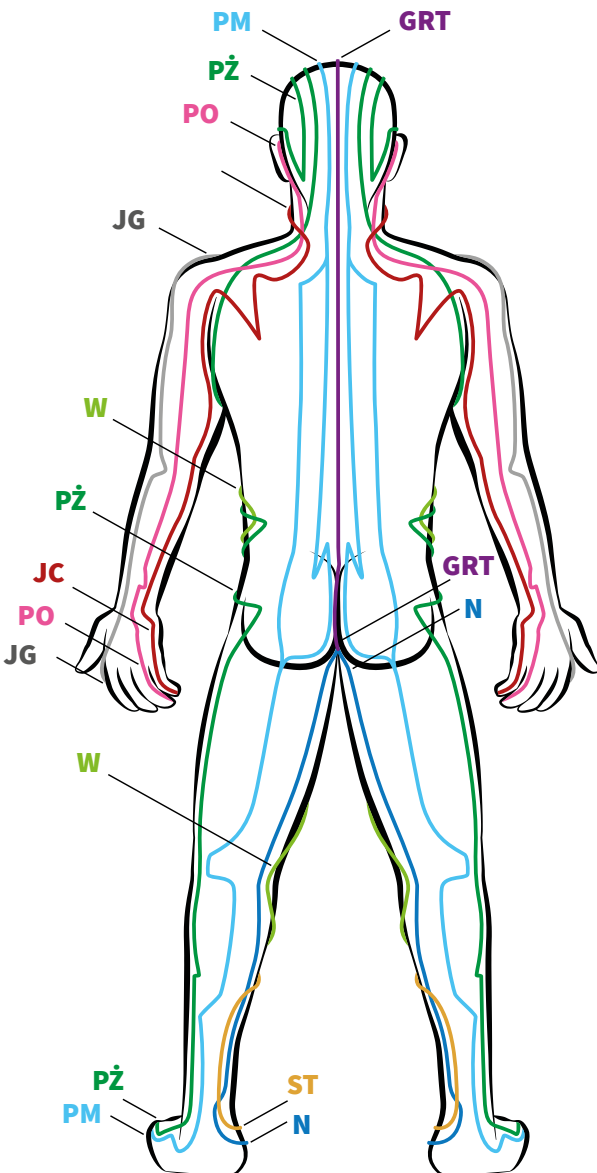
**Meridian jelita
cienkiego
Meridian serca**

**Meridian
pęcherza
moczowego
Meridian nerki**

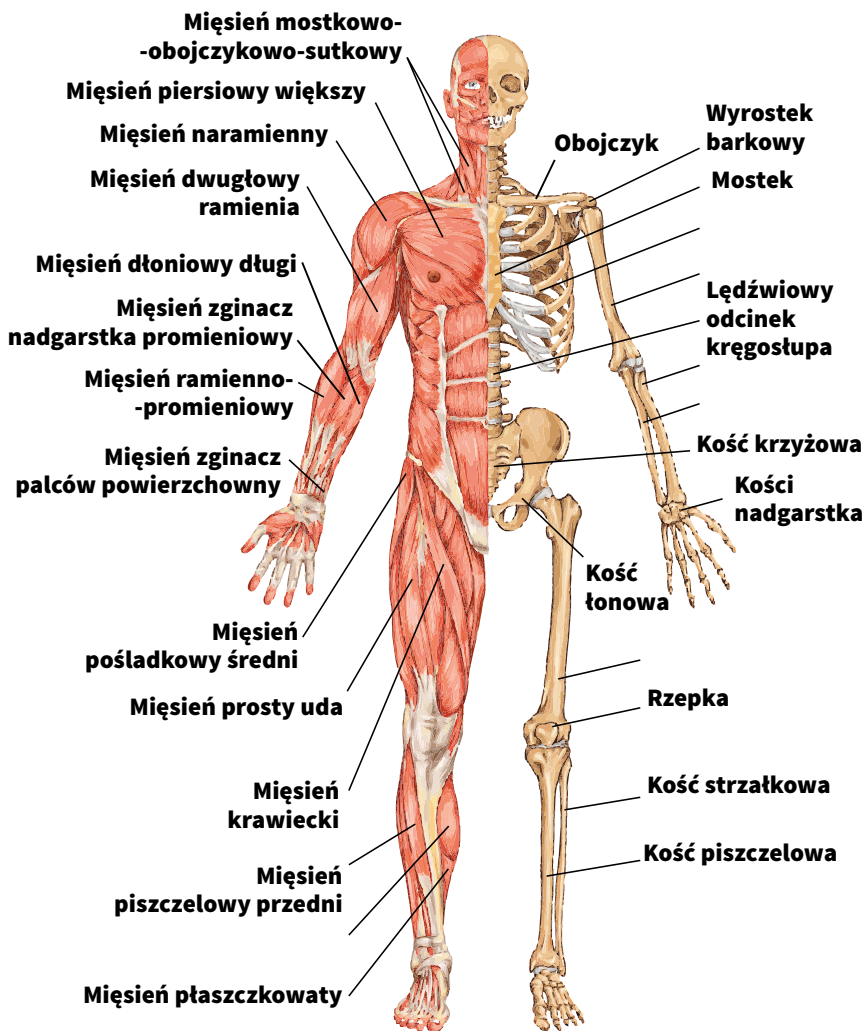
**Meridian osierdzia
Meridian
potrójnego
ogrzewacza**

**Meridian
pęcherzyka
żółciowego
Meridian wątroby**

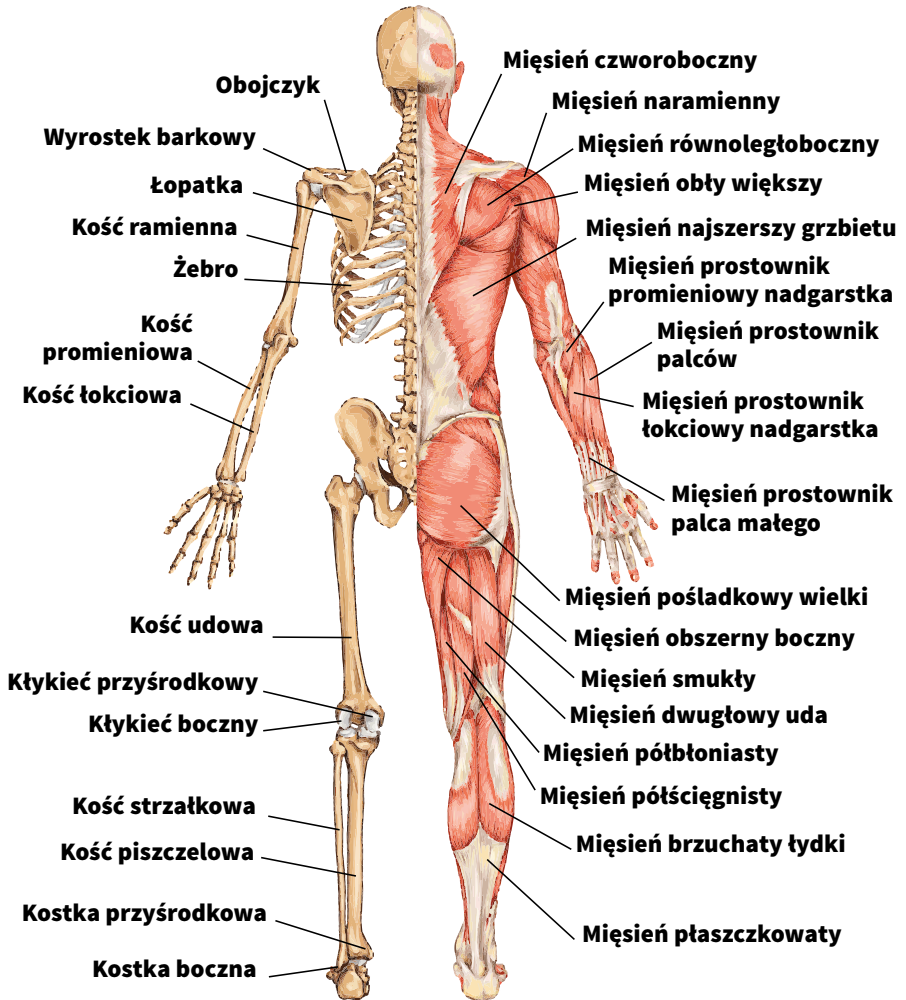
**Meridian płuca
Meridian jelita
grubego**



Widok z tyłu

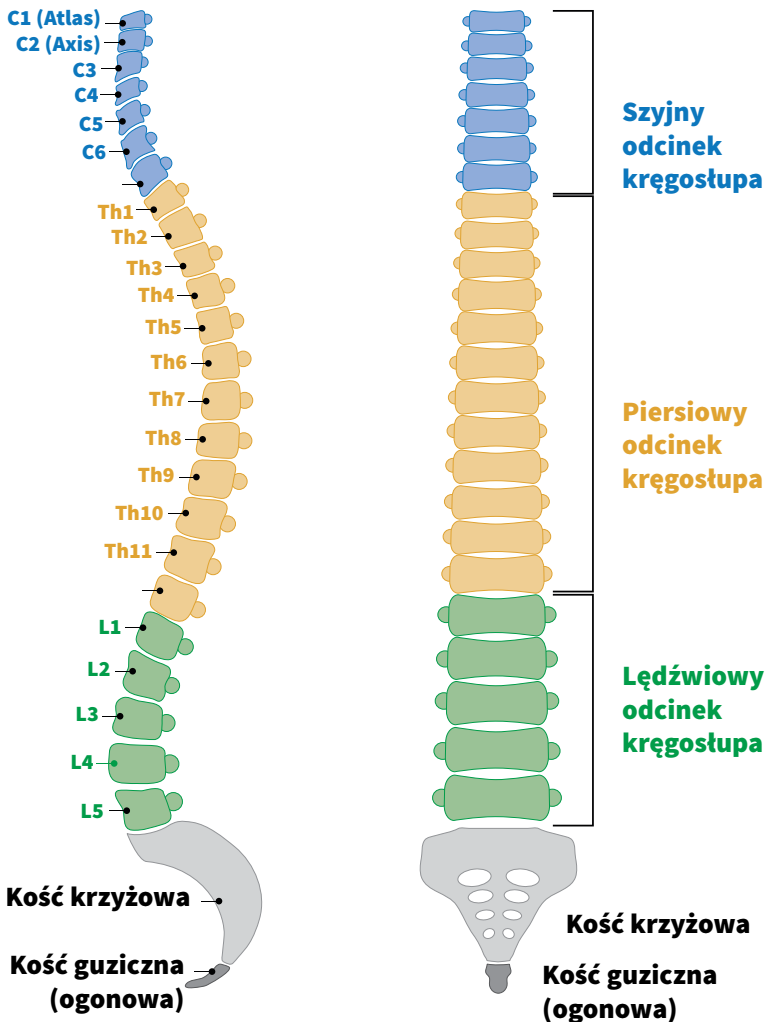


UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY



UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY

KRĘGOSŁUP



BÓL KARKU I BARKU

Ból karku i barku to jeden z najpospolitszych rodzajów bólu. Zazwyczaj jego przyczyną nie jest uraz, lecz nieprawidłowa postawa ciała. Jeśli nie zostanie ona skorygowana, ból karku będzie powracał, należy więc czynić świadome wysiłki, aby zwracać na to uwagę. Inne przyczyny bólu karku to uraz odgięciowy (czyli uraz z szarpnięcia) w następstwie kontuzji sportowej lub wypadku samochodowego, zwyrodnienie szyjnego odcinka kręgosłupa, stres oraz takie infekcje, jak przeziębienie lub grypa.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej za przyczynę bólu karku i barku uważa się, oprócz wyżej wymienionych czynników, zatory ruchu qi i krwi w meridianach. Mogą one być efektem działania patogennego wiatru lub zimna. Blokady mogą też być spowodowane traumą bądź stresem.

PEČHERZYK ŻÓŁCIOWY 20

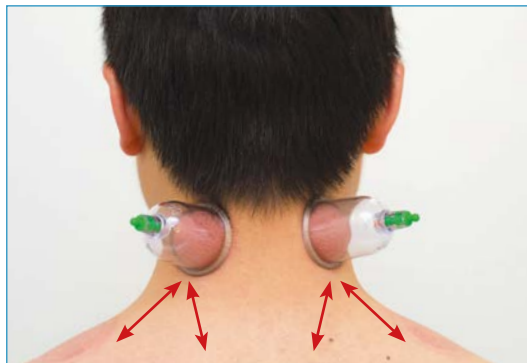
Fengchi

(zbiornik wodny na wietrze)

Lokalizacja: w zagłębieniu między mięśniem mostkowo-obojczykowo-sutkowym i mięśniem czworobocznym, tuż przy podstawie czaszki.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny, półkolcowy, płatowy.

Wskazania: każdy rodzaj bólu karku i/lub barku, zwłaszcza spowodowany przez stres, napięcie, długotrwałe korzystanie z komputera albo przeziębienie lub grypę.



Sposób wykonania: punkt pęcherzyk żółciowy 20 leży w rzeczywistości za linią włosów, dlatego nie można przystawić bańki bezpośrednio nad nim. Zamiast tego umieść ją jak najbliżej linii włosów. Postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Postaw bańki błyskawiczne, jeśli ból karku jest skutkiem przeziębienia. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż karku od punktu pęcherzyk żółciowy 20 przez 30 sekund dla każdej bańki, aby skutecznie złagodzić napięcie karku spowodowane ostrym bólem, stresem lub urazem.



PŻ21

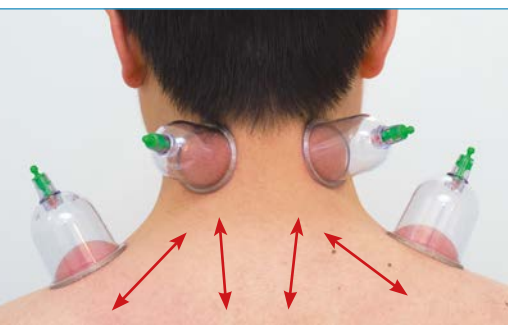
PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 21

Jianjing (studnia ramienia)

Lokalizacja: na najwyższej części barku, bezpośrednio powyżej brodawki sutkowej, czyli w połowie odległości między kręgosłupem a mięśniem naramiennym.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny.

Wskazania: każdy rodzaj bólu karku i/lub barku, spowodowany przez stres, napięcie, długotrwałe korzystanie z komputera albo przeziębienie lub grypę.



Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie

w przypadku bólu ostrego lub intensywnego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Postaw bańki błyskawiczne, jeśli ból karku jest spowodowany przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane na boki w poprzek mięśnia czworobocznego, aby go rozluźnić, a także złagodzić ból karku i barku.

GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 14

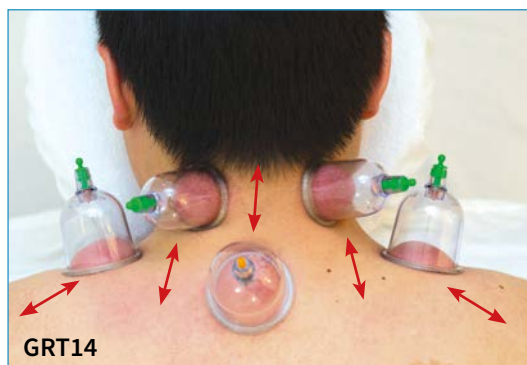
Dazhui (wielki kręg)

Lokalizacja: poniżej wyrostka kolczystego siódmego kręgu szyjnego (C7), mniej więcej na poziomie wyrostka barkowego.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny, równoległoboczny mniejszy, zębaty tylny górny.

Wskazania: każdy rodzaj bólu karku i/lub barku, zwłaszcza spowodowany przez stres, napięcie, długotrwałe korzystanie z komputera albo przeziębienie lub grypę. Także ból piekący.

Sposób wykonania: postaw bańki słabo, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Postaw bańki błyskawiczne, jeśli ból karku jest spowodowany przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż kręgosłupa oraz na boki w poprzek mięśnia czworobocznego, aby złagodzić napięcie karku i barku. Postaw bańkę ciętą na punkcie główny regulator tylny 14, aby szybko złagodzić ból i stan zapalny, zwłaszcza jeśli bólowi karku i barku towarzyszy wrażenie pieczenia.



PĘCZERZ MOCZOWY 12

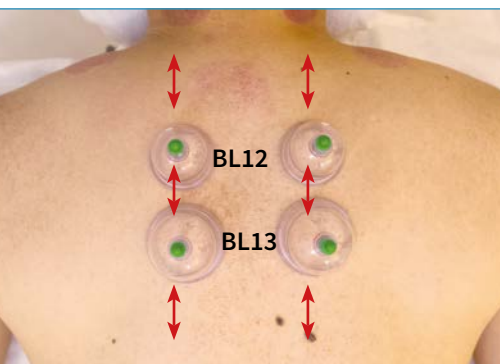
Fengmen (wrota wiatru)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu piersiowego (Th2).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny, równoległoboczny mniejszy, równoległoboczny większy, prostownik grzbietu, półkolcowy głowy, półkolcowy szyi, zębaty tylny górny.

Wskazania: każdy rodzaj bólu karku i/lub barku, zwłaszcza spowodowany przez stres, napięcie, długotrwałe korzystanie z komputera albo przeziębienie lub grypę.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Postaw bańki błyskawiczne, jeśli ból karku jest spowodowany przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia prostownika grzbietu, aby złagodzić ból barku i górnej części pleców.



PĘCZERZ MOCZOWY 13

Feishu (punkt zgodności płuca)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego trzeciego kręgu piersiowego (Th3).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny, równoległoboczny mniejszy, równoległoboczny większy, prostownik

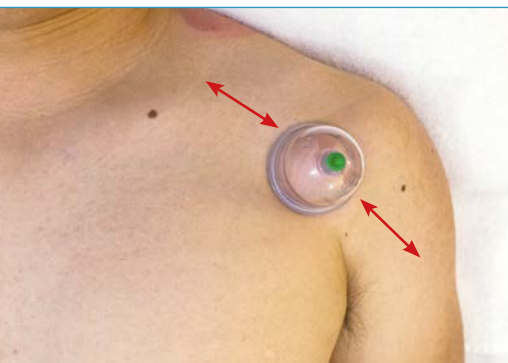
grzbietu, półkolcowy szyi, półkolcowy klatki piersiowej, zębaty tylny górny.

Wskazania: każdy rodzaj bólu karku i/lub barku, zwłaszcza spowodowany przez stres, napięcie, długotrwałe korzystanie z komputera albo przeziębienie lub grype.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Postaw bańki błyskawiczne, jeśli ból karku jest spowodowany przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia prostownika grzbietu, aby złagodzić ból barku i górnej części pleców. Postaw bańki cięte na punktach pęcherz moczowy 13, aby szybko złagodzić ból górnej części pleców.

BÓL STAWU RAMIENNEGO

Ten staw o bardzo skomplikowanej budowie, łączący kość ramienną, łopatkę i obojczyk, łatwo ulega urazom na skutek częstego użycia. Mięśnie wokół niego nazywa się pierścieniem rotatorów. Obejmuje on mięśnie nadgrzebieniowy, podgrzebieniowy, obły mniejszy i podłopatkowy. Stawianie baniek bardzo skutecznie łagodzi stany zapalne związane z zapaleniem torebki stawowej, zapaleniem ścięgna, zwłóknieniem oraz zespołem zamrożonego barku. Jest też bardzo skuteczne, gdy trzeba rozbić tkankę bliznowatą powstałą po urazie pierścienia rotatorów. Można też postawić bańki osobie cierpiącej na zapalenie stawów. Choć jest to choroba zwyrodnieniowa, w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej uważa się, że powoduje ją nagromadzenie w stawach patogennej wilgoci. Postawienie baniek może pomóc usunąć ją ze stawu, co pomaga w leczeniu.



PUNKT DODATKOWY

Jianqian (przód ramienia)

Lokalizacja: przednia strona barku, w połowie odległości między brzegiem pachy a bocznym końcem obojczyka, gdzie znajduje się przyczep mięśnia naramiennego.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: naramienny, piersiowy większy, kruczo-ramienny, najszerszy grzbietu, dwugłowy ramienia.

Wskazania: każdy rodzaj bólu z przedniej strony stawu ramiennego (barku). Punkt często pobudzany w zespole z zamkniętego barku, zapaleniu ścięgna lub zapaleniu stawu ramiennego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż ramienia, aby pobudzić krążenie, złagodzić zapalenie i bliznowacenie. Postaw bańki błyskawiczne, aby złagodzić ból. Zastosuj bańki cięte w przypadku uporczywego bólu barku.

JELITO GRUBE 15

Jianyu (koniec kąta ramienia)

Lokalizacja: nieco w bok od wyrostka barkowego, na górnej przedniej części mięśnia naramiennego.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: naramienny.

Wskazania: każdy rodzaj bólu bocznej części barku. Punkt często pobudzany w zespole zamrożonego barku, zapaleniu ścięgna lub nadwerżeniu mięśnia ramiennego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia naramiennego, aby pobudzić krążenie, złagodzić stan zapalny i bliznowacenie.

POTRÓJNY OGRZEWACZ 14

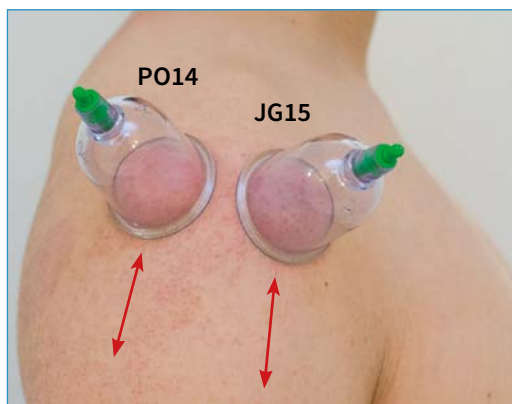
Jianliao (jamka ramienna)

Lokalizacja: nieco w bok od wyrostka barkowego, na górnej tylnej części mięśnia naramiennego, 2,5 cm do tyłu od punktu jelito grube 15.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: naramienny.

Wskazania: każdy rodzaj bólu bocznej części barku. Punkt często pobudzany w zespole zamrożonego barku, zapaleniu ścięgna lub nadwerżeniu mięśnia naramiennego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia naramiennego, aby pobudzić krążenie, złagodzić stan zapalny i bliznowacenie.



JELITO CIENKIE 9

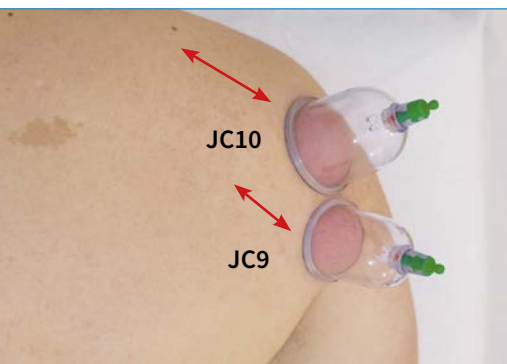
Jianzhen (czystość ramienia)

Lokalizacja: na plecach, 2,5 cm powyżej fałdu pachowego, przy rozluźnionym ramieniu.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: naramienny, najszerszy grzbietu, obły większy, dwugłowy ramienia, nadłopatkowy, podłopatkowy, obły mniejszy.

Wskazania: każdy rodzaj bólu tylnej części barku. Punkt często pobudzany w zespole zamrożonego barku, zapaleniu ścięgna lub urazach pierścienia rotatorów.

Sposób wykonania: postaw bańki małe, średnie lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia ramiennego, aby pobudzić krążenie, złagodzić stan zapalny i bliznowacenie. Postaw bańki błyskawiczne, aby złagodzić ból.



JELITO CIENKIE 10

Naoshu (punkt zgodności ramienia)

Lokalizacja: na plecach, 2,5 cm powyżej punktu jelito cienkie 9, czyli tuż poniżej wyrostka barkowego.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: naramienny, trójgłowy ramienia, kruczo-ramienny, nadłopatkowy, podłopatkowy, obły mniejszy.

Wskazania: każdy rodzaj bólu tylnej części barku. Punkt często pobudzany w zespole zamrożonego barku, zapaleniu ścięgna lub urazach pierścienia rotatorów.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia naramiennego, aby pobudzić krążenie, złagodzić stan zapalny i bliznowacenie. Postaw bańki błyskawiczne, aby uśmierzy ból. Postaw bańki cięte w uporczywym bólu barku.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 21

Jianjing (studnia ramienia)

Lokalizacja: na najwyższej części barku, bezpośrednio powyżej brodawki sutkowej, czyli w połowie odległości między kręgosłupem a mięśniem naramiennym.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny.

Wskazania: każdy rodzaj bólu górnej części barku. Punkt często pobudzany w sztywności barku będącej rezultatem bólu stawu ramiennego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Postaw bańki błyskawiczne, jeśli ból barku jest wynikiem przeziębienia. Zastosuj bańki przesuwane na boki w poprzek mięśnia czworobocznego, aby go rozluźnić i złagodzić ból stawu barkowego.



BÓL ŁOKCIA

Dwa najpowszechniejsze zespoły bólowe łokcia to łokieć tenisisty (zapalenie nadkłykcia bocznego kości ramiennej) oraz łokieć golfisty (zapalenie nadkłykcia przyśrodkowego kości ramiennej). Łokieć tenisisty dotyka bocznej, czyli zewnętrznej części łokcia. Dolegliwości są zwykle spowodowane przez wielokrotnie powtarzane ruchy, niepoprawny ruch kończyn górnych bądź uszkodzenie mięśni lub ścięgien na skutek przenoszenia ciężkich przedmiotów. Większość ludzi cierpiących na łokieć tenisisty to wcale nie sportowcy, a osoby często posługujące się na co dzień rękoma, na przykład hydraulicy, malarze, stolarze, rzeźnicy, kucharze lub ludzie używający w pracy myszy komputerowej. Łokieć golfisty dotyka przyśrodkowej, czyli wewnętrznej części łokcia. Nie jest to dolegliwość tak powszechna, jak łokieć tenisisty, ale przyczyny są takie same. Ruchy wpływające na mięśnie mające przyczepy na nadkłykciu przyśrodkowym to między innymi chwytanie, co zdarza się podczas gry w golfa, rzucania piłką, wspinaczki skalnej lub używania różnych narzędzi. Inne przyczyny bólu łokcia to reumatyzm, reumatoidalne zwyrodnienie stawów oraz traumy.

JELITO GRUBE 11

Quchi (zgięty staw)

Lokalizacja: przy łokciu ugiętym do połowy punkt znajduje się przy końcu bocznej bruzdy łokciowej.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prostownik promieniowy długi nadgarstka, prostownik promieniowy krótki nadgarstka, ramienny, ramiennie-promieniowy, odwracacz.

Wskazania: każdy rodzaj bólu bocznej strony łokcia. Punkt często pobudzany w łokciu tenisisty lub zapaleniu stawu łokciowego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. W łokciu tenisisty zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby złagodzić ból. Postaw bańki cięte na naczyniach krwionośnych blisko punktu jelito grube 11, aby szybko złagodzić ból łokcia.

JELITO GRUBE 10

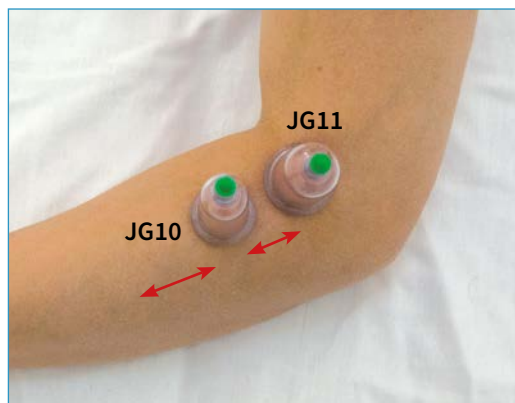
Shousanli (trzy mile ręki)

Lokalizacja: trzy szerokości palca (czyli 5 cm) poniżej punktu jelito grube 11.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prostownik promieniowy długi nadgarstka, prostownik promieniowy krótki nadgarstka, odwracacz, ramiennie-promieniowy.

Wskazania: każdy rodzaj bólu bocznej strony łokcia. Punkt często pobudzany w łokciu tenisisty lub zapaleniu stawu łokciowego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. W łokciu tenisisty zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia.





SERCE 3

Shaohai (małe morze)

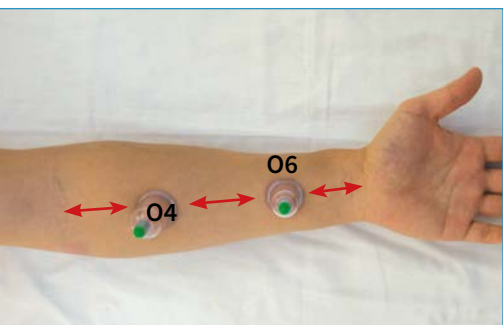
Lokalizacja: przy łokciu ugiętym do połowy punkt znajduje się przy końcu przyśrodkowej bruzdy łokciowej.

Mięśnie dotknięte dolegliwo-

ściami: nawrotny obły, ramienny.

Wskazania: każdy rodzaj bólu przyśrodkowej części łokcia. Punkt często pobudzany w łokciu golfisty lub zapaleniu stawu łokciowego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. W łokciu golfisty zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia. Postaw bańki błyskawiczne, aby złagodzić ból. Postaw bańki cięte na naczyniach krwionośnych blisko punktu serce 3, aby szybko złagodzić ból.



OSIERDZIE 4

Ximen (pograniczne wrota)

Lokalizacja: mniej więcej jedna szerokość kciuka (czyli 2,5 cm) poniżej punktu położonego w połowie długości przyśrodkowej strony przedramienia,

między ścięgnami mięśnia dłoniowego długiego i mięśnia zginacza nadgarstka promieniowego.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: zginacz nadgarstka promieniowy, dłoniowy długi, zginacz palców powierzchowny, zginacz palców głęboki.

Wskazania: każdy rodzaj bólu przyśrodkowej części łokcia. Punkt często pobudzany w łokciu golfisty lub zapaleniu stawu łokciowego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. W łokciu golfisty zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia.

BÓL PRZEDRAMIENIA LUB NADGARSTKA

Najczęstszą przyczyną bólu przedramienia są bóle lub urazy nadgarstka i łokcia. Zespół cieśni kanału nadgarstka jest wywołany przez ucisk nerwu pośrodkowego, co powoduje ból, drętwienie i mrowienie palców. Choroba ta występuje coraz częściej z powodu powszechnego używania klawiatury i myszy komputerowej. Ból ramienia może też powodować uraz splotu ramiennego, będący w rzeczywistości urazem szyi, który z kolei uszkadza nerwy kontrolujące kończynę górną. Główną przyczyną urazów splotu ramiennego są urazy odgięciowe (z szarpnięcia) podczas wypadku samochodowego lub aktywności sportowej. Leczenie bólu karku, patrz: *Ból karku i barku* (strona 63).

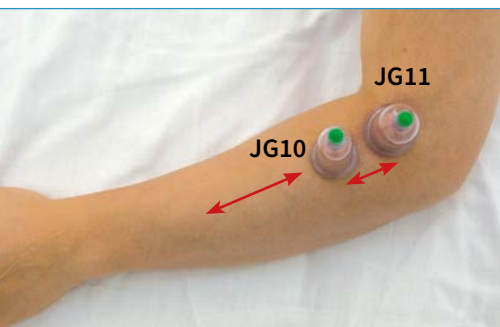
JELITO GRUBE 11

Quchi (zgięty staw)

Lokalizacja: przy łokciu zgiętym do połowy punkt znajduje się przy końcu bruzdy łokciowej po bocznej stronie łokcia.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prostownik promieniowy długi nadgarstka, prostownik promieniowy krótki nadgarstka, ramienny, ramiennie-promieniowy, odwracacz.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. W bólu przedramienia zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia. Postaw bańki błyskawiczne, aby złagodzić ból. Postaw bańki cięte na naczyniach krwionośnych blisko punktu jelito grube 11, aby szybko złagodzić ból.



JELITO GRUBE 10

Shousanli (trzy mile ręki)

Lokalizacja: trzy szerokości palca (czyli 5 cm) poniżej punktu jelito grube 11.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prostownik promieniowy długi nadgarstka, prostownik promieniowy krótki nadgarstka, odwracacz, ramiennie-promieniowy.

Wskazania: każdy rodzaj bólu bocznej strony przedramienia. Punkt często pobudzany w zespole cieśni kanału nadgarstka, w przypadku zbyt długiej pracy z myszą komputerową albo pisania na komputerze, także u osób dużo używających rąk do chwytania narzędzi.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. W bólu przedramienia zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia.

POTRÓJNY OGRZEWACZ 5

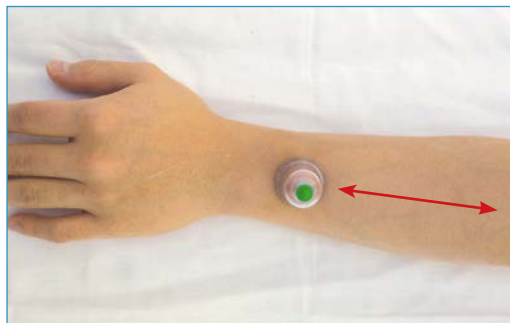
Waiguan (zewnątrzne wrota)

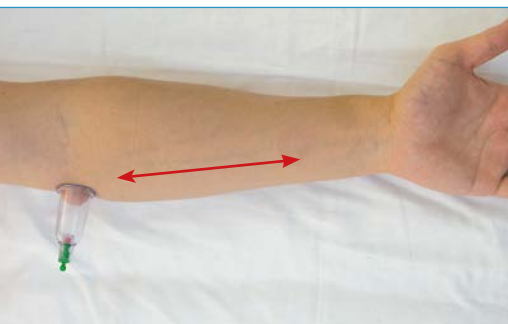
Lokalizacja: boczna część przedramienia, mniej więcej trzy szerokości palca (czyli 5 cm) powyżej bruzdy nadgarstka, pomiędzy kością łokciową a promieniową.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prostownik wskaziciela, prostownik kciuka krótki, prostownik łokciowy nadgarstka, prostownik palca małego, prostownik palców.

Wskazania: każdy rodzaj bólu przyśrodkowej części przedramienia. Punkt często pobudzany w zespole cieśni kanału nadgarstka.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia w bólu przedramienia i zespole cieśni kanału nadgarstka.





SERCE 3

Shouhai (małe morze)

Lokalizacja: przy łokciu zgiętym do połowy punkt znajduje się przy końcu przyśrodkowej bruzdy łokciowej.

Mięśnie dotknięte dolegliwo-

ściami: nawrotny obły, ramienny.

Wskazania: każdy rodzaj bólu przyśrodkowej części przedramienia.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia w bólu przedramienia. Postaw bańki błyskawiczne, aby złagodzić ból.

OSIERDZIE 4

Ximen (pograniczne wrota)

Lokalizacja: mniej więcej jedna szerokość kciuka (czyli 2,5 cm) poniżej punktu położonego w połowie przyśrodkowej części przedramienia, między ścięgnami mięśnia dłoniowego długiego i mięśnia zginacza nadgarstka promieniowego.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: zginacz nadgarstka promieniowy, dłoniowy długi, zginacz palców powierzchniowy, zginacz palców głęboki.

Wskazania: każdy rodzaj bólu przyśrodkowej części przedramienia. Punkt często pobudzany w zespole cieśni kanału nadgarstka.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia w bólu przedramienia i zespole cieśni kanału nadgarstka.

OSIERDZIE 6

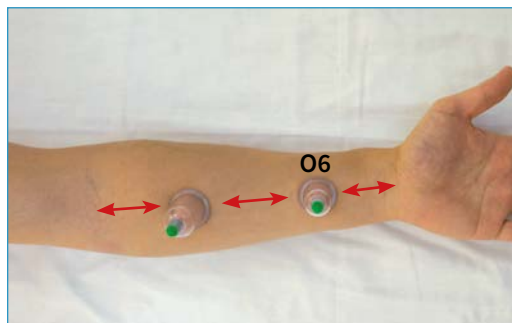
Neiguan (wewnętrzne wrota)

Lokalizacja: wewnętrzna strona przedramienia, mniej więcej trzy szerokości palca (czyli 5 cm) powyżej bruzdy nadgarstka, między dwoma wydatnymi ścięgnami (mięśnia dłoniowego długiego i zginacza nadgarstka promieniowego).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: ramiennie-promieniowy, zginacz palców głęboki, zginacz palców powierzchowny, zginacz promieniowy nadgarstka, dłoniowy długi.

Wskazania: każdy rodzaj bólu przyśrodkowej części przedramienia. Punkt często pobudzany w zespole cieśni kanału nadgarstka.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedramienia w zespole cieśni kanału nadgarstka.



BÓL KLATKI PIERSIOWEJ

Bóle klatki piersiowej mogą być spowodowane przez problemy sercowe, płucne, żołądkowo-jelitowe i mięśniowo-szkieletowe. W tym podrozdziale skupię się na tym ostatnim przypadku, kiedy przyczyną jest głównie uszkodzenie lub uraz mięśnia piersiowego większego, często w wyniku nieprawidłowej postawy w trakcie wykonywania ćwiczeń siłowych albo nadmiernego obciążenia. Ból w obrębie klatki piersiowej może też być spowodowany przez uraz tkanki miękkiej bądź też stłuczenie albo złamanie żeber w czasie wypadku lub upadku. Uraz żeber jest bardziej dolegliwy podczas głębokiego oddychania bądź kaszlu, ogranicza się do niewielkiego obszaru/żebra, a ból nasila się przy ucisku.

Ból klatki piersiowej, którego nie można wyjaśnić urazem, może mieć inne przyczyny, na przykład problemy sercowe lub płucne. Może to być sprawa poważna, a nawet zagrażająca życiu, dlatego w przypadku niewyjaśnionego bólu klatki piersiowej zawsze dobrze jest zgłosić się do lekarza.

PŁUCO 2

Yunmen (brama obłoków)

Lokalizacja: boczna strona klatki piersiowej, poniżej obojczyka, tuż poniżej trójkąta obojczykowo-piersiowego, czyli wgłębienia utworzonego przez mięsień naramienny, mięsień piersiowy i obojczyk. Można go znaleźć, unosząc ramię przodem do góry pod kątem 90 stopni.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: naramienny, piersiowy większy.

Wskazania: ból klatki piersiowej lub mięśnia piersiowego. Punkt użyteczny zwłaszcza w bólu klatki piersiowej na tle dolegliwości oddechowych.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane po klatce piersiowej w przypadku bólu klatki piersiowej. Postaw bańki błyskawiczne dla uśmierzenia bólu.

PŁUCO 1

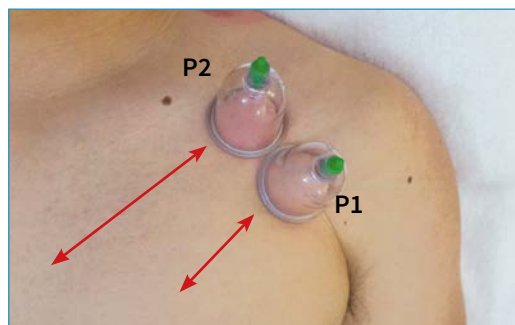
Zhongfu (środkowy patac)

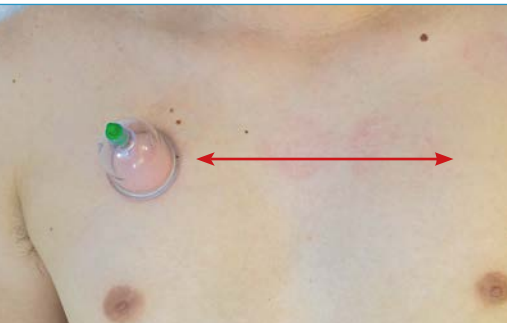
Lokalizacja: mniej więcej 2,5 cm poniżej punktu płuco 2.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: naramienny, piersiowy większy.

Wskazania: ból klatki piersiowej lub mięśnia piersiowego. Pobudzanie tego punktu jest szczególnie przydatne w przypadku bólu klatki piersiowej na podłożu dolegliwości oddechowych.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane po klatce piersiowej w przypadku bólu klatki piersiowej. Stawiaj bańki błyskawiczne dla uśmierzenia bólu.





ŻOŁĄDEK 15

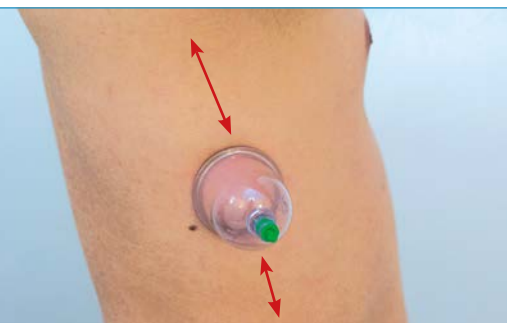
Wuyi (pokojowy parawan)

Lokalizacja: druga przestrzeń międzyżebrowa, w przybliżeniu powyżej brodawek sutkowych.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: piersiowy większy.

Wskazania: ból klatki piersiowej lub mięśnia piersiowego, ból w międzyżebrych. Pobudzanie tego punktu jest szczególnie przydatne w bólu klatki piersiowej na podłożu dolegliwości oddechowych, a także w bólu piersi kobiecych.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane po klatce piersiowej w przypadku bólu klatki piersiowej. Stawiaj bańki błyskawiczne dla uśmierzania bólu.



ŚLEDZIONA 21

Dabao (wielkie objęcie)

Lokalizacja: z boku klatki piersiowej, w połowie odległości między pachą a dwunastym żebrem.

Mięśnie dotknięte dolegliwo-

ściami: najszerszy grzbietu, zębaty przedni.

Wskazania: ból z boku klatki piersiowej.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie

w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane pionowo wzdłuż boku klatki piersiowej w przypadku bólu bocznej części klatki piersiowej.

BÓL GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW I ŁOPATKI

Ból pleców i łopatki często towarzyszy bólowi karku i barku, który promieniuje w dół na górną część pleców i rejon łopatki. Wiele przyczyn bólu karku i barków odnosi się też do górnej części pleców i łopatki, ponieważ wiele mięśni współdziała i wzajemnie na siebie oddziałuje, również w przypadku nieprawidłowej postawy ciała i stresu. Także trauma i upadki powodują bóle górnej części pleców i łopatki.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej ostry ból górnej części pleców jest też wczesną oznaką infekcji, na przykład przeziębienia lub grypy. A to dlatego, że za sprawą wiatru czynniki patogenne wnikają do kanałów szyi i barku, blokując ruch qi i krwi. Siedzenie pod wentylatorem biurowym, który nawiewa zimne powietrze, może łatwo spowodować ból górnej części pleców.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 21

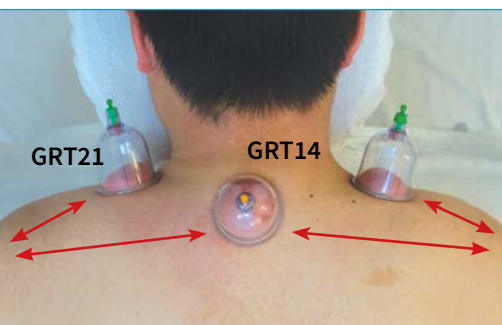
Jianjing (studnia ramienia)

Lokalizacja: na najwyższej części barku, bezpośrednio powyżej brodawki sutkowej, czyli w połowie odległości między kręgosłupem a mięśniem naramiennym.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny.

Wskazania: ból górnej części pleców i barku. Punkt pobudzany najczęściej w przypadku wywołanego przez stres napięcia górnej części pleców, zbyt długiej pracy przy komputerze lub bólów spowodowanych przez przeziębienie lub grypę.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, jeśli ból górnej części pleców spowodowany jest przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane w poprzek mięśnia czworobocznego, aby go rozluźnić i złagodzić ból górnej części pleców oraz łopatki.



GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 14

Dazhui (wielki kręgi)

Lokalizacja: poniżej wyrostka kolczystego siódmego kręgu szyjnego (C7), mniej więcej na poziomie wyrostka barkowego.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny, równoległoboczny mniejszy, zębaty tylny górny.

Wskazania: ból górnej części pleców i barku. Punkt pobudzany najczęściej w przypadku związanego ze stresem napięcia górnej części pleców, zbyt długiej pracy przy komputerze albo bolesności spowodowanej przez przeziębienie lub grypę. Wykorzystywany zwłaszcza w piekącym bólu w górnej części pleców.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie

w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, jeśli ból górnej części pleców spowodowany jest przeziębieniem. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż kręgosłupa i bocznie w poprzek mięśnia czworobocznego, aby rozluźnić napięcie górnej części pleców i rejonu łopatki. Postaw bańki cięte na punkcie główny regulator tylny 14, aby szybko złagodzić ból i zapalenie, zwłaszcza jeśli bólowi górnej części pleców lub łopatki towarzyszy piczenie.

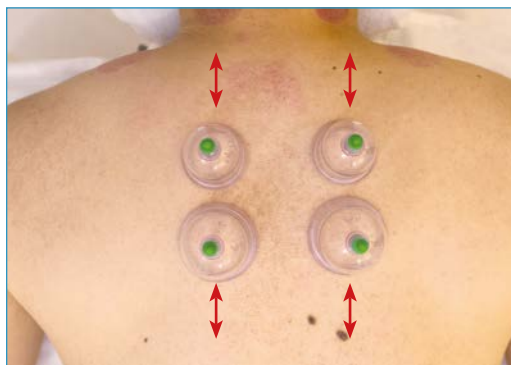
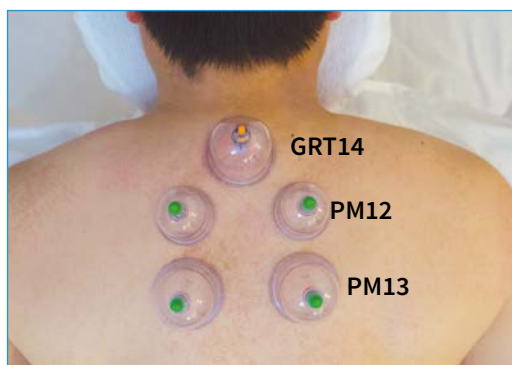
PĘCHERZ MOCZOWY 12

Fengmen (wrota wiatru)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu piersiowego (Th2).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny, równoległoboczny mniejszy, równoległoboczny większy, prostownik grzbietu, półkolcowy głowy, półkolcowy szyi, zębaty tylny górny.

Wskazania: ból górnej części pleców i barku. Punkt pobudzany najczęściej w przypadku napięcia górnej części pleców związanego ze stresem, zbyt długiej pracy przy komputerze albo bolesności spowodowanej przez przeziębienie lub grypę.



Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, jeśli ból górnej części pleców lub łopatki spowodowany jest przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia prostownika grzbietu, aby usmierzyc ból górnej części pleców i rejonu między łopatkami.

PĘCZERZ MOCZOWY 13

Feishu (punkt zgodności płuc)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego trzeciego kręgu piersiowego (Th3).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny, równoległoboczny mniejszy, równoległoboczny większy, prostownik grzbietu, półkolcowy szyi, półkolcowy klatki piersiowej, zębaty tylny górny.

Wskazania: ból górnej części pleców i barku. Punkt pobudzany najczęściej w przypadku napięcia górnej części pleców związanego ze stresem, zbyt długiej pracy przy komputerze albo bolesności spowodowanej przez przeziębienie lub grypę.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, jeśli ból górnej części pleców spowodowany jest przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia prostownika grzbietu, aby rozluźnić napięcie górnej części pleców i rejonu między łopatkami. Postaw bańki cięte na punkcie pęcherz moczowy 13, aby szybko złagodzić ból górnej części pleców.

PĘCHERZ MOCZOWY 15

Xinshu (punkt zgodności serca)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego piątego kręgu piersiowego (Th5).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny, równoległoboczny mniejszy, równoległoboczny większy, prostownik grzbietu, półkolczysty szyi, półkolczysty klatki piersiowej.

Wskazania: ból górnej części pleców i barku. Punkt pobudzany najczęściej w przypadku napięcia górnej części pleców związanego ze stresem.

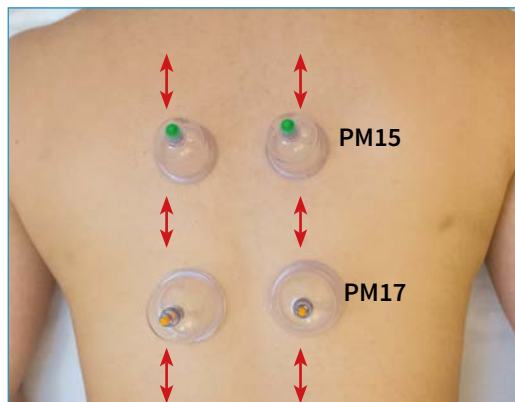
Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, jeśli ból górnej części pleców spowodowany jest przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia prostownika grzbietu, aby rozluźnić napięcie górnej części pleców i rejonu między łopatkami. Postaw bańki cięte na punkcie pęcherz moczowy 15, aby szybko złagodzić ból górnej części pleców.

PĘCHERZ MOCZOWY 17

Geshu (punkt zgodności przepony)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego siódmego kręgu piersiowego (Th7).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: czworoboczny, równoległoboczny mniejszy,



równoległoboczny większy, prostownik grzbietu, półkolczysty szyi, półkolczysty klatki piersiowej.

Wskazania: ból górnej lub środkowej części pleców.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, jeśli ból górnej części pleców spowodowany jest przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia prostownika grzbietu, aby rozluźnić napięcie górnej części pleców i rejonu między łopatkami. Postaw bańki cięte na punkcie pęcherz moczowy 17, aby szybko złagodzić ból górnej części pleców.



JELITO CIENKIE 11

Tianzong (niebiańscy przodkowie)

Lokalizacja: w zagłębieniu pośrodku łopatki, a ściślej – pośrodku dołu podłopatkowego.

Mięśnie dotknięte dolegliwo-

ściami: podłopatkowy, obły mniejszy.

Wskazania: ból łopatki.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, jeśli ból górnej części pleców lub łopatki spowodowany jest przez przeziębienie. Zastosuj bańki przesuwane wokół łopatki, aby złagodzić ból barku i górnej części pleców. Postaw bańki cięte na punkcie jelito cienkie 11, aby szybko złagodzić ból górnej części pleców.

BÓL DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW

Dolna część pleców, czyli okolica lędźwiowa, jest podatna na urazy podczas aktywności sportowej, ćwiczeń na siłowni czy przenoszenia ciężkich przedmiotów, gdyż wszystkie te działania często powodują nadmierne napięcie mięśni. Stawianie baniek stanowi skuteczny sposób na złagodzenie napięcia i rozluźnienie. Jest też stosowane dla zmniejszenia stanu zapalnego w rwie kulszowej, ale musi być wtedy aplikowane delikatnie, gdyż okolica ta będzie bardzo bolesna. Kiedy rwa kulszowa jest spowodowana przez zapalenie mięśnia gruszkowatego (i obejmuje strzelający ból promieniujący przez pośladki na nogi), bańki mogą pomóc złagodzić stan zapalny. Ten rodzaj bólu może wymagać baniek intensywnych, gdyż mięsień gruszkowaty leży głębiej pod skórą pośladka.

Degeneracyjna choroba krążka międzykręgowego powoduje chroniczny ból pleców. Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej lędźwiowy odcinek kręgosłupa jest zarządzany przez nerki, którym podlegają też kości i stawy. Delikatne bańki mogą pomóc zregenerować nerki i rejon lędźwiowy przez doprowadzenie świeżej krwi i składników odżywczych. Siedzenie przez cały dzień przy biurku w nieprawidłowej pozycji także może powodować bóle dolnej części pleców, podobnie jak niezrównoważone obciążenie podczas noszenia torby lub teczki, zwłaszcza jeśli ma się skłonność do używania zawsze tej samej ręki.

Jeśli występuje ból dolnej części pleców z takimi objawami, jak nietrzymanie stolca lub moczu, osłabienie nóg, gorączka lub ból podczas kasłania, należy zgłosić się do lekarza. Mogą one wskazywać na coś poważniejszego i zwykle nie towarzyszą problemom z układem mięśniowo-szkieletowym.

GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 4

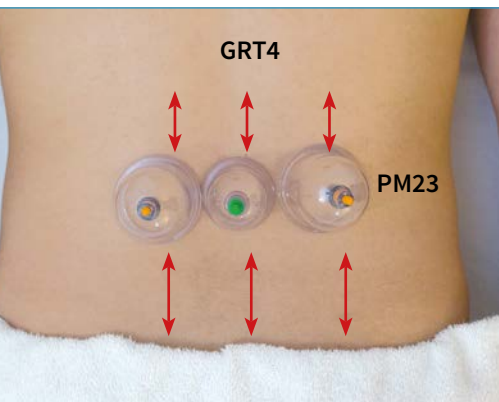
Mingmen (wrota życia)

Lokalizacja: w przestrzeni poniżej wyrostka kolczystego drugiego kręgu lędźwiowego (L2).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prostownik grzbietu, międzykolcowe, wielodzielne, zębaty tylny dolny.

Wskazania: ból dolnej części pleców przy kręgosłupie. Punkt pobudzany w degeneracyjnej chorobie krążka międzykręgowego oraz wybrzuszeniu krążka.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. NIE STOSUJ mocnego ssania u osoby z przepukliną dysku. Postaw bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból dolnej części pleców. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia prostownika grzbietu, aby złagodzić ból dolnej części pleców, ale nie postępuj zbyt agresywnie na samym kręgosłupie, gdyż może to zboleć, jeśli bańki są tam przesuwane zbyt szybko lub zbyt mocno.



PĘCZERZ MOCZOWY 23

Shenshu (punkt zgodności nerki)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu lędźwiowego (L2).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prostownik grzbietu,

wielodzielny, czworoboczny łędźwi, najszerszy grzbietu, zębaty tylny dolny.

Wskazania: ból dolnej części pleców przy kręgosłupie, gdzie umiejscowione są mięśnie przykręgosłupowe. Punkt pobudzany w przypadku urazu kręgosłupa z naciągnięciem więzadeł oraz bolesności dolnej części pleców na skutek siedzenia lub nieprawidłowej postawy.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból dolnej części pleców. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż prostownika grzbietu, aby złagodzić ból dolnej części pleców, a bańki cięte – aby szybciej uzyskać ten efekt.

PĘCHERZ MOCZOWY 52

Zhishi (komnata woli)

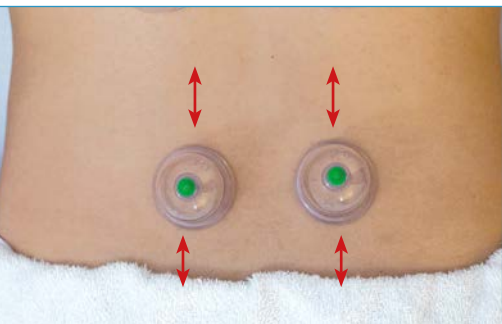
Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok od punktu pęcherz moczowy 23.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prostownik grzbietu, czworoboczny łędźwi, najszerszy grzbietu, zębaty tylny dolny.

Wskazania: ból dolnej części pleców występujący raczej z boków, w bok od mięśni przykręgosłupowych. Punkt pobudzany w urazie kręgosłupa z naciągnięciem więzadeł oraz w bolesności dolnej części pleców będącej efektem długiego siedzenia lub nieprawidłowej postawy.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby

szybciej złagodzić ból dolnej części pleców. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół wzdłuż mięśnia najszerzego grzbietu lub czworobocznego lędźwi, aby złagodzić ból dolnej części pleców występujący z boku.



PĘCZERZ MOCZOWY 25

Dachangshu (punkt zgodności jelita grubego)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego czwartego kręgu lędźwiowego (L4).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prostownik grzbietu, wielodzielny, czworoboczny lędźwi, najszerzy grzbietu.

Wskazania: ból dolnej części pleców przy kręgosłupie, gdzie umiejscowione są mięśnie przykręgosłupowe. Punkt pobudzany w urazie kręgosłupa z naciągnięciem więzadeł i w bolesności dolnej części pleców na skutek siedzenia lub nieprawidłowej postawy.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból dolnej części pleców. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mięśnia prostownika grzbietu, aby złagodzić ból dolnej części pleców, a bańki cięte – aby szybciej uzyskać ten efekt.

PUNKT DODATKOWY

Yaoyan (oczy lędźwi)

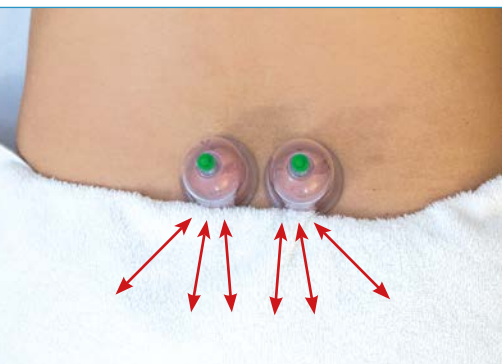
Lokalizacja: mniej więcej 7-9,5 cm w bok (z obu stron) od czwartego kręgu lędźwiowego (L4), czyli w miejscu, gdzie umiejscowione są zagłębienia powyżej pośladków.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: pośladkowy średni, pośladkowy wielki.

Wskazania: ból dolnej części pleców promieniujący na mięśnie pośladkowe. Punkt pobudzany w urazie kręgosłupa z naciąganiem więzadeł i w bolesności dolnej części pleców będącej efektem długotrwałego siedzenia lub nieprawidłowej postawy.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Ponieważ w tej okolicy występuje obfita tkanka mięśniowa i tłuszczowa, słabe bańki mogą się okazać mało skuteczne. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból dolnej części pleców, rwę kulszową lub ból pośladka. Zastosuj bańki przesuwane pionowo wzdłuż mięśnia pośladkowego wielkiego lub pośladkowego średniego, aby złagodzić ból dolnej części pleców i rwę kulszową.





PĘCZERZ MOCZOWY 53

Baohuang (łożysko życiowe centrum)

Lokalizacja: mniej więcej 7-9,5 cm w bok (z obu stron) od drugiego otworu krzyżowego (S2), czyli 5 cm poniżej punktu *yaoyan*.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: pośladkowy wielki, pośladkowy średni.

Wskazania: ból dolnej części pleców promieniujący na mięśnie pośladkowe. Punkt pobudzany w urazie kręgosłupa z naciągnięciem więzadeł i w bolesności dolnej części pleców będącej efektem długotrwałego siedzenia lub nieprawidłowej postawy.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Ponieważ w tej okolicy występuje obfita tkanka mięśniowa i tłuszczowa, słabe bańki mogą okazać się mało skuteczne. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból dolnej części pleców, rwę kulszową lub ból pośladka. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż lub w poprzek mięśnia pośladkowego wielkiego lub pośladkowego średniego, aby złagodzić ból dolnej części pleców i rwę kulszową.

BÓL UDA

Ogólnie rzecz biorąc, ból uda jest przeważnie wynikiem urazów sportowych. W większości są to przypadki ostre, ale

nieleczone lub leczone niewłaściwie, mogą przejść w postać chroniczną.

Trzy mięśnie – półbłoniasty, półścięgnisty oraz dwugłowy – tworzą grupę umiejscowioną z tylnej strony uda. Bardzo powszechne są ich urazy sportowe, zwłaszcza w dyscyplinach, gdzie dużo się biega. Najczęstsze są skurcze spowodowane przez brak rozciągania przed lub po wysiłku, przeciążenie lub przypadkowy kurcz. Wielu sportowców rutynowo nadrywa lub naciąga mięśnie tylnej strony uda.

Mięsień czworogłowy uda, mający cztery głowy, czyli mięśnie: prosty uda, obszerny przyśrodkowy, obszerny pośredni i obszerny boczny, umiejscowiony jest z przedniej strony uda. Odpowiada za prostowanie nogi w stawie kolanowym i odgrywa istotną rolę podczas stania, chodzenia, wchodzenia po schodach i biegania. Podobnie jak mięśnie tylnej strony uda, łatwo ulega urazom w dyscyplinach sportowych wymagających ciągłego biegania. Może też zostać uszkodzony podczas dźwigania zbyt dużego ciężaru.

Z boku uda, pomiędzy mięśniami tylnej jego strony a mięśniem czworogłowym, rozciąga się pasmo biodrowo-piszczelowe, łączące biodro z kolanem. To więzadło może ulec naprężeniu lub urazowi, kiedy dużo się chodzi, biega lub chodzi po schodach. Może też naprężyć się podczas zbyt długiego siedzenia, zwłaszcza kiedy krzyżuje się wtedy nogi.

Ból uda może też wynikać z przeniesienia bólu z dolnej części pleców, na przykład rwy kulszowej. Nerw kulszowy biegnie przez udo, a jeśli ulegnie ściśnięciu lub stanowi zapalnemu, może powodować strzelający ból promieniujący w dół uda.

ŻOŁĄDEK 32

Futu (boczne uwypuklenie)

Lokalizacja: przednia powierzchnia uda, mniej więcej w jednej trzeciej odległości między górno-bocznym brzegiem rzepki a stawem biodrowym.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: obszerny boczny, prosty uda, obszerny pośredni.

Wskazania: ból bocznych głów mięśnia czworogłowego z przedniej strony uda.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Ponieważ w tej okolicy występuje obfita tkanka mięśniowa i tłuszczowa, słabe bańki mogą okazać się mało skuteczne. Zastosuj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból uda, a bańki przesuwane wzdłuż mięśnia czworogłowego, aby złagodzić ból z przedniej strony uda.

ŻOŁĄDEK 33

Yinshi (zacieniony bazar)

Lokalizacja: przednia powierzchnia uda, mniej więcej cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) powyżej górno-bocznego brzegu rzepki, czyli mniej więcej 2,5 cm powyżej punktu żołądek 34.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: obszerny boczny, prosty uda, obszerny pośredni.

Wskazania: ból bocznych głów mięśnia czworobocznego z przedniej strony uda.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Ponieważ w tej okolicy występuje obfitsza tkanka mięśniowa i tłuszczowa, słabe bańki mogą okazać się mało skuteczne. Zastosuj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból uda, a bańki przesuwane wzdłuż mięśnia czworogłowego, aby złagodzić ból z przedniej strony uda.

ŻOŁĄDEK 34

Liangqiu (szczyt wzgórza)

Lokalizacja: przednia powierzchnia uda, trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-bocznego brzegu rzepki.

Mięsień dotknięty dolegliwościami: obszerny boczny.

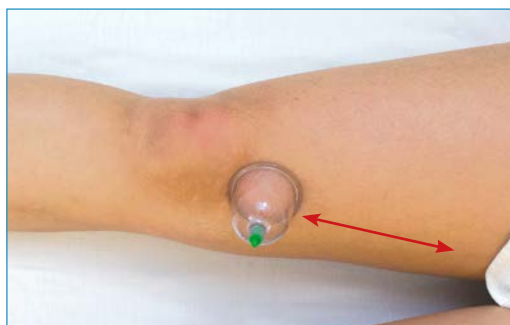
Wskazania: ból bocznych głów mięśnia czworogłowego z przedniej strony uda.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból uda.

ŚLEDZIONA 10

Xuehai (morze krwi)

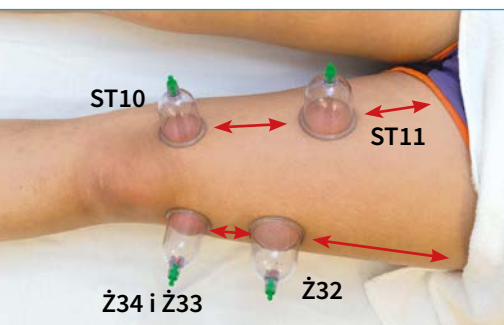
Lokalizacja: przednia powierzchnia uda, mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-przyśrodkowego brzegu rzepki.



Mięsień dotknięty dolegliwościami: obszerny przyśrodkowy.

Wskazania: ból przyśrodkowych głów mięśnia czworogłowego z przedniej strony uda.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Ponieważ w tej okolicy występuje obfitsza tkanka mięśniowa i tłuszczowa, słabe bańki mogą okazać się mało skuteczne. Zastosuj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból uda, a bańki przesuwane wzdłuż mięśnia czworogłowego, aby złagodzić ból z przodu uda.



ŚLEDZIONA 11

Jimen (siódme wrota)

Lokalizacja: przednia powierzchnia uda, mniej więcej w jednej trzeciej odległości między górno-przyśrodkowym brzegiem rzepki a biodrem.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: obszerny przyśrodkowy, krawiecki.

Wskazania: ból przyśrodkowej głowy mięśnia czworogłowego z przodu uda.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Ponieważ w tej okolicy występuje obfitsza tkanka mięśniowa i tłuszczowa, słabe bańki mogą okazać się mało skuteczne. Zastosuj bańki błyskawiczne, aby szybciej

złagodzić ból uda, a bańki przesuwane wzdłuż mięśnia czworogłowego, aby złagodzić ból z przodu uda.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 31

Fengshi (rynek wiatru)

Lokalizacja: boczna powierzchnia uda, mniej więcej w jednej trzeciej odległości od bocznego końca poprzecznego zgięcia podkolanowego (bruzdy kolanowej) do krętarza większego kości udowej.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: dwugłowy uda, obszerny boczny, pasmo biodrowo-szczelinowe.

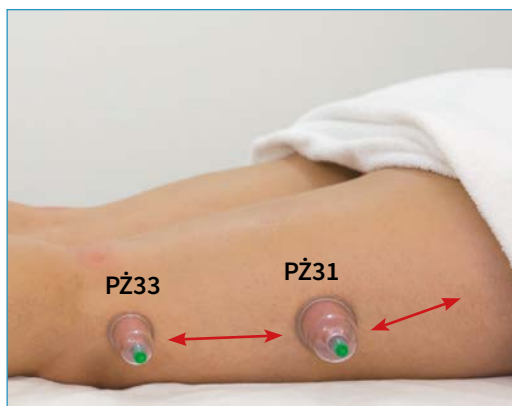
Wskazania: ból pasma biodrowo-szczelinowego z boku uda.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból uda, a bańki przesuwane wzdłuż pasma biodrowo-szczelinowego, aby złagodzić ból z boku uda.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 33

Xiyangguan (granica yang)

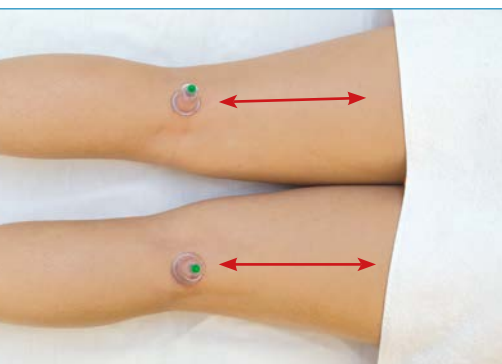
Lokalizacja: boczna powierzchnia uda, mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej bocznego końca poprzecznego zgięcia podkolanowego (bruzdy kolanowej).



Mięśnie dotknięte dolegliwościami: dwugłowy uda, obszerny boczny, pasmo biodrowo-szczelinowe.

Wskazania: ból pasma biodrowo-szczelinowego z boku uda.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból uda, a bańki przesuwane wzdłuż pasma biodrowo-szczelinowego, aby złagodzić ból z boku uda.



PĘCZERZ MOCZOWY 40

Weizhong (środek wydający rozkazy)

Lokalizacja: w środku dołu podkolanowego.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: półbłoniasty, dwugłowy uda.

Wskazania: ból mięśni z tylnej strony uda.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból uda, a bańki przesuwane wzdłuż mięśni tylnej strony uda, aby złagodzić ból z tyłu uda.

PĘCHERZ MOCZOWY 36

Chengfu (podtrzymanie oparcia)

Lokalizacja: tylna powierzchnia uda, środek bruzdy pośladkowej (linia, gdzie pośladek styka się z udem).

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: pośladkowy wielki, półścięgnisty, dwugłowy uda.

Wskazania: ból mięśni tylnej strony uda.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Ponieważ w tej okolicy występuje obfitsza tkanka mięśniowa i tłuszczowa, słabe bańki mogą okazać się mało skuteczne. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból uda, a bańki przesuwane wzdłuż mięśni tylnej strony uda, aby złagodzić ból z tyłu uda.

PĘCHERZ MOCZOWY 37

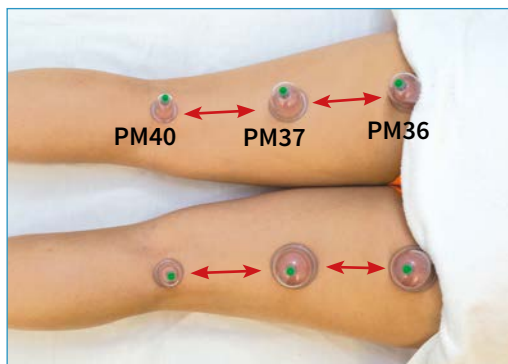
Yinmen (wrota rozkwitu)

Lokalizacja: tylna powierzchnia uda, mniej więcej w połowie odległości między punktami pęcherz moczowy 36 i pęcherz moczowy 40.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: dwugłowy uda, półbłoniasty, półścięgnisty.

Wskazania: ból mięśni z tylnej strony uda.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny



lub chroniczny. Ponieważ w tej okolicy występuje obfitsza tkanka mięśniowa i tłuszczowa, słabe bańki mogą okazać się mało skuteczne. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból uda, a bańki przesuwane wzdłuż mięśni tylnej strony uda, aby złagodzić ból z tyłu uda.

BÓL KOLANA

Uszkodzenie więzadła oraz łąkotki to najpowszechniejsze urazy sportowe, a do najczęstszych wśród nich należy uraz więzadła krzyżowego przedniego. Mniej pospolite są uszkodzenia więzadła krzyżowego tylnego, pobocznego strzałkowego i pobocznego piszczelowego. Choć postawienie baniek nie naprawi rozdarć ani naderwań tkanki więzadeł lub łąkotek, może złagodzić ból i stan zapalny w miejscu urazu. Rozerwania powinny operować chirurg, ale także po takim zabiegu bańki pomogą doprowadzić tam świeżą qi, krew i substancje odżywcze, a jednocześnie rozbić tkankę bliznowatą i skrzepy krwi. Bańki okażą się też użyteczne podczas rekonwalescencji po złamaniach i zwichnięciach, gdyż pomagają zmniejszyć ból i stan zapalny, a także doprowadzić świeże substancje odżywcze, co wspomogę gojenie się miejsca urazu.

Inną częstą przyczyną bólu kolana jest zapalenie stawu kolanowego. Reumatoidalne zapalenie stawu jest efektem choroby autoimmunologicznej, która sprawia, że organizm atakuje własną tkankę. Postawienie baniek pomoże usunąć substancje prozapalne, które sygnalizują układowi odpornościowemu, by atakował kolano. Dnawe zapalenie stawu jest efektem nagromadzenia się w organizmie kwasu moczowego, który osadza się w postaci kryształków w stawach i wokół nich, powodując

stan zapalny i ból. Bańki poprawią w tej sytuacji krążenie, odprowadzą z chorego miejsca kwas moczowy i zredukują stan zapalny. Osteoartroza (choroba degeneracyjna stawów) jest spowodowana ich zużyciem się. Choć stawu, który uległ zwyrodnieniu, nie da się już naprawić, postawienie baniek zapobiegnie dalszym uszkodzeniom, gdyż pomaga zmniejszyć stan zapalny i ból w okolicy.

PĘCZERZ MOCZOWY 40

Weizhong (środek wydający rozkazy)

Lokalizacja: w środku dołu podkolanowego.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: półbłoniasty, dwugłowy uda, podeszwowy, brzuchaty łydki.

Wskazania: ból w tylnej części kolana.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssania w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból kolana.



ŚLEDZIONA 10

Xuehai (morze krwi)

Lokalizacja: mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-przyśrodkowego brzegu rzepki.



Mięsień dotknięty dolegliwościami: obszerny przyśrodkowy.

Wskazania: ból przedniej części kolana, ból powyżej kolana, ból przyśrodkowej jego części.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból kolana.



ŚLEDZIONA 9

Yinlingquan (źródło na wzgórzu)

Lokalizacja: w zagłębieniu nieco poniżej i w tył od kłykcia przyśrodkowego piszczeli.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: brzuchaty łydki, płaszczkowaty.

Wskazania: ból z przodu kolana, poniżej kolana lub z przyśrodkowej jego strony.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból kolana.

ŻOŁĄDEK 34

Liangqiu (szczyt wzgórza)

Lokalizacja: trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-bocznego brzegu rzepki.

Mięsień dotknięty dolegliwościami: obszerny boczny.

Wskazania: ból przedniej części kolana, ból powyżej kolana lub w bocznej jego części.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból kolana.

ŻOŁĄDEK 36

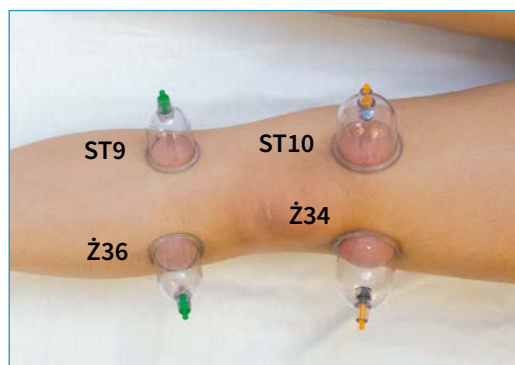
Zasani (trzy mile nogi)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) poniżej dolno-bocznego brzegu rzepki i jedną szerokość kciuka (czyli 2,5 cm) w bok (na zewnątrz) od kości piszczelowej.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: piszczelowy przedni, prostownik długi palców.

Wskazania: ból przedniej części kolana, ból poniżej kolana lub z jego bocznej strony. Punkt można pobudzać w przypadku bólu, napięcia lub słabości każdej części nogi.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból kolana.





PUNKT DODATKOWY

Heding (szczyt żurawia)

Lokalizacja: w zagłębieniu bezpośrednio powyżej środka górnego brzegu rzepek kolanowej.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: prosty uda, obszerny pośrodku.

Wskazania: ból z przedniej strony kolana i powyżej kolana.

Sposób wykonania: postaw banieki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Stawiaj banieki błyskawiczne, aby szybciej złagodzić ból kolana.

BÓL PODUDZIA

Główną przyczyną bólu podudzia jest częste chodzenie lub bieganie bądź też aktywności wymagające intensywnego wykonywania którejs z tych czynności. Wiele osób nosi buty bez odpowiedniego wsparcia kostki i łuku stopy. A wtedy łatwiej dochodzi do skręcenia kostki i innych urazów. Niewygodne buty narzucają też nieprawidłowy sposób chodzenia, co może wypaczyć postawę, zniekształcić ustawienie całego ciała i powodować wszelkiego rodzaju bóle stawów lub mięśni, a nawet, w przypadku poważnego zaburzenia postawy – urazy.

Pospolitym urazem podudzia jest nadwerżenie mięśnia brzuchatego łydki, zwykle na skutek wykonywania ćwiczeń lub uprawiania sportu. Dlatego dla zapobieżenia urazom ważne

jest rozciąganie się przed ćwiczeniami i po nich. Przy braku rozciągania także ścięgno Achillesa, łączące mięsień brzuchaty z kością piętową, może łatwo doznać urazu, co często prowadzi do jego zapalenia lub naderwania albo bólu pięty lub stopy.

Inny rodzaj bólu podudzia powodują skurcze nogi, których przyczyną bywa przetrenowanie, niepicie dostatecznej ilości wody, utrata elektrolitów w następstwie nadmierne- go pocenia się albo brak rozciągania przed ćwiczeniem lub po nim. Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej kurcze są pospolitym objawem u osób z niedokrwistością (anemią). Ponieważ podudzie jest tak oddalone od serca, a organizm nie ma dość krwi, aby odżywić mięśnie podudzia, dochodzi do ich niedożywienia i mogą się nagle zacisnąć, powodując kurcze.

PĘCHERZ MOCZOWY 40

Weizhong (środek wydający rozkazy)

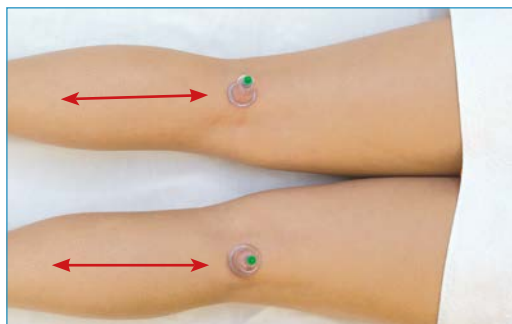
Lokalizacja: w środku dołu podkolanowego.

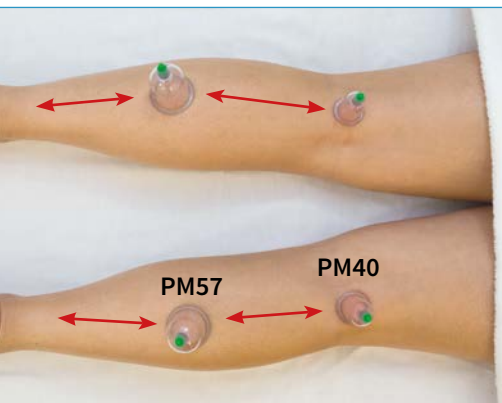
Mięśnie dotknięte dolegliwo-ściami: półbłoniasty, dwugłowy

uda, podeszwowy, brzuchaty łydki, podkolanowy.

Wskazania: ból lub napięcie łydki.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Postawienie baniek przesuwanych wzdłuż łydki może złagodzić jej ból, a stawianie baniek błyskawicznych – złagodzić go szybciej.





PĘCZERZ MOCZOWY 57

Chengshan (podparcie góry)

Lokalizacja: w połowie odległości między kolanem a kostką, pomiędzy dwiema głowami mięśnia brzuchatego łydki.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: brzuchaty łydki, płaszczkowy, piszczelowy tylny,

zginacz palców długi, zginacz długi palucha, podeszwy.

Wskazania: ból lub napięcie łydki.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż łydki, aby złagodzić jej ból, a bańki błyskawiczne, aby złagodzić go szybciej.

ŻOŁĄDEK 36

Zusanli (trzy mile nogi)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) poniżej dolno-bocznego brzegu rzepki i jedna szerokość kciuka (czyli 2,5 cm) w bok (na zewnątrz) od kości piszczelowej.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: piszczelowy przedni, prostownik długi palców.

Wskazania: ból lub napięcie mięśni tuż obok (na zewnątrz) piszczeli. Punkt można pobudzać w przypadku bólu, napięcia lub osłabienia dowolnej części nogi.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie

w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedniej części nogi, aby pomóc w bólu podudzia, a bańki błyskawiczne, aby szybciej go uśmierzyć.

ŻOŁĄDEK 39

Xiajuxu (dolna ogromna pustka)

Lokalizacja: jedna szerokość kciuka (czyli około 2,5 cm) poniżej środka odległości między dolno-bocznym brzegiem rzepki a kostką.

Mięśnie dotknięte dolegliwościami: piszczelowy przedni, prostownik długi palców, prostownik długi palucha.

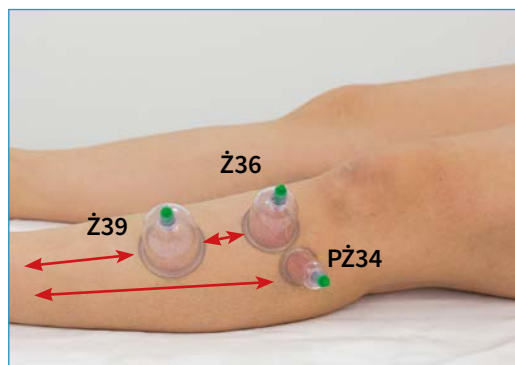
Wskazania: ból lub napięcie mięśni tuż obok (na zewnątrz) piszczeli.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż przedniej części nogi, aby złagodzić ból podudzia, a bańki błyskawiczne, aby szybciej go złagodzić.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 34

Yanglingquan (wolne źródło yang)

Lokalizacja: w zagłębieniu położonym nieco w przód i w dół od głowy kości strzałkowej.



Mięśnie dotknięte dolegliwościami: strzałkowy długi, strzałkowy krótki.

Wskazania: ból lub napięcie mięśni z boku podudzia oraz mięśni wzdłuż kości strzałkowej.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie w przypadku bólu ostrego lub nasilonego, a słabsze, gdy jest on łagodny lub chroniczny. Zastosuj bańki przesuwane wzdłuż bocznej części nogi, aby pomóc w bólu podudzia, a bańki błyskawiczne, aby szybciej go złagodzić.

BÓL KOSTKI

Najpowszechniejszą przyczyną bólu kostki jest jej skręcenie, które powoduje nadwężenie. Skręcenie to uraz więzadeł łączących dwie kości. Skręcając sobie kostkę, możemy więzadło naciągnąć, a nawet naderwać. Wyróżnia się dwa główne rodzaje skręcenia kostki: nawrócenie (ewersję) oraz odwrócenie (inwersję). Nawrócenie, czyli boczne skręcenie kostki, występuje, kiedy naciągniemy jej stronę zewnętrzną, a odwrócenie, czyli skręcenie przyśrodkowe – kiedy naciągniemy stronę wewnętrzną. Poważne skręcenie może nawet doprowadzić do złamania którejś z kości tego stawu. Skręcenie kostki może ułatwić późniejsze powtarzanie się tego urazu. Aby temu zapobiec, noś wygodne, dobrze dopasowane buty z odpowiednim wsparciem kostki i łuku stopy. Osoby z płaskostopiem lub stopą wydrążoną są bardziej podatne na skręcenie kostki i dla skorygowania łuku stopy potrzebują odpowiednich wkładek ortopedycznych.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 40

Qiuxu (wzgórze ruin)

Lokalizacja: w zagłębieniu położonym w przód i w dół od kostki bocznej.

Ścięgna/więzadła dotknięte dolegliwościami: mięśnia strzałkowego długiego, strzałkowego krótkiego.

Wskazania: ból, skręcenie lub naciągnięcie kostki bocznej.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. W tej okolicy nie ma zbyt wiele ciała, nie stosuj więc mocnego ssania.

PĘCHERZ MOCZOWY 62

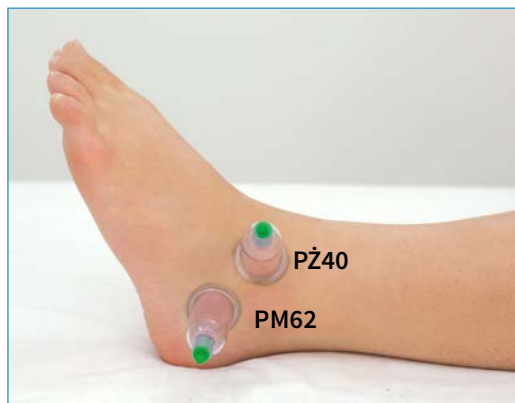
Shenmai (wysunięty pałac)

Lokalizacja: w zagłębieniu bezpośrednio poniżej kostki bocznej.

Ścięgna/więzadła dotknięte dolegliwościami: mięśnia strzałkowego długiego, strzałkowego krótkiego.

Wskazania: ból, skręcenie lub naciągnięcie kostki bocznej.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. W tej okolicy nie ma zbyt wiele ciała, nie stosuj więc mocnego ssania.



ŚLEDZIONA 5

Shangqiu (wzgórze narad)

Lokalizacja: w zagłębieniu położonym w przód i w dół od kostki przyśrodkowej.

Ścięgno/więzadło dotknięte dolegliwościami: mięśnia piszczelowego przedniego.

Wskazania: ból, skręcenie lub naciągnięcie kostki przyśrodkowej.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. W tej okolicy nie ma zbyt wiele ciała, nie stosuj więc mocnego ssania.



NERKA 16

Zhaohai (świejące się morze)

Lokalizacja: w zagłębieniu bezpośrednio poniżej kostki przyśrodkowej.

Ścięgno/więzadło dotknięte dolegliwościami: mięśnia piszczelowego przedniego.

Wskazania: ból, skręcenie, naciągnięcie kostki przyśrodkowej.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. W tej okolicy nie ma zbyt wiele ciała, nie stosuj więc mocnego ssania.

LECZENIE INNYCH CHORÓB

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej bańki stosuje się nie tylko w przypadku bólu. Jest to też jedna z podstawowych metod terapeutycznych w leczeniu prawie każdej choroby. Choroba pojawia się, kiedy w organizmie wystąpi zaburzenie równowagi, wniknie jakiś patogen albo też któryś z narządów przestanie należycie lub skutecznie funkcjonować. Bańki mogą pomóc przywrócić równowagę, usunąć patogeny i toksyny, a także uregulować i odżywić narządy wewnętrzne. Zapewne nie wyleczy to choroby, ale może pomóc, w zależności od jej przyczyny.

Przedstawię tutaj kilka pospolitych, codziennych stanów zdrowotnych, które można złagodzić dzięki postawieniu bańki przy założeniu, że objawy lub przyczyny nie są zbyt

poważne. Omówię kwestie zapobiegania starzeniu się i zachowania urody, trawienie, problemy ginekologiczne, dolegliwości oddechowe, infekcje i kwestie psychologiczne.

Jeśli objawy tych stanów zdrowotnych są poważne albo nie ustępują po kilku dniach, należy zgłosić się do opiekuna medycznego w celu otrzymania odpowiedniej diagnozy. Ta książka nie uczy rozpoznawania u siebie chorób. Każda choroba może mieć wiele przyczyn, przeciw którym bańki nie działają albo w przypadku których do uzyskania skutecznych wyników potrzebny byłby świetnie wyszkolony praktyk, dlatego w razie jakichkolwiek wątpliwości należy zgłosić się do pracownika służby zdrowia.

CELLULIT

Cellulit, czyli wgłębienia skóry spowodowane przez nierówny rozkład tkanki tłuszczowej, nie jest chorobą – jest to stan normalny i bardzo rozpowszechniony. Występuje przeważnie w miejscach, gdzie zwykle znajduje się więcej tłuszczu, takich jak uda, pośladki, biodra, brzuch, ramiona lub kobiece piersi. Im jesteśmy starsi, tym większe prawdopodobieństwo pojawienia się cellulitu, ponieważ skóra traci jędrność.

Stawianie baniek może być skuteczne w leczeniu tej przypadłości. Może ona być wynikiem słabego drenażu chłonki, w tym przypadku znakomicie robią bańki przesuwane. Tłuszcz przemieszcza się w organizmie za pośrednictwem chłonki, dlatego poprawa jej krążenia może zapobiec jego odkładaniu się. Zabieg stawiania baniek może też doprowadzić w dane miejsce świeżą krew i substancje odżywcze, co pomoże skórze odzyskać zdrowie i jędrność. Może też

pobudzić tworzenie kolagenu, co wzmocni skórę i ograniczy występowanie cellulitu.

LECZENIE

Cellulit

Lokalizacja: stawiaj bańki w miejscu, gdzie występuje cellulit: na udach, pośladkach, biodrach, brzuchu, ramionach lub piersiach kobiecych. Nie ma specjalnych punktów akupunkturowych na cellulit.

Sposób wykonania: postaw bańki przesuwane w miejscu, gdzie występuje cellulit. Zastosuj lekkie lub średnie ssanie w miejscach o niewielkiej powierzchni, bardziej kościstych albo mających skąpą tkankę mięśniową i tłuszczową, mocniejsze zaś – w miejscach bardziej rozległych, gdzie jest ona bardziej obfita. Celem nie jest tutaj spowodowanie wystąpienia siniaków, lecz raczej redukcja tkanki tłuszczowej. Przesuwaj bańki z umiarkowaną szybkością przez 5 minut dla danego miejsca. Zabieg można wykonywać codziennie, a efekty bywają natychmiastowe, ale trwałe rezultaty można uzyskać po 2-3 tygodniach, w zależności od zaawansowania cellulitu.



ROZSTĘPY

Rozstępy to linie pojawiające się na ciele, kiedy rośnie ono szybciej niż okrywająca je skóra, która pęka wówczas i tworzy się tkanka przypominająca blizny. Pojawiają się one w miejscach, gdzie następuje szybki wzrost masy ciała lub szybki jej spadek, najczęściej na brzuchu, piersiach kobiecych, biodrach, pośladkach i udach. Rozstępy są powszechne u kobiet w okresie ciąży i po nim. W okresie dojrzewania mogą się pojawić w następstwie szybkiego wzrostu ciała. Są one zjawiskiem naturalnym, ale niektórzy odbierają je jako coś nieestetycznego i odczuwają skrępowanie. Bańki mogą pomóc zredukować blizny powstające w rozstępach, poprawić krążenie i zwiększyć produkcję kolagenu.



LECZENIE

Rozstępy

Lokalizacja: stawiaj bańki w miejscach, gdzie występują rozstępy: na brzuchu, piersiach kobiecych, biodrach, pośladkach lub udach. Nie ma specjalnych punktów akupunkturowych na rozstępy.

Sposób wykonania: wykonaj zabieg baniek przesuwanych w miejscu, gdzie występują rozstępy. Zastosuj lekkie lub średnie ssanie w miejscach o niewielkiej powierzchni, bardziej kościstych albo mających mniej tkanki mięśniowej i tłuszczowej, silniejsze zaś w bardziej rozległych, gdzie jest ona obfitsza. Celem nie jest tutaj spowodowanie wystąpienia siniaków, lecz raczej redukcja tkanki

bliznowatej tworzącej rozstęp. Powoli przesuwaj bańki w poprzek rozstępu, prostopadle do niego, przez 5 minut dla danego miejsca. Zabieg można wykonywać codziennie, a efekty bywają natychmiastowe, ale trwały rezultat można uzyskać po 2-3 tygodniach, w zależności od zaawansowania rozstępów.

ZAPOBIEGANIE STARZENIU SIĘ/ ZMARSZCZKOM

Od zarania dziejów zarówno mężczyźni, jak i kobiety chcieli wyglądać młodziej. Większość dostępnych na rynku produktów zapobiegających starzeniu się i kosmetycznych jest przeznaczona dla kobiet, ale także męska branża przeciwstarzeniowa szybko się obecnie rozwija. Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej starzenie się jest procesem naturalnym, na który wpływa styl życia, sposób odżywiania i stan zdrowia. Głównym narządem odpowiedzialnym za wzrost i rozwój organizmu są nerki, dlatego aktywności i pokarmy, które obciążają ten narząd, przyspieszają starzenie.

Przyczyną zmarszczek jest to, że ciało – a zwłaszcza skóra – nie jest w stanie regenerować się. W miarę jak się starzejemy, struktury wspierające skórę, kolagen i tkanka łączna regenerują się wolniej, dlatego skóra traci elastyczność i obwisa, tworząc zmarszczki.

Kurację bańkami można zastosować nie tylko w celu wygładzenia zmarszczek, ale też dla doprowadzenia do komórek skóry krwi i substancji odżywczych. Pomaga im to wytwarzać więcej kolagenu, co może z czasem zmniejszyć zmarszczki. Bańki poprawiają też ogólny stan zdrowia organizmu, co pomoże w uzyskaniu młodszego i zdrowszego wyglądu skóry.



LECZENIE

Zapobieganie starzeniu się i zmarszczkom

Lokalizacja: umieść bańki w miejscach na twarzy lub ciele, gdzie pojawiły się zmarszczki. Nie ma specjalnych punktów akupunkturowych na zmarszczki.

Sposób wykonania: wykonaj zabieg baniek przesuwanych w miejscu, gdzie znajdują się zmarszczki. Generalnie używa się w tym celu specjalnych baniek do twarzy, są to małe

banieczki silikonowe. Na twarzy zastosuj tylko lekkie ssanie. W innych okolicach ciała może ono być nieco mocniejsze. Celem nie jest spowodowanie powstania siniaków, lecz doprowadzenie w dane miejsce substancji odżywczych i wspomoczenie budowy kolagenu. Powoli przesuwaj bańkami w poprzek zmarszczek, prostopadle do nich, przez 5 minut. Zabieg można wykonywać codziennie, a efekty bywają natychmiastowe, ale trwały rezultat można uzyskać po 2-3 tygodniach, w zależności od wieku osoby poddawanej zabiegowi i głębokości zmarszczek.

WZDĘCIA

Wzdęcie to poczucie wypełnienia jamy brzusznej, które może powodować łagodny lub poważny dyskomfort. Występuje w nadbrzuszu, gdzie znajduje się żołądek, w podbrzuszu albo w całej jamie brzusznej. Do ostrych epizodów dochodzi zwykle w wyniku przejedzenia, zwłaszcza określonymi rodzajami pokarmów, albo spożycia produktów nietolerowanych przez organizm. Wzdęcia chroniczne bądź nasilone bywają uciążliwe i irytujące, powodują brak apetytu lub mdłości, najlepiej poszukać wtedy profesjonalnej pomocy.

Wzdęcie może być spowodowane przez słabość układu pokarmowego, przejedzenie, nietolerancje lub alergię pokarmowe, nieżyt żołądka (zapalenie jego błony śluzowej) oraz zaparcie (więcej informacji, patrz: strona 122).

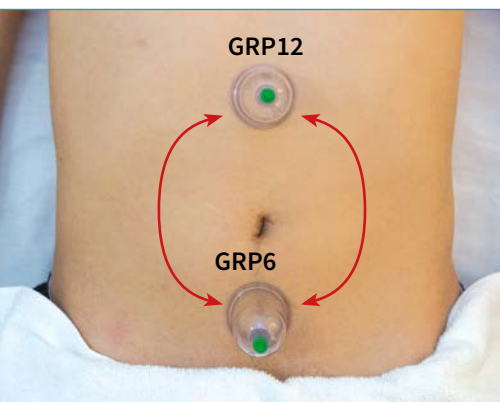
GLÓWNY REGULATOR PRZEDNI 12

Zongwan (środkowe nadbrzusze)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, w połowie odległości między mostkiem a pępkiem.

Wskazania: stawianie baniek na tym punkcie jest korzystne w każdego rodzaju wzdęciach nadbrzusza (okolicy żołądka), gdyż pomaga poprawić trawienie i przesuwa miazgę pokarmową w przewodzie pokarmowym.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, by wspomóc ruch gazów, miazgi pokarmowej i produktów odpadowych w przewodzie pokarmowym.



GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 6

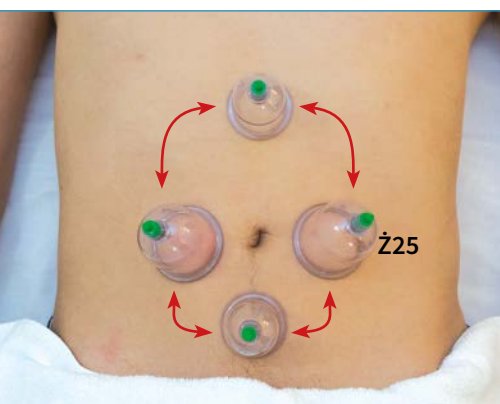
Qihai (morze energii)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, mniej więcej półtora szerokości kciuka (czyli 3,5 cm) poniżej pępka.

Wskazania: wzdęcie okolicy podbrzusza. Pomaga poru-

czyć sprawy w dolnej części brzucha i poprawia stan całego organizmu.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby wspomóc ruch gazów, miazgi pokarmowej i substancji odpadowych wzdłuż przewodu pokarmowego.



ŻOŁĄDEK 25

Tianshu (niebiańska komnata)

Lokalizacja: mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) w bok (z obu stron) od pępka.

Wskazania: każdy rodzaj wzdęcia albo wzdęcie całej jamy brzusznej. Zabieg szczegól-

nie skuteczny, jeśli dolegliwość jest wynikiem zaparcia, gdyż usprawnia wypróżnienia.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby wspomóc ruch gazów, miazgi pokarmowej i substancji odpadowych w przewodzie pokarmowym.

PĘCHERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: każdy rodzaj wzdęcia, dla wzmocnienia układu pokarmowego.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku dołowi, by wspomóc ruchy przewodu pokarmowego.

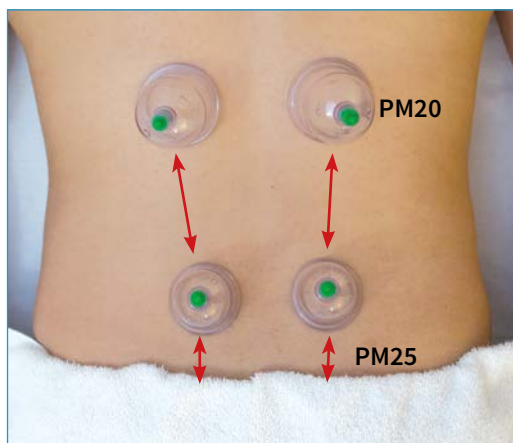
PĘCHERZ MOCZOWY 25

Dachangshu (punkt zgodności jelita grubego)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego czwartego kręgu lędźwiowego (L4).

Wskazania: wzdęcie wywołane przez zaparcie. Usprawnienie wypróżnień.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku dołowi, by usprawnić ruchy przewodu pokarmowego.



ZAPARCIE

Każdy cierpiał kiedyś na zaparcie (niemożność oddania stolca przez okres dłuższy niż dwa dni), ale u niektórych jest to stan permanentny, często utrzymujący się przez całe lata, czy nawet dziesięciolecia. Epizody ostre, na przykład w wyniku odwodnienia, gorączki lub spożycia pewnych pokarmów, ustępują zwykle po kilku dniach. Przypadki chroniczne są jednak uporczywe i trudne do uregulowania.

Częstą przyczyną zaparcia jest dieta zbyt bogata w białka i tłuszcze, a uboga w błonnik pokarmowy. Błonnik pomaga oczyścić jelita i zwiększa objętość stolca, natomiast tłuszcze i białka spowalniają pasaż jelitowy odpadów pokarmowych. Wskutek tego wchłaniane jest więcej wody, co sprawia, że stolec jest suchy i trudny do wypchnięcia. W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej uważa się, że produkty o wysokiej zawartości tłuszczów i białek są bardzo ciepłe lub gorące. Gorące produkty wysuszają organizm, to dlatego jedzenie pikantnych potraw może prowadzić do zaparc. Picie niewystarczającej ilości wody albo spożywanie dużych ilości środków moczopędnych, takich jak kawa czy napoje gazowane, może sprzyjać nadmiernemu oddawaniu moczu, co także wysusza organizm, w tym jelita, i powoduje zaparcia.

Także brak ruchu przyczynia się do powstania zaparc. Ćwiczenia fizyczne, zwłaszcza aerobowe lub kardio, zmuszają nas do nieco szybszego oddychania. Wykonywane wtedy ruchy przepony do góry i do dołu pomagają opróżnić jelita. W TMC płuco i jelito grube są narządami sparowanymi. Płuco wspomaga czynność jelita grubego, popychając qi ku dołowi. Wypchnięcie stolca z ciała wymaga zstępującego ruchu qi. Jeśli więc mamy słabe płuca, efektem mogą być zaparcia.

Za pojawienie się zaparcia odpowiadają czasem sytuacje stresowe, na przykład podróz. Według TMC dzieje się tak, ponieważ stres negatywnie wpływa na wątrobę, która w całym organizmie porusza qi i wspomaga śledzionę w trawieniu. Kiedy jesteśmy zestresowani, wątroba nie może należycie poruszać qi, co spowalnia jelita. Także inne emocje, takie jak żal i smutek, mogą wpływać na płuca. I w tym przypadku jeśli coś negatywnie na nie oddziałuje, nie mogą one wspomóc jelita grubego w wypychaniu qi ku dołowi.

GLÓWNY REGULATOR PRZEDNI 12

Zhongwan (środkowe nadbrzusze)

Lokalizacja: na przedniej środkowej linii ciała, w połowie odległości między mostkiem a pępkiem.

Wskazania: punkt ogólnie usprawniający układ pokarmowy. Poprawia ruchy przewodu pokarmowego, zwłaszcza żołądka i okrężnicy poprzecznej.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, aby wspomóc pasaż odpadów trawiennych przez przewód pokarmowy i ułatwić wypróżnienia.

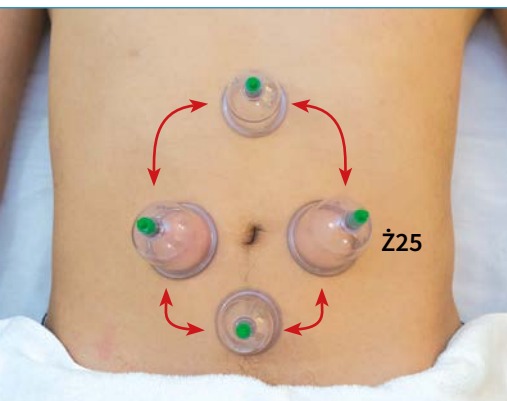
GLÓWNY REGULATOR PRZEDNI 6

Qihai (morze energii)

Lokalizacja: na przedniej środkowej linii ciała mniej więcej półtora szerokości kciuka (czyli 3,5 cm) poniżej pępka.

Wskazania: poprawa perystaltyki w rejonie podbrzusza i usprawnienie wypróżnień.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, aby wspomóc perystaltykę przewodu pokarmowego i usprawnić wypróżnianie.



ŻOŁĄDEK 25

Tianshu (niebiańska komnata)

Lokalizacja: mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) w bok (z obu stron) od pępka.

Wskazania: wszelkie problemy z jelitem grubym, dla uregulowania pracy jelita grubego

i usprawnienia wypróżniania.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, aby wspomóc perystaltykę przewodu pokarmowego i usprawnić wypróżnienia.

PĘCZERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: każdy rodzaj zaparć, zwłaszcza jeśli nie występuje pilna potrzeba wypróżnienia. Wzmacnia układ pokarmowy, szczególnie w przypadku leniwej perystaltyki lub powolnego trawienia.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku dołowi, aby wspomóc pracę przewodu pokarmowego.

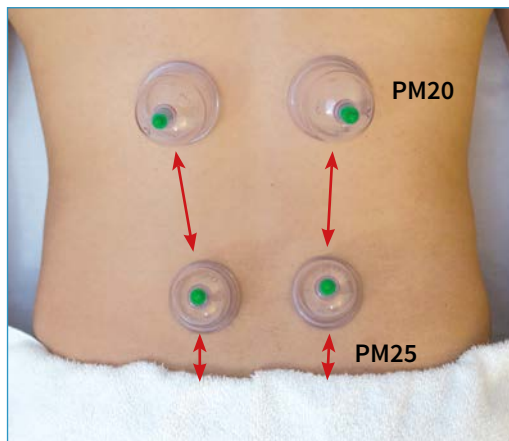
PĘCZERZ MOCZOWY 25

Dachangshu (punkt zgodności jelita grubego)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego czwartego kręgu lędźwiowego (L4).

Wskazania: każdy rodzaj problemów z jelitem grubym, pomaga usprawnić wypróżnianie.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku dołowi, aby wspomóc ruchy przewodu pokarmowego.



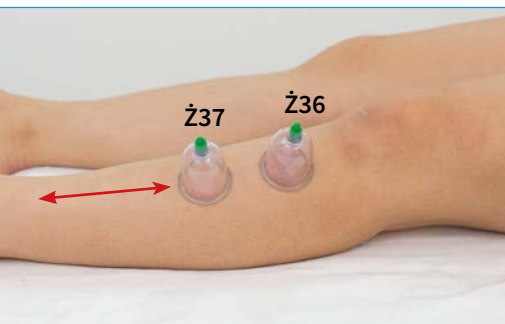
ŻOŁĄDEK 36

Zusanli (trzy mile nogi)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (około 7 cm) poniżej dolno-bocznej krawędzi rzepki i jedna szerokość kciuka (około 2,5 cm) w bok od bocznego brzegu piszczeli.

Wskazania: wspomoczenie pracy układu pokarmowego jako całości. Może pomóc pobudzić ruchy układu pokarmowego i usprawnić wypróżnianie.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku dołowi nogi, aby wspomóc ruchy przewodu pokarmowego.



ŻOŁĄDEK 37

Shangjuxu (górna ogromna pustka)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (około 7 cm) poniżej punktu żołądek 36 i mniej więcej jedna szerokość kciuka (czyli

2,5 cm) w bok od bocznego brzegu piszczeli.

Wskazania: każdy rodzaj problemów z jelitem grubym. Pobudzanie tego punktu wspomaga ruchy układu pokarmowego i usprawnia wypróżnianie.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku dołowi nogi, aby wspomóc ruchy układu pokarmowego.

BIEGUNKA

Epizody biegunki są przeważnie krótkotrwałe, występują tylko wtedy, gdy ktoś jest chory albo zje coś, co nie odpowiada jego układowi pokarmowemu lub produkty zanieczyszczone. Niektórzy ludzie cierpią jednak na biegunkę całymi tygodniami, miesiącami, a nawet latami. Może być ona niewygodna lub krępująca, ale w krajach rozwijających się jest bardzo groźna. Jej przyczyną może być „grypa” żołądkowa, zatrucie pokarmowe, nietolerancja pokarmowa (na przykład produktów mlecznych), zespół jelita drażliwego, wrzodziejące zapalenie jelita grubego lub choroba Leśniowskiego-Crohna.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej biegunkę kojarzy się często z osłabieniem śledziony, wątroby, nadmiarem wilgoci

atakującym śledzionę albo nadmiernym spożyciem produktów rozgrzewających.

GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 12

Zhongwan (środkowe nadbrzusze)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, w połowie odległości między mostkiem a pępkiem.

Wskazania: punkt na ogólne usprawnienie układu trawiennego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby spowolnić ruchy jelita grubego i powstrzymać biegunkę.

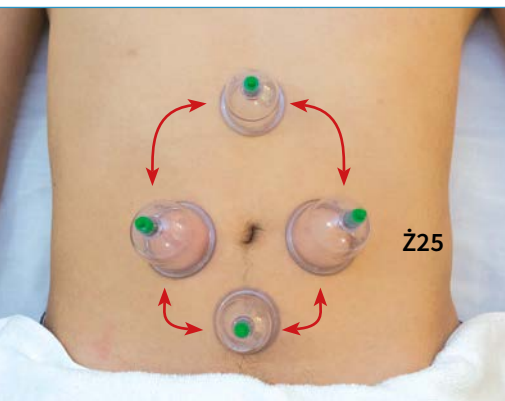
GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 6

Qihai (morze energii)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, mniej więcej półtora szerokości kciuka (czyli 3,5 cm) poniżej pępka.

Wskazania: dla wzmocnienia organizmu jako całości. Pobudzanie tego punktu jest szczególnie przydatne, jeśli biegunka jest efektem słabości układu trawiennego.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara, aby spowolnić układ pokarmowy i powstrzymać biegunkę.



ŻOŁĄDEK 25

Tianshu (niebiańska komnata)

Lokalizacja: mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) w bok (z obu stron) od pępka.

Wskazania: każdy rodzaj problemów z jelitem grubym, pomaga uregulować pracę jelita

grubego i powstrzymać biegunkę.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara, aby spowolnić układ pokarmowy i powstrzymać biegunkę.

PĘCZERZ MOCZOWY 20

Pishu (*shu* śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: każdy rodzaj biegunki, zwłaszcza chroniczne luźne stolce. Wzmacnia układ pokarmowy.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku górze, aby pomóc powstrzymać biegunkę.

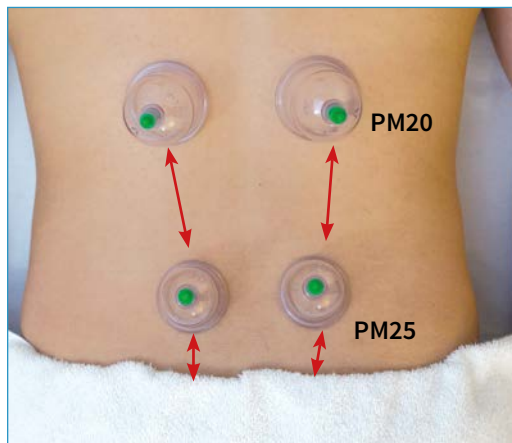
PĘCZERZ MOCZOWY 25

Dachangshu (punkt zgodności jelita grubego)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego czwartego kręgu lędźwiowego (L4).

Wskazania: każdy rodzaj problemów z jelitem grubym. Pomaga powstrzymać biegunkę.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku górze, aby powstrzymać biegunkę.



ŻOŁĄDEK 36

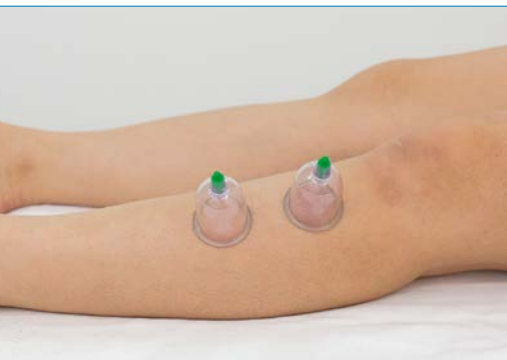
Zusanli (trzy mile nogi)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) poniżej dolno-bocznego brzegu rzepki i mniej więcej jedną szerokość kciuka (czyli 2,5 cm) w bok od bocznego brzegu piszczeli.

Wskazania: pomaga usprawnić układ pokarmowy jako całość. Może pomóc powstrzymać biegunkę.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku górze nogi, aby pomóc powstrzymać biegunkę.





ŻOŁĄDEK 37

Shangjuxu (górna ogromna pustka)

Lokalizacja: cztery szerokości palca poniżej punktu żołądek 36 i jedna szerokość kciuka (około 2,5 cm) w bok od bocznego brzegu piszczeli.

Wskazania: każdy rodzaj problemów z jelitem grubym. Pomaga powstrzymać biegunkę.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku ku górze nogi, aby powstrzymać biegunkę.

OSŁABIENIE APETYTU

Oslabienie apetytu lub jego utratę nazywa się anoreksją (jadłowstrętem). Objawu tego nie należy mylić z anoreksją psychiczną (*anorexia nervosa*), która jest zaburzeniem odżywiania. Większość przypadków osłabienia apetytu jest względnie niegroźna, ale bywają też całkiem poważne. Głównym winowajcą może tu być ostra infekcja, ból, stres/emocje, chroniczna choroba, osłabienie układu pokarmowego, zaburzenia metaboliczne lub skutki uboczne zażywania leków.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej osłabienie apetytu towarzyszące ostrej infekcji jest spowodowane przez wtargnięcie patogennego wiatru, a postawienie baniek może pomóc odessać ten szkodliwy czynnik. W przypadku osłabienia apetytu na skutek bólu przyczyną jest stagnacja qi i krwi, a bańki bardzo

skutecznie nimi poruszają, rozpraszając blokady i powstrzymując ból. Stres i emocje ograniczają zdolność wątroby do wysyłania qi i krwi do żołądka i śledziony, co powoduje utratę apetytu; wtedy bańki mogą pomóc poruszyć qi i krew w organizmie, ukoić wątrobę i uspokoić umysł. Osoby cierpiące na chroniczne choroby mają często osłabiony apetyt, bańki mogą pobudzić energię organizmu i wzmocnić układ pokarmowy. Postawienie baniek może też wzmocnić słaby układ pokarmowy, a także przyspieszyć jego funkcje, co poprawia apetyt.

GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 12

Zhongwan (środkowe nadbrzusze)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, w połowie odległości między mostkiem a pępkiem.

Wskazania: punkt ogólnie poprawiający działanie układu trawiennego i apetyt.

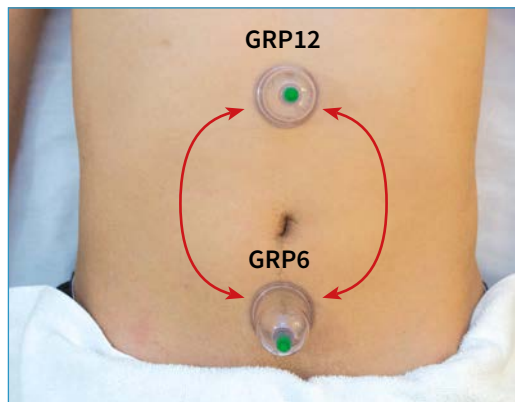
Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, aby poprawić trawienie.

GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 6

Qihai (morze energii)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, mniej więcej półtora szerokości kciuka (około 3,5 cm) poniżej pępka.

Wskazania: wzmocnienie organizmu jako całości. Pobudzenie



tego punktu jest szczególnie przydatne przy słabym układzie pokarmowym.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, aby usprawnić trawienie.



PĘCZERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: punkt na ogólne wzmocnienie układu pokarmowego, pomaga poprawić apetyt.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut.



ŻOŁĄDEK 36

Zusanli (trzy mile nogi)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) poniżej dolno-bocznego brzegu rzepki i jedna szerokość kciuka (czyli 2,5 cm) w bok od kości piszczelowej.

Wskazania: ogólne wspomoczenie funkcji układu trawiennego, poprawa apetytu.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut.

NIEREGULARNA MENSTRUACJA

Nieregularne miesiączkowanie może wskazywać na zaburzenie harmonii organizmu, takie jak brak równowagi produkcji estrogenów i progesteronu. Może to być spowodowane przez odstawienie pigułek antykoncepcyjnych (zawierających te hormony), zespół wielotorbielowatych jajników, problemy z tarczycą oraz mięśniaki macicy. Zabiegi stawiania baniek mogą uregulować te zaburzenia równowagi, co pomoże przywrócić regularne miesiączkowanie.

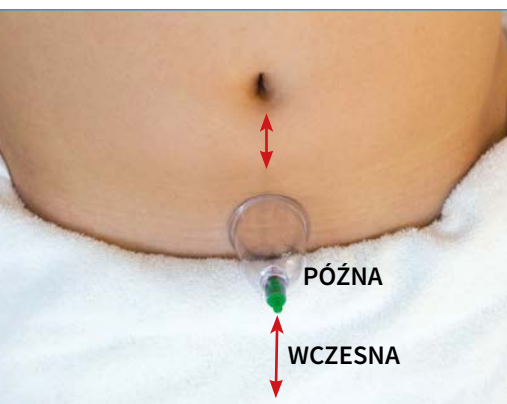
Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej nieregularna menstruacja może być spowodowana przez przepracowanie i brak dostatecznego odpoczynku, co z czasem może wycieńczyć i osłabić organizm. Kiedy śledziona osłabnie, nie jest w stanie kontrolować przepływu krwi, a to powoduje jej wczesny upływ. Bańki pomogą wzmocnić ten narząd i cały organizm.

Nieregularne odżywianie się – na przykład niedojadanie albo jedzenie mało pożywnych posiłków – także może uszkodzić i osłabić śledzionę, powodując wczesne okresy. Spożywanie nadmiaru produktów o naturze gorącej, takich jak pikantne potrawy, może powodować nagromadzenie się w organizmie energetycznego gorąca. Sprawia ono, że krew płynie szybciej i gwałtowniej, może więc łatwo wydostać się z naczyń krwionośnych, co powoduje wczesny okres. Zimne produkty, takie jak surowe lub chłodzone jedzenie lub napoje, mogą powodować nagromadzenie się w organizmie energetycznego zimna, co spowalnia ruch i opóźnia okres. Bańki pomogą wzmocnić wątrobę, a także odessać z ciała patogenne gorąco lub zimno.

Stres emocjonalny, gniew lub frustracja mogą zaburzyć pracę wątroby. Uważa się, że narząd ten porusza qi w całym organizmie, a ruch qi kieruje przepływem krwi. Krew wątroby

ma być źródłem krwi menstruacyjnej. Jeśli wątroba jest w stanie stresu, to qi i krew nie płyną, a to powoduje opóźnienie miesiączki. Stawianie baniek bardzo dobrze wpływa na ruch qi oraz krwi i pomaga uregulować menstruację.

Także chroniczna choroba może osłabić organizm. Dotyczy to zwłaszcza nerek, które mają odpowiadać za miesiączkowanie. Jeśli zatem są one osłabione, okres staje się nieregularny. Bańki mogą też odżywić i wzmocnić nerki, co pomaga im uregulować menstruację.



GLÓWNY REGULATOR PRZEDNI 4

Guanyuan (wrota źródła)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, na podbrzuszu, trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej kości łonowej.

Wskazania: każdy rodzaj nieregularności menstruacji.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane ku dołowi, w kierunku kości łonowej, jeśli miesiączka jest spóźniona, albo ku górze, w kierunku pępka, na tydzień przed miesiączką, jeśli występuje ona zbyt wcześnie.

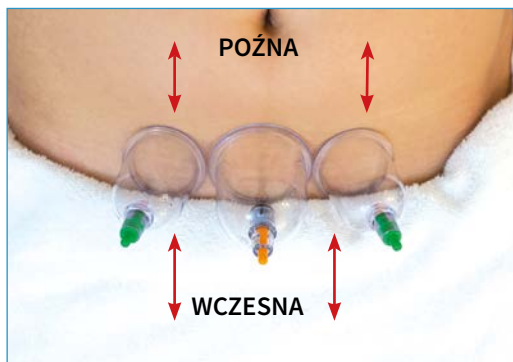
GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 4

Guanyuan (wrota źródła)

Lokalizacja: podbrzusze, na przedniej linii środkowej ciała, trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej kości łonowej.

Wskazania: każdy rodzaj nieregularności menstruacji.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane ku dołowi, w kierunku kości łonowej, jeśli miesiączka jest spóźniona, albo ku górze, w kierunku pępka, na tydzień przed miesiączką, jeśli występuje ona zbyt wcześnie.



ŚLEDZIONA 10

Xuehai (morze krwi)

Lokalizacja: trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-przyśrodkowego brzegu rzepki.

Wskazania: uregulowanie krwi, każdy rodzaj nieregularności menstruacji, ale lepsze działanie w opóźnionym okresie z bólami.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut.





ŚLEDZIONA 6

Sanyinjiao (punkt spotkania trzech yin)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) powyżej szczytu kostki przyśrodkowej, w tył od przyśrodkowego brzegu piszczeli.

Wskazania: każdy rodzaj nieregularności menstruacji, ale lepiej działa przy okresach spóźnionych.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane ku górze, w kierunku kolana, jeśli okres jest spóźniony.

PĘCZERZ 18

Ganshu (punkt zgodności wątroby)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego dziewiątego kręgu piersiowego (Th9).

Wskazania: każdy rodzaj nieregularności menstruacji, ale lepiej działa w okresach spóźnionych z bólami.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w dół pleców, jeśli menstruacja jest spóźniona, a w górę pleców – na tydzień przed nią, jeśli istnieje tendencja do jej wcześniejszego występowania.

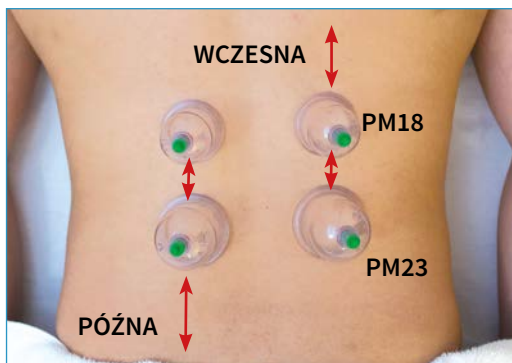
PĘCZERZ MOCZOWY 23

Shunshu (punkt zgodności nerki)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu lędźwiowego (L2).

Wskazania: każdy rodzaj nieregularności menstruacji.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w dół pleców, jeśli menstruacja jest spóźniona, a w górę pleców – na tydzień przed nią, jeśli istnieje tendencja do wcześniejszego występowania.



BÓLE MENSTRUACYJNE

Zespół bolesnego miesiączkowania przejawia się zwykle, kiedy zaczyna się okres. Głównym objawem są bóle lub kurcze w podbrzuszu; zdarzają się też bóle w okolicy bioder, wewnętrznej strony ud lub dolnej części pleców, czasem także biegunka, mdłości, tkliwość dotykowa piersi, zaburzenia apetytu oraz wahania nastroju. Wiele kobiet cierpiących na bóle menstruacyjne stwierdza, że nie kryją się za tym żadne inne problemy zdrowotne. Jednak powszechne są takie przyczyny jak mięśniaki macicy, endometrioza lub zapalenie narządów miednicy mniejszej. Możliwości leczenia bólów menstruacyjnych są ograniczone.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej stres i inne emocje, takie jak gniew, troski, frustracja i niepokój, silnie

przyczyniają się do występowania tych dolegliwości. Te emocje wpływają na wątrobę, źródło krwi menstruacyjnej, która wysyła krew do macicy, aby ją przygotować na owulację. Wątroba zestresowana to wątroba zablokowana, mająca problemy z wysyłaniem qi i krwi do macicy, co powoduje ból. Bańki można zastosować w celu rozproszenia blokad i złagodzenia bólu.

Inną przyczyną tych dolegliwości może być według TMC zimna pogoda lub wrażenie zimna. Patogenne zimno może przeniknąć do organizmu kobiety przez takie otwory, jak pory skórne, ale także przez pochwę. Zimno powoduje kurczenie się naczyń krwionośnych i ogranicza ruch krwi, co może wywoływać ból. Postawienie baniek odciągnie patogen zimna, poruszy krew i powstrzyma bóle.

Przepracowanie lub chroniczna choroba mogą uszczuplić ilość qi i krwi w organizmie. Qi jest potrzebna, aby poruszyć krew, więc jeśli nie mamy wystarczającej ilości qi, krew może utknąć, co powoduje ból. Bańki można zastosować, aby poruszyć krew i złagodzić ból.

Dolegliwości menstruacyjne może też powodować nadmierna aktywność seksualna. Zużytkowuje ona qi nerek, które odpowiadają za rozmnażanie, a także menstruację. Jeśli zostaną w ten sposób osłabione, nie są w stanie kontrolować miesiączki, a to powoduje bóle. Bańki pomogą uregulować menstruację, poruszyć qi i krew oraz złagodzić ból.

GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 4

Guanyuan (wrota źródła)

Lokalizacja: podbrzusze, na przedniej linii środkowej ciała, trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej kości łonowej.

Wskazania: każdy rodzaj bólów menstruacyjnych.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane ku dołowi w kierunku kości łonowej przez 3-5 minut. Zabieg powtarzaj codziennie przez pięć dni przed początkiem menstruacji i przez dwa dni jej trwania.

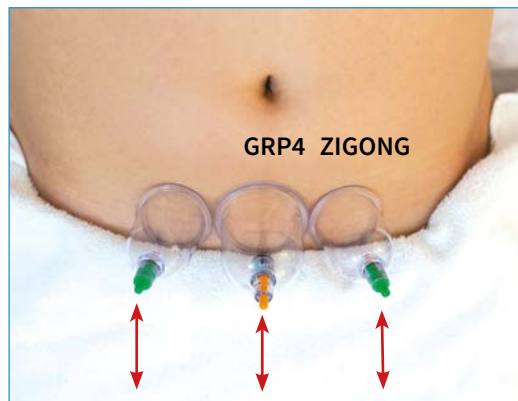
PUNKT DODATKOWY

Zigong (pałac dziecka)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) w bok i jedną szerokość kciuka (czyli 2,5 cm) w dół od punktu główny regulator przedni 4.

Wskazania: każdy rodzaj bólów menstruacyjnych.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane ku dołowi, w kierunku kości łonowej przez 3-5 minut. Zabieg powtarzaj codziennie przez pięć dni przed początkiem menstruacji i przez dwa dni jej trwania.



ŚLEDZIONA 10

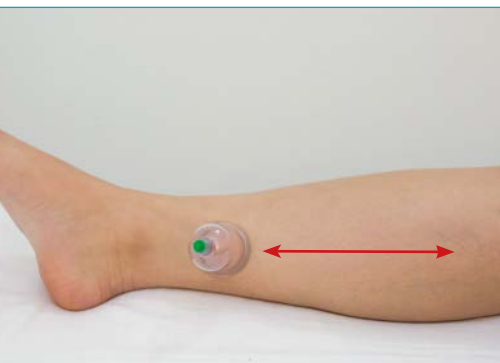
Xuehai (morze krwi)

Lokalizacja: mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-przyśrodkowego brzegu rzepki.

Wskazania: każdy rodzaj bólów menstruacyjnych.



Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w górę wewnętrznej strony uda przez 3-5 minut. Zabieg powtarzaj codziennie przez pięć dni przed początkiem menstruacji i przez dwa dni jej trwania.



ŚLEDZIONA 6

Sanyinjiao (punkt spotkania trzech yin)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) powyżej szczytu kostki przyśrodkowej, w tył od przyśrodkowego brzegu piszczeli.

Wskazania: każdy rodzaj bólów menstruacyjnych.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w górę wewnętrznej strony uda przez 3-5 minut. Zabieg powtarzaj codziennie przez pięć dni przed początkiem menstruacji oraz przez dwa dni jej trwania.

PĘCZERZ MOCZOWY 18

Ganshu (punkt zgodności wątroby)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego dziewiątego kręgu piersiowego (Th9).

Wskazania: każdy rodzaj bólów menstruacyjnych.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w dół

pleców przez 3-5 minut. Zabieg powtarzaj codziennie przez pięć dni przed początkiem menstruacji i przez dwa dni jej trwania.

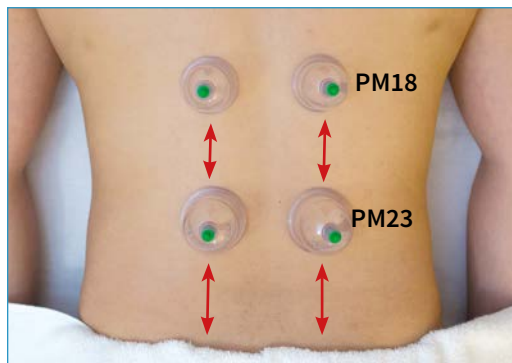
PĘCZERZ MOCZOWY 23

Shenshu (punkt zgodności nerki)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu lędźwiowego (L2).

Wskazania: każdy rodzaj bólów menstruacyjnych.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w dół pleców przez 3-5 minut. Zabieg powtarzaj codziennie przez pięć dni przed początkiem menstruacji i przez dwa dni jej trwania.



NIEPŁODNOŚĆ

Prawdopodobieństwo niepłodności wzrasta wraz z wiekiem. Mniej więcej w połowie przypadków przyczyna leży po stronie kobiety, a w połowie – po stronie mężczyzny, kobiety jednak są bardziej skłonne poddać się testom i poszukać metod leczenia. W tej książce podjęty zostanie tylko temat niepłodności kobiecej.

Może ona mieć wiele przyczyn, jedną z nich jest nierównowaga hormonalna, która powoduje szereg problemów, w tym zaburzenia owulacji, nieregularną menstruację, endometriozę i niepłodność.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej niepłodność może być spowodowana przez wątłą budowę ciała, chroniczną chorobę, przepracowanie, niewłaściwą dietę, stres, co może ograniczać ilość qi i krwi potrzebnych do podtrzymania embrionu. Stawianie baniek może zregenerować organizm, usuwając ewentualne patogeny, ukoić wątrobę, aby skuteczniej przesyłała qi i krew do macicy, a także wzmocnić narządy wewnętrzne.

Także dieta jest bardzo ważna dla organizmu. Pokarm jest źródłem, dzięki któremu uzyskuje się qi i krew. Jeśli nie dojadamy albo spożywamy mnóstwo śmieciowego jedzenia o niskiej wartości odżywczej, organizm nie będzie w stanie wytworzyć wystarczającej ilości qi i krwi. Nadmiar małowartościowego pokarmu może też powodować gromadzenie się toksyn w organizmie i szkodzić narządom wewnętrznym. Stawianie baniek usprawni działanie układu pokarmowego i usunie z organizmu część toksyn.

Niepłodność jest bardzo złożonym zaburzeniem, które może mieć wiele przyczyn. Ważną sprawą jest uzyskanie w tej kwestii precyzyjnej diagnozy odpowiedniego specjalisty, aby można było wybrać odpowiednią strategię leczenia. Niektóre przyczyny znacznie trudniej wyeliminować niż inne. W wielu przypadkach stawianie baniek nie będzie może w stanie wyleczyć niepłodności, poprawi jednak ogólny stan zdrowotny organizmu, a dzięki temu zwiększy szanse zajścia w ciążę. Jest to też dobra kuracja uzupełniająca inne terapie niepłodności. Inne metody TMC, takie jak akupunktura i ziołarstwo, dadzą tu zapewne lepsze wyniki niż stawianie baniek.

GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 4

Guanyuan (wrota źródła)

Lokalizacja: podbrzusze, na przedniej linii środkowej ciała, trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej kości łonowej.

Wskazania: każdy rodzaj niepłodności.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj łagodniejsze ssanie w przypadku osoby o słabszej budowie ciała, a mocniejsze – w bólach menstruacyjnych.

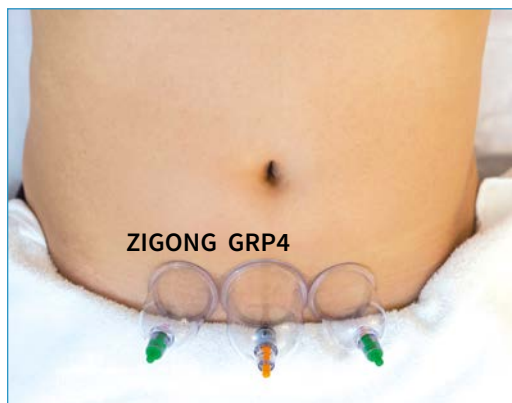
PUNKT DODATKOWY

Zigong (pałac dziecka)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) w bok i jedną szerokość kciuka (czyli około 2,5 cm) poniżej punktu główny regulator przedni 4.

Wskazania: każdy rodzaj niepłodności.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj łagodniejsze ssanie w przypadku osoby o słabszej budowie ciała, a mocniejsze – w bólach menstruacyjnych.





ŚLEDZIONA 10

Xuehai (morze krwi)

Lokalizacja: mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-przyśrodkowego brzegu rzepki.

Wskazania: każdy rodzaj niepłodności.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj łagodniejsze ssanie w przypadku osoby o słabszej budowie ciała, a mocniejsze – w bólach menstruacyjnych.



ŚLEDZIONA 6

Sanyinjiao (punkt spotkania trzech yin)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) powyżej szczytu kostki przyśrodkowej, w tył od przyśrodkowego brzegu piszczeli.

Wskazania: każdy rodzaj niepłodności.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj delikatniejsze ssanie w przypadku osoby o słabszej budowie ciała, a mocniejsze – w bólach menstruacyjnych.

PĘCZERZ MOCZOWY 18

Ganshu (punkt zgodności wątroby)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego dziewiątego kręgu piersiowego (Th9).

Wskazania: każdy rodzaj niepłodności.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj delikatniejsze ssanie w przypadku osoby o słabszej budowie ciała, a mocniejsze – w bólach menstruacyjnych.

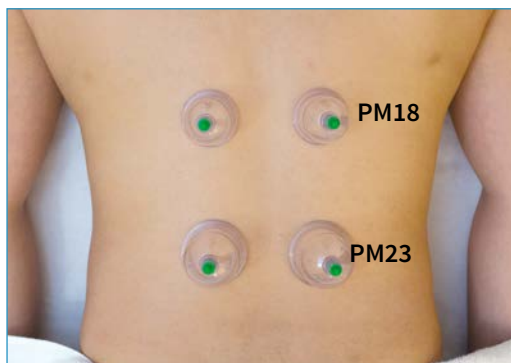
PĘCZERZ MOCZOWY 23

Shenshu (punkt zgodności nerki)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu lędźwiowego (L2).

Wskazania: każdy rodzaj niepłodności.

Sposób wykonania: postaw bańki mało, średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj delikatniejsze ssanie w przypadku osoby o słabszej budowie ciała, a mocniejsze – w bólach menstruacyjnych.



ZESPÓŁ MENOPAUZY

Wiele kobiet cierpi na objawy menopauzalne bądź okołomenopauzalne, takie jak uderzenia gorąca, nocne poty, bezsenność i wahania nastroju, przez okres kilku miesięcy czy nawet kilku lat przed wystąpieniem menopauzy, w jej trakcie oraz po niej. Stawianie baniek pomoże uregulować stan organizmu, łagodząc objawy.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej esencja nerek jest podstawą życia. W chwili poczęcia dziedziczy się ją po rodzicach. Od momentu narodzin zaczyna jej ubywać. Nie sposób jej uzupełnić, jej ilość może tylko maleć. Nerki wykorzystują ją do otrzymywania dwóch innych rodzajów energii: yin nerki oraz yang nerki. Zgodnie z teorią yin-yang kobiety mają naturę bardziej yin, a mężczyźni – bardziej yang. Dlatego też wymagają one więcej yin, ale jednocześnie w trakcie życia więcej jej zużytkowują. Zanim wejdą w wiek menopauzy, zużywają dużo energii yin, co powoduje jej niedobór. Wyjaśnia to większość objawów menopauzalnych. Symptomy niedoboru yin obejmują uderzenia gorąca, nocne poty, bezsenność, suchość, drażliwość i zmęczenie, by wymienić tylko kilka. Stawianie baniek pomoże wzmocnić nerki i częściowo usunąć gorąco z organizmu, aby złagodzić uderzenia gorąca i nocne poty.

GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 4

Guanyuan (wrota źródła)

Lokalizacja: podbrzusze, na przedniej linii środkowej ciała, trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej kości łonowej.

Wskazania: wszystkie objawy menopauzy, odżywienie nerek i energii yin.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu.



ŚLEDZIONA 6

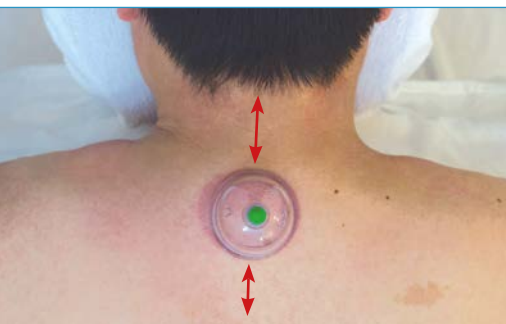
Sanyinjiao (punkt spotkania trzech yin)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) powyżej szczytu kostki przyśrodkowej, w tył od przyśrodkowego brzegu piszczeli.

Wskazania: wszystkie objawy menopauzy, odżywienie nerek i energii yin.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu.





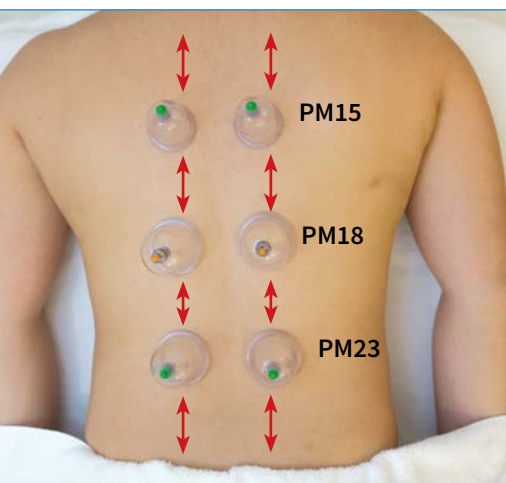
GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 14

Dazhui (wielki kręgi)

Lokalizacja: poniżej wyrostka kolczystego siódmego kręgu szyjnego (C7), mniej więcej na poziomie wyrostka barkowego.

Wskazania: nocne poty i uderzenia gorąca.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół karku, aby usunąć gorąco w celu wyleczenia uderzeń gorąca i nocnych potów. Postaw bańki cięte raz w tygodniu, jeśli uderzenia gorąca i nocne poty są nasilone.



PĘCZERZ MOCZOWY 15

Xinshu (punkt zgodności serca)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego piątego kręgu piersiowego (Th5).

Wskazania: bezsenność, drażliwość, wybuchowość, niepokój, uderzenia gorąca, nocne poty.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu. Zastosuj bańki

przesuwane w górę i w dół pleców w przypadku uderzeń gorąca, nocnych potów, drażliwości, niepokoju i wybuchowości.

PĘCZERZ MOCZOWY 18

Ganshu (punkt zgodności wątroby)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego dziewiątego kręgu piersiowego (Th9).

Wskazania: depresja, drażliwość, wybuchowość, niepokój.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców w przypadku drażliwości, niepokoję i wybuchowości.

PĘCZERZ MOCZOWY 23

Shenshu (punkt zgodności nerki)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (w obie strony) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu lędźwiowego (L2).

Wskazania: wszystkie objawy menopauzy, dla odżywienia nerek.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu.

PRZEZIĘBIENIE

Przeziębienie, generalnie nieszkodliwe i samoistnie ustępujące, mija zazwyczaj po kilku dniach. Jeśli jednak nie będzie leczone, może wywołać wtórne infekcje, takie jak zakażenie ucha, angina ropna, zapalenie płuc czy oskrzeli.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej przeziębienie jest skutkiem przeniknięcia do wierzchnich warstw ciała patogennego wiatru, a także osłabienia albo nieprzygotowania układu odpornościowego. Wiatr może też przynieść ze sobą inne patogeny,

na przykład zimno, gorąco, wilgoć lub suchość. Decydują one o tym, jakiego rodzaju objawy będą towarzyszyć przeziębieniu. Patogenne zimno powoduje silne dreszcze, wyciek z nosa i silne bóle ciała; patogenne gorąco – ból gardła, suchy, męczący kaszel i gorączkę; patogenna wilgoć – bóle ciała, przekrwienie i obfitą flegmę; a patogenna suchość – suchy ból gardła i suchy kaszel.

Jeśli układ odpornościowy jest choćby okresowo osłabiony jak wtedy, gdy jesteśmy niewyspani, nie ubieramy się dość ciepło lub podczas zimnej pogody, wiatr może pokonać barierę układu odpornościowego, niosąc ze sobą inne patogeny. Według TMC najlepszym sposobem pozbycia się wiatru jest otwarcie porów skóry i wypchnięcie go z powrotem na zewnątrz. Doskonale sprawdzi się tutaj postawienie baniek.

LECZENIE

Przeziębienie

Lokalizacja: cała klatka piersiowa (unikać brodawek sutkowych).

Wskazania: każdy rodzaj przeziębienia, zwłaszcza jeśli występuje kaszel, przekrwienie klatki piersiowej, przekrwienie nosa, katar lub duszność.

Sposób wykonania: zastosuj bańki przesuwane o słabym lub średnim ssaniu na klatce piersiowej, aby usunąć patogen z płuc. Zaczynij od środka i przesuwaj się na zewnątrz, a także od góry do dołu, unikając brodawek sutkowych.

GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 14

Dazhui (wielki krąg)

Lokalizacja: poniżej wyrostka kolczystego siódmego kręgu szyjnego (C7), mniej więcej na poziomie wyrostka barkowego.

Wskazania: każdy rodzaj przeziębienia, ale pobudzanie tego punktu działa szczególnie korzystnie w przypadku bólu gardła i gorączki.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, raz dziennie, aż do ustąpienia przeziębienia. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół karku, aby usunąć gorąco w przypadku gorączki i bólu gardła. Postaw bańki cięte, jeśli występuje wysoka gorączka.

PĘCZERZ MOCZOWY 12

Fengmen (wrota wiatru)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu piersiowego (Th2).

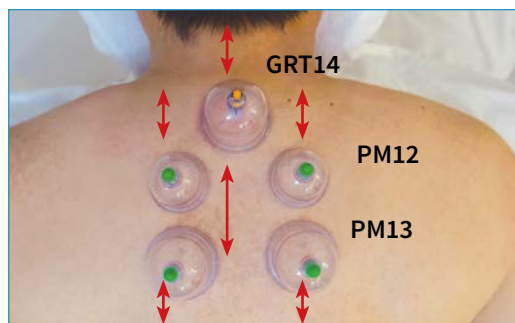
Wskazania: każdy rodzaj przeziębienia.

Sposób wykonania: zastosuj bańki przesuwane o średnim lub silnym ssaniu w górę i w dół pleców przez 10-15 minut, raz dziennie, aż do ustąpienia objawów przeziębienia.

PĘCZERZ MOCZOWY 13

Feishu (punkt zgodności płuca)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego trzeciego kręgu piersiowego (Th3).



Wskazania: każdy rodzaj przeziębienia.

Sposób wykonania: zastosuj bańki przesuwane o średnim lub silnym ssaniu w górę i w dół pleców przez 10-15 minut, raz dziennie, aż do ustąpienia objawów przeziębienia.



ŻOŁĄDEK 36

Zusanli (trzy mile nogi)

Lokalizacja: cztery szerokości palca poniżej dolno-bocznego brzegu rzepki, jedną szerokość kciuka (czyli 2,5 cm) w bok od bocznego brzegu kości piszczelowej.

Wskazania: przeziębienia przeciągające się lub często powtarzające.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, raz dziennie, aż do ustąpienia objawów przeziębienia.

NIEŻYT („GRYPA”) ŻOŁĄDKA

W medycynie współczesnej nie ma terapii przeciw tak zwanej grypie żołądkowej, czyli wirusowemu zapaleniu żołądka i jelit. Najlepszą kuracją jest wystarczający odpoczynek i nawadnianie organizmu. Zazwyczaj po kilku dniach choroba samoistnie ustępuje. Można jej zapobiegać, jeśli unika się pokarmów lub wody mogących zawierać zanieczyszczenia, często myje się ręce i wystrzega się kontaktów z ludźmi przechodzącymi tę chorobę. Jeśli złapiemy wirusowy nieżyt żołądka, lepiej unikać

określonych produktów, aż poczujemy się lepiej, a następnie stopniowo ponownie wprowadzić je do diety.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej „grypa” żołądkowa jest wywołana przez zewnętrzny patogen, zwykle wilgoć, w połączeniu z zimnem lub gorącem. Energetyczna wilgoć przedostaje się do organizmu, niejako przyłączając się do patogennego wiatru. Wilgoć lubi atakować śledzionę. A śledziona nie lubi być wilgotna, gdyż jej zadaniem jest usuwanie z organizmu patogennej wody lub ciekłych substancji odpadowych. Odpowiada też za układ pokarmowy, a kiedy zostanie zaatakowana przez wilgoć, nie może należycie kontrolować wypróżniania ani eliminować patogennej wody. Stolce stają się bardzo wodniste, co prowadzi do biegunki. Kiedy wilgoć wtargnie do żołądka, pojawia się intensywne uczucie pełności i wzdęcia, jakby się właśnie wypilo dużą ilość wody. Wilgoć nie pozwala też żołądkowi wysłać treści pokarmowej do jelita cienkiego. Pokarm musi się gdzieś przemieścić, a skoro nie może przesunąć się do dołu, podejdzie do góry, co powoduje mdłości i wymioty. Bóle ciała i gorączka wywołane są przez patogenny wiatr atakujący organizm. Postawienie baniek pomoże odessać patogenny wiatr i wilgoć, a także zharmonizować śledzionę, żołądek i jelito cienkie, co ułatwi powrót do zdrowia.

GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 12

Zhongwan (środkowe nadbrzusze)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, w połowie odległości między mostkiem a pępkiem.

Wskazania: każdy rodzaj wirusowego nieżytu żołądka, zwłaszcza jeśli występują mdłości lub wymioty.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj banki przesuwane w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby spowolnić pracę jelita i powstrzymać biegunkę, albo w kierunku ku dołowi, aby powstrzymać mdłości i wymioty. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby usunąć patogen.

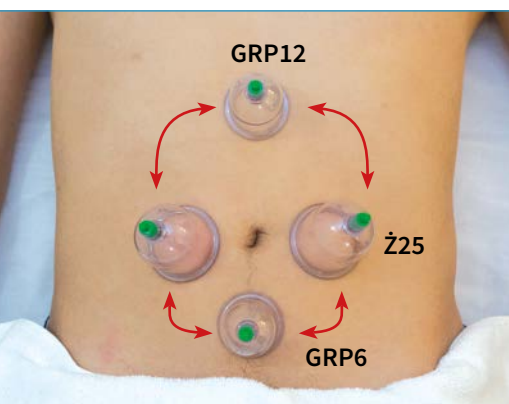
GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 6

Qihai (morze energii)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, półtora szerokości kciuka (czyli około 3,5 cm) poniżej pępka.

Wskazania: dla wzmocnienia ciała, zwłaszcza jeśli występuje biegunka.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj banki przesuwane w kierunku przeciwnym do kierunku ruchu wskazówek zegara, aby spowolnić pracę jelita i powstrzymać biegunkę.



ŁĄDEK 25

Tianshu (niebiańska komnata)

Lokalizacja: mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) w bok (z obu stron) od pępka.

Wskazania: dla powstrzymania biegunki.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w kierunku przeciwnym do

kierunku ruchu wskazówek zegara, aby spowolnić pracę jelita i powstrzymać biegunkę.

PĘCZERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: dla usunięcia patogenu z układu trawiennego i powstrzymania wymiotów i biegunki.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w górę pleców, aby spowolnić pracę jelita i powstrzymać biegunkę, a w dół pleców – aby powstrzymać mdłości i wymioty. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby usunąć patogen.

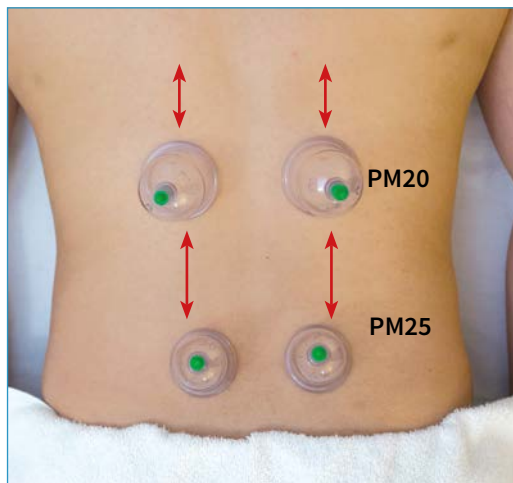
PĘCZERZ MOCZOWY 25

Dachangshu (punkt zgodności jelita grubego)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego czwartego kręgu lędźwiowego (L4).

Wskazania: każdy rodzaj problemów z jelitem grubym. Pobudzanie tego punktu pomaga zahamować biegunkę.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, stosując bańki przesuwane w górę pleców, aby spowolnić pracę jelita i powstrzymać biegunkę. Stawiaj bańki błyskawiczne, aby usunąć patogen.





ŻOŁĄDEK 36

Zusanli (trzy mile nogi)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) poniżej dolno-bocznego brzegu rzepki, mniej więcej 2,5 cm w bok od bocznego brzegu kości piszczelowej.

Wskazania: usprawnienie układu trawiennego jako całości, powstrzymanie biegunki i wymiotów.

Sposób wykonania: zastosuj bańki błyskawiczne o średnim ssaniu przez 10-15 minut, aby pozbyć się patogenu.

ALERGIE

Jest wiele rodzajów alergii, ale najpowszechniejsze są alergie na kurz, sierść zwierząt domowych, leki, produkty spożywcze oraz zanieczyszczenia powietrza, a także alergie sezonowe. Alergie wziewne (wywoływane przez wdychane substancje), na przykład sezonowe, dają zwykle zbliżone objawy oddechowe, takie jak wyciek z nosa, zatkany nos, kichanie, świszczący oddech, duszności, kaszel, ból głowy, wrażenie gorączki, zmęczenie i wysypka. Alergie związane ze spożywaniem różnych substancji, na przykład pokarmowe, dają przeważnie objawy trawienne, takie jak obrzęk warg, języka lub gardła, bóle w jamie brzusznej, mdłości, wymioty lub biegunka, zmęczenie bądź wysypka skórna.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej alergie są spowodowane przez osłabienie odporności, którą nazywamy

weiqi, czyli obronną qi. Obronna qi jest wytwarzana i rozprowadzana po całym organizmie przez płuca. Jeśli są one osłabione, nie mogą wytworzyć wystarczającej ilości weiqi dla ochrony przed patogenami, które atakują wówczas głównie ten narząd. Postawienie baniek to dobry sposób na odessanie patogenu z organizmu, co redukuje reakcję alergiczną. Płuca kontrolują też skórę, więc u niektórych osób może pojawić się wysypka lub pokrzywka skórna. Alergie pokarmowe są zwykle spowodowane przez niedobór energii śledziony, która kontroluje układ pokarmowy. Postawienie baniek wzmocni płuca i śledzionę, a to pomaga zapobiegać reakcjom alergicznym.

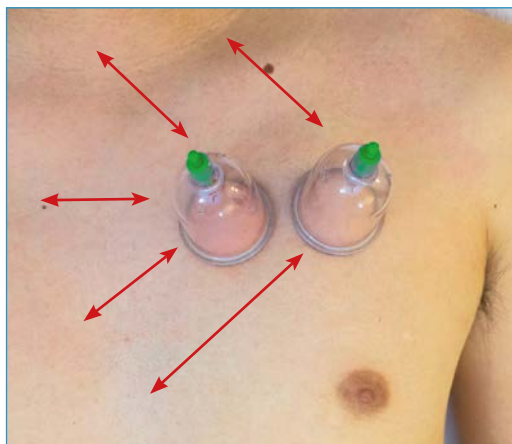
LECZENIE

Alergie

Lokalizacja: cała klatka piersiowa (unikać brodawek sutkowych).

Wskazania: alergie sezonowe, zwłaszcza jeśli występuje kaszel, przekrwienie klatki piersiowej, przekrwienie nosa, świszczący oddech lub duszność.

Sposób wykonania: zastosuj bańki przesuwane o słabym lub średnim ssaniu na klatce piersiowej przez 1-2 minuty co drugi dzień, aby usunąć alergeny z płuc. Zacznij od środka i posuwaj się na zewnątrz oraz z góry do dołu, unikając okolicy brodawek sutkowych.



GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 14

Dazhui (wielki kręgi)

Lokalizacja: poniżej wyrostka kolczystego siódmego kręgu szyjnego (C7), mniej więcej na poziomie wyrostka barkowego.

Wskazania: każdy rodzaj alergii, zwłaszcza sezonowe.

Sposób wykonania: w celu usunięcia stanu zapalnego podczas alergii sezonowej zastosuj bańki przesuwane o średnim lub silnym ssaniu w górę i w dół karku przez 10-15 minut, co drugi dzień. Stawiaj bańki błyskawiczne przez 1 minutę, aby usunąć patogeny.

PĘCZERZ MOCZOWY 12

Fengmen (wrota wiatru)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu piersiowego (Th2).

Wskazania: większość rodzajów alergii, zwłaszcza alergie sezonowe i reakcje skórne.

Sposób wykonania: podczas epizodu alergii sezonowej postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, co drugi dzień. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, aby usunąć patogeny i złagodzić objawy alergii.

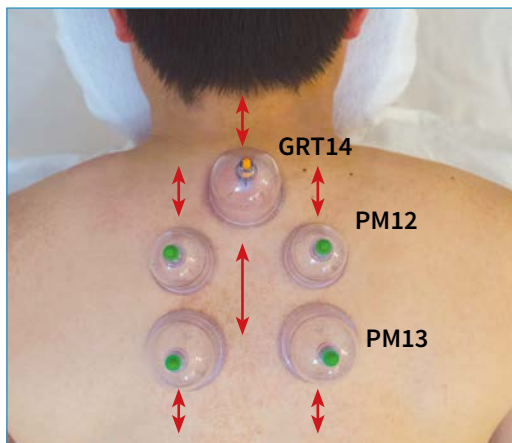
PĘCZERZ MOCZOWY 13

Feishu (punkt zgodności płuca)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego trzeciego kręgu piersiowego (Th3).

Wskazania: większość alergii, zwłaszcza sezonowe oraz reakcje skórne.

Sposób wykonania: podczas epizodu alergii sezonowej postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, co drugi dzień. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, aby usunąć patogeny i złagodzić objawy alergii.



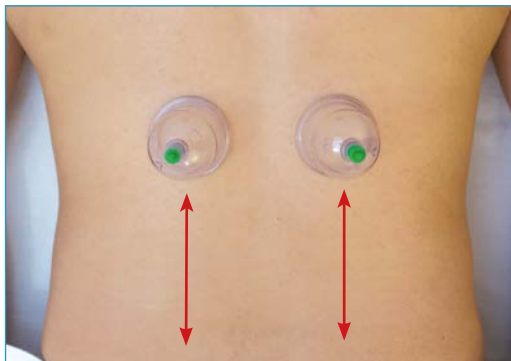
PĘCZERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: łagodne alergie pokarmowe, nietolerancje pokarmowe.

Sposób wykonania: natychmiast po doświadczeniu objawów postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, aby usunąć patogen i złagodzić objawy alergiczne. Stawiaj bańki błyskawiczne przez 1 minutę, aby usunąć patogen.





ŻOŁĄDEK 36

Zusanli (trzy mile nogi)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) poniżej dolno-bocznego brzegu rzepki i jedna szerokość kciuka (czyli około 2,5 cm) w bok od bocznego brzegu kości piszczelowej.

Wskazania: ogólne wzmocnienie układu odpornościowego. Punkt pobudzany głównie zapobiegawczo podczas sezonu alergii. Także w alergiach pokarmowych, gdyż może wzmocnić układ pokarmowy.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa-trzy razy w tygodniu przed sezonem alergii lub podczas niego. Można też zastosować, kiedy doświadcza się alergii pokarmowych.



PĘCZERZ MOCZOWY 40

Weizhong (środek wydający rozkazy)

Lokalizacja: w środku dołu podkolanowego.

Wskazania: alergie powodujące takie dolegliwości skórne, jak pokrzywka, egzema lub świąd.

Sposób wykonania: natychmiast po wystąpieniu objawów zastosuj bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Stawiaj bańki błyskawiczne przez 1 minutę albo bańki cięte, jeśli stan skóry jest poważny lub ostry.

ASTMA

Astma to choroba zapalna, która powoduje obrzęk płuc i nadmierną produkcję śluzu, co zwęża drogi oddechowe i utrudnia oddychanie.

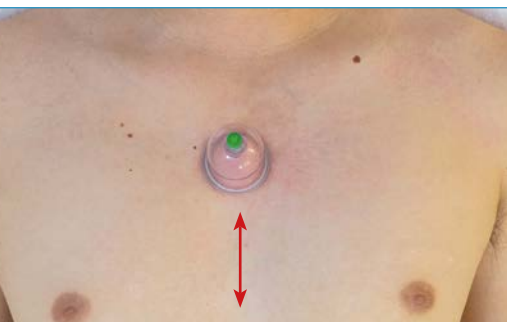
Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej astma jest spowodowana przez niezdolność płuc do uwolnienia qi lub powietrza w dół ciała. Zamiast tego energia powraca ku górze, co powoduje kaszel, świszczący oddech i duszności. Płuca odpowiadają też za schodzenie wody do nerek, ale jeśli energia nie może zejść, nie zjedzie też woda. Dlatego gromadzi się ona w płucach, co pociąga za sobą wystąpienie nadmiaru śluzu.

Niemożliwość zstąpienia qi z płuc może mieć kilka powodów. Jeśli astma jest wynikiem alergii, znaczy to, że zewnętrzne patogeny wtargnęły do płuc i blokują zejście qi. Ponadto płuca osłabione przez niedobór ćwiczeń fizycznych, długotrwały płacz, nadmierny wysiłek, chorobę, przedwczesny poród albo wrodzony stan chorobowy, stają się zbyt słabe, by pracować, i nie mogą spowodować zstąpienia własnej qi, co powoduje astmę. Postawienie baniek ułatwi odessanie zewnętrznych patogenów, wzmocni płuca i pomoże im spowodować zstąpienie qi.

Jeśli astma ma związek z dietą, to wynika z niemożności strawienia pokarmu przez słabą śledzionę, co prowadzi do gromadzenia się wilgoci i flegmy. Flegma kieruje się do płuc, gdzie blokuje zstąpienie qi płuc. Stawianie baniek pomoże wzmocnić śledzionę, usunąć część wilgoci i flegmy, a także przyczyni się do zstąpienia qi płuc.

Jeśli astma jest wyzwalana przez niepokój lub stres, wtedy wątroba nie może poruszać qi w całym organizmie. Postawienie baniek może pomóc rozluźnić ten narząd, poruszyć qi i spowodować zstąpienie qi płucnej. Astma może

też wynikać z osłabienia nerek, które mają pomagać płucom w kierowaniu qi ku dołowi poprzez ściąganie jej w tym samym kierunku. Jeśli jednak nerki są osłabione, nie mogą chwycić qi płuc, która powróci do góry, powodując astmę. Postawienie baniek wzmocni nerki i wspomogą zstąpienie qi płuc.



LECZENIE

Astma

Lokalizacja: mostek.

Wskazania: dla pozbycia się astmy dowolnego rodzaju; kaszel, przekrwienie płuc, świszczący oddech lub duszności.

Sposób wykonania: zastosuj bańki przesuwane wzdłuż mostka od miejsca tuż poniżej gardła do żołądka, przez 1-2 minuty, co drugi dzień.

GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 14

Dazhui (wielki kręgi)

Lokalizacja: poniżej wyrostka kolczystego siódmego kręgu szyjnego (C7), mniej więcej na poziomie wyrostka barkowego.

Wskazania: każdy rodzaj astmy.

Sposób wykonania: podczas epizodów astmy stawiaj bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, co drugi dzień. Zastosuj bańki przesuwane w dół środkowej części pleców, aby powstrzymać astmę, a bańki błyskawiczne – jeśli astma ma podłoże alergiczne.

PĘCZERZ MOCZOWY 12

Fengmen (wrota wiatru)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu piersiowego (Th2).

Wskazania: każdy rodzaj astmy, zwłaszcza wywołana przez alergię.

Sposób wykonania: podczas epizody astmy stawiaj bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, co drugi dzień. Zastosuj bańki przesuwane w dół pleców przez 1 minutę, aby powstrzymać astmę i usunąć patogeny lub alergeny.

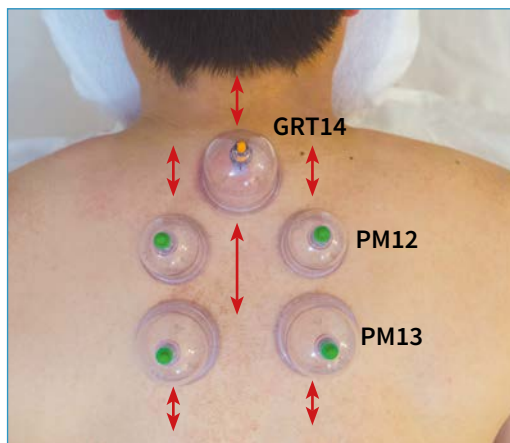
PĘCZERZ MOCZOWY 13

Feishu (punkt zgodności płuca)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego trzeciego kręgu piersiowego (Th3).

Wskazania: każdy rodzaj astmy, zwłaszcza spowodowana przez alergię.

Sposób wykonania: podczas epizody astmy stawiaj bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, co drugi dzień. Zastosuj bańki przesuwane w dół pleców przez 1 minutę, aby powstrzymać astmę i usunąć patogeny lub alergeny.



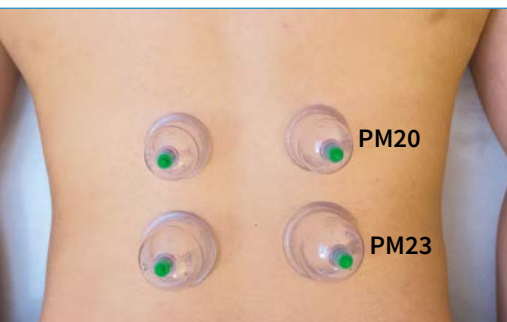
PĘCHERZ MOCZOWY 20

Pishu (shu śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: astma na tle pokarmowym.

Sposób wykonania: natychmiast po wystąpieniu objawów postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, co drugi dzień. Zastosuj bańki przesuwane w dół pleców, przez 1 minutę, aby powstrzymać astmę i usunąć patogeny lub alergeny.



PĘCHERZ MOCZOWY 23

Shenshu (punkt zgodności nerki)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu lędźwiowego (L2).

Wskazania: astma chroniczna.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu, w kombinacji z pobudzaniem punktu pęcherz moczowy 13.

TRĄDZIK

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej trądzik jest efektem nadmiaru gorąca i wilgoci w organizmie. Gorąco przejawia się jako wysypka, pryszczce, zaczerwienienie i inne stany zapalne skóry. Toksyny (chemikalia z mydeł, szamponów lub środków

do makijażu) mogą powodować nagromadzenie się gorąca w skórze. Potrawy tłuste, pikantne, smażone na głębokim tłuszczu, grillowane lub pieczone, a także takie napoje jak kawa, alkohol i wody gazowane także wytwarzają energetyczne gorąco.

W TMC dzielimy aktywności hormonalne na yin i yang. Hormony yang, czyli testosteron, kortyzol lub tyroksyna, czynią nas bardziej aktywnymi, pełnymi energii i rozgrzanymi. Z kolei hormony yin sprawiają, że stajemy się bardziej zrelaksowani i mniej aktywni, lepiej też zachowują ciało. Nadmiar hormonów yang wygeneruje gorąco w organizmie. Postawienie baniek może pomóc zrównoważyć yin i yang.

Bakterie świetnie się rozwijają w warunkach wilgotnych. Dochodzi do tego, kiedy śledziona nie może przekształcać i transportować płynów ciała. Wilgoć manifestuje się jako tłusta skóra, obrzęki, torbiele, pryszcze, ropa lub płynne wydzieliny. Może to być spowodowane nadmiernym spożyciem produktów tłustych, zimnych lub surowych, nieregularnym odżywianiem, życiem w wilgotnym środowisku albo zbyt ciężką pracą. Postawienie baniek może pomóc w trądziku dzięki usunięciu gorąca i odciążeniu wilgoci z organizmu.

GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 14

Dazhui (wielki kręgi)

Lokalizacja: poniżej wyrostka kolczystego siódmego kręgu szyjnego (C7), mniej więcej na poziomie wyrostka barkowego.

Wskazania: każdy rodzaj trądziku, zwłaszcza zaczerwieniony lub zaogniony.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywnie na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu w przypadku chronicznym, a co drugi dzień – w trądziku sporadycznym. Zastosuj bańki

przesuwane w górę i w dół karku przez 1 minutę w celu usunięcia gorąca i stanu zapalnego. Stawiaj bańki błyskawiczne przez 1 minutę, by usunąć więcej gorąca, a bańki cięte – w skrajnych przypadkach.

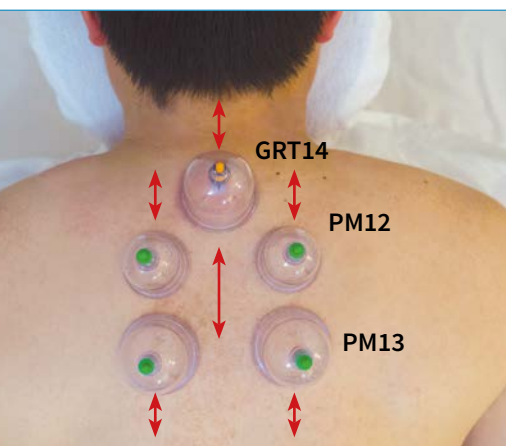
PĘCZERZ MOCZOWY 12

Fengmen (wrota wiatru)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu piersiowego (Th2).

Wskazania: każdy rodzaj dolegliwości skórnych, zwłaszcza wywołanych przez czynniki pogodowe lub środowiskowe.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu w przypadku chronicznym, a co drugi dzień w – trądziku sporadycznym. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, aby usunąć patogen i złagodzić objawy.



PĘCZERZ MOCZOWY 13

Feishu (punkt zgodności płuc)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego trzeciego kręgu piersiowego (Th3).

Wskazania: każdy rodzaj dolegliwości skórnych, zwłaszcza wywołanych przez czynniki pogodowe lub środowiskowe.

Sposób wykonania: stawiaj bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu w przypadku

chronicznym, a co drugi dzień w – trądziku sporadycznym. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, aby usunąć patogen i złagodzić objawy.

PĘCZERZ MOCZOWY 17

Geshu (punkt zgodności przepony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego siódmego kręgu piersiowego (Th7).

Wskazania: trądzik zaczerwieniony, zaogniony lub swędzący.

Sposób wykonania: stawiaj bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu w przypadku chronicznym, a co drugi dzień – w trądziku sporadycznym. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, aby usunąć patogen i złagodzić objawy.

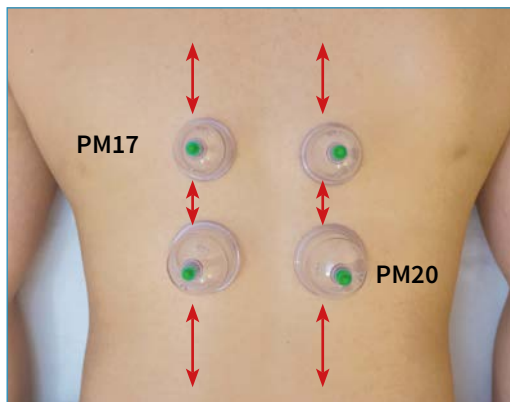
PĘCZERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: zaskórniki zamknięte, trądzik związany z odżywianiem albo ropny.

Sposób wykonania: stawiaj bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu w przypadku chronicznym, a co drugi dzień – w trądziku sporadycznym. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, aby usunąć patogen i złagodzić objawy.





PĘCZERZ MOCZOWY 40

Weizhong (środek wydający rozkazy)

Lokalizacja: w środku dołu podkolanowego.

Wskazania: wszystkie dolegliwości skórne, zwłaszcza jeśli występuje zaczerwienienie, zaognienie lub swędzenie.

Sposób wykonania: natychmiast po wystąpieniu objawów postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Możesz też zastosować bańki błyskawiczne przez 1 minutę albo bańki cięte, jeśli zmiany skórne są nasilone lub ostre.

ŚLEDZIONA 10

Xuehai (morze krwi)

Lokalizacja: mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-przyśrodkowego brzegu rzepki.

Wskazania: wszystkie zmiany skórne, zwłaszcza zaczerwienione, zaognione lub swędzące.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut natychmiast po wystąpieniu objawów. Możesz też zastosować bańki błyskawiczne przez 1 minutę, jeśli zmiany skórne są nasilone lub ostre.

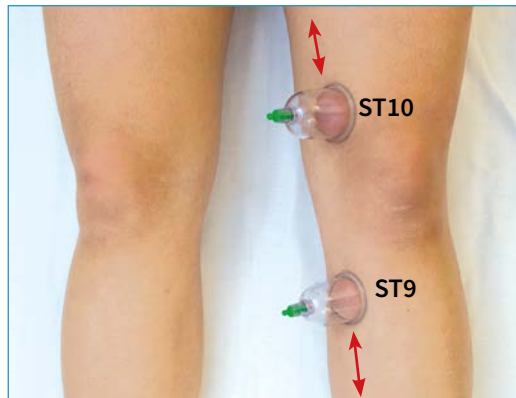
ŚLEDZIONA 9

Yinlingquan (źródło na wzgórzu)

Położenie: w zagłębieniu tuż poniżej i w tył od kłykcia przyśrodkowego kości piszczelowej.

Wskazania: zaskórniki zamknięte albo trądzik związany z odżywianiem i ropny.

Sposób wykonania: natychmiast po wystąpieniu objawów postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Możesz też zastosować bańki przesuwane w górę i w dół nogi przez 1 minutę, jeśli zmiany skórne są nasilone albo ostre.



WYPRYSK (EGZEMA) I ŁUSZCZYCA

Wyprysk (egzema) i łuszczyca to choroby często mylone ze sobą. Zmiany skórne na pierwszy rzut oka mogą wyglądać podobnie, a lekarz niebędący dermatologiem nie zawsze jest w stanie je odróżnić. Wyprysk to chroniczna choroba spowodowana przez nadwrażliwość skóry. Może ją wyzwolić kontakt z określonymi substancjami, takimi jak barwniki, tekstylia czy detergenty. Jednym z objawów jest dosyć intensywne swędzenie. Rozdrapane zmiany mogą krwawić lub sączyć się. Z kolei łuszczyca jest chronicznym i nawracającym zaburzeniem cechującym się zgrubieniem skóry, która przypomina wtedy lekko uniesione srebrzysto białe łuski. Tkanka skórna pod łuską jest zazwyczaj zaogniona i zaczerwieniona, bardziej niż w przypadku wyprysku. Przyczyna łuszczycy nie jest znana,

ale wydaje się, że występują predyspozycje genetyczne. Ani wyprysku ani łuszczycy nie da się wyleczyć, objawy można jednak łagodzić przy użyciu maści i kremów.

W Tradycyjnej Medycynie Chińskiej zarówno wyprysk, jak i łuszczycę traktuje się podobnie, gdyż obie choroby są zwykle wywoływane przez patogenny wiatr, wilgoć lub gorąco atakujące skórę. Wiatr często atakuje zewnętrzne rejony ciała i może przynosić ze sobą patogenną wilgoć. Kiedy drapana skóra zaczyna się sączyć, jest to wyciekanie wilgoci. Wiatr może też wprowadzić patogenne gorąco, wskutek czego skóra zaczerwienia się i zaognia. Wilgoć i gorąco mogą też pochodzić z wnętrza organizmu, przeważnie za sprawą smażonych, tłustych lub pikantnych potraw, a także kawy, alkoholu i produktów mlecznych. Jeśli te toksyny nie mogą być wydalone, zostają uwięzione w organizmie, więc muszą się jakoś wydostać, czasem poprzez skórę w postaci wyprysku lub łuszczycy. Postawienie baniek może pomóc usunąć z organizmu wiatr, wilgoć i gorąco.

Wyprysk i łuszczycy mogą też być wynikiem niedoboru krwi. W takim razie krew nie może dostarczać do skóry substancji odżywczych, wskutek czego jest ona niedożywiona, sucha i popękana. Niedobór krwi może też ułatwiać wtargnięcie wiatru do pustych naczyń krwionośnych, co wywołuje swędzenie. Postawienie baniek pomoże usunąć wiatr i doprowadzić świeżą krew i substancje odżywcze w dane miejsce ciała.

LOKALIZACJA

Miejsca na skórze objęte przez wyprysk i łuszczycę

Wskazania: ogólnie przypadki wyprysku i łuszczycy.

Sposób wykonania: zdezynfekuj objęte wypryskiem lub łuszczycą miejsce 70-procentowym alkoholem etylowym, wykonaj

lancetem kilka otworków w skórze i postaw bańki cięte o słabym ssaniu, tylko na tyle intensywnym, by odciągnąć krew. Pozostaw bańkę przez mniej więcej 1 minutę po odciągnięciu krwi. Miejsce zabiegu ponownie zdezynfekuj i zabandażuj. Zabieg można wykonywać raz w tygodnia dla danego miejsca.

GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 14

Dazhui (wielki krąg)

Lokalizacja: poniżej wyrostka kolczystego siódmego kręgu szyjnego (C7), mniej więcej na poziomie wyrostka barkowego.

Wskazania: każdy rodzaj wyprysku lub łuszczycy, zwłaszcza jeśli występuje zaczerwienienie lub zaognienie, albo spowodowanych przez alergie.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu, jeśli jest to przypadek chroniczny, albo co drugi dzień, jeśli zmiany skórne dopiero się pojawiają. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół karku przez 1 minutę, aby usunąć gorąco i stan zapalny. Stawiaj bańki błyskawiczne przez 1 minutę, aby usunąć więcej gorąca. W skrajnych przypadkach zastosuj bańki cięte.

PĘCZERZ MOCZOWY 12

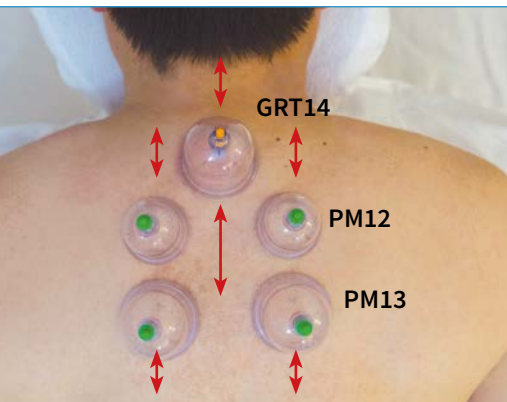
Fengmen (wrota wiatru)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu piersiowego (Th2).

Wskazania: każdy rodzaj zmian skórnych, zwłaszcza jeśli są wynikiem alergii, czynników pogodowych lub środowiskowych.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu, jeśli jest to przypadek

chroniczny, albo co drugi dzień, jeśli zmiany skórne dopiero się pojawiają. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, by usunąć patogen i złagodzić objawy.



PĘCZERZ MOCZOWY 13

Feishu (punkt zgodności płuca)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego trzeciego kręgu piersiowego (Th3).

Wskazania: każdy rodzaj zmian skórnych, zwłaszcza wywołanych przez alergię, czynniki pogodowe lub środowiskowe.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu, jeśli jest to przypadek chroniczny, albo co drugi dzień, jeśli zmiany skórne dopiero się pojawiają. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, by usunąć patogen i złagodzić objawy.

PĘCZERZ MOCZOWY 17

Geshu (punkt zgodności przepony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego siódmego kręgu piersiowego (Th7).

Wskazania: wyprysk lub łuszczyca z zaczerwienieniem, zaognieniem lub swędzeniem.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu, jeśli jest to przypadek chroniczny, albo co drugi dzień, jeśli zmiany skórne dopiero się

pojawiają. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, by usunąć patogen i złagodzić objawy.

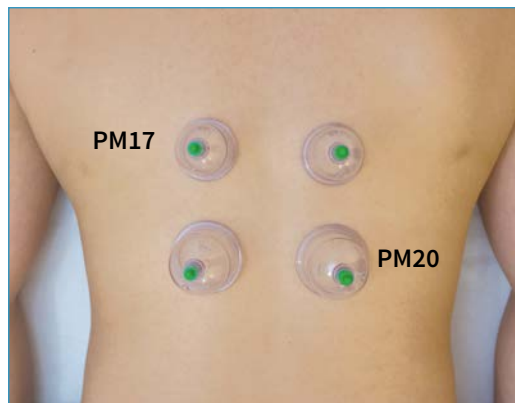
PĘCZERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: wyprysk lub łuszczyca związane z odżywianiem.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu, jeśli jest to przypadek chroniczny, albo co drugi dzień, jeśli zmiany skórne dopiero się pojawiają. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół pleców przez 1 minutę, by usunąć patogen i złagodzić objawy.



PĘCZERZ MOCZOWY 40

Weizhong (środek wydający rozkazy)

Lokalizacja: w środku dołu podkolanowego.

Wskazania: wszystkie zmiany skórne, zwłaszcza zaczerwienione, zaognione lub swędzące.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut natychmiast po wystąpieniu objawów. Możesz zastosować bańki



błyskawiczne przez 1 minutę albo bańki cięte, jeśli stan skóry jest poważny lub ostry.



ŚLEDZIONA 10

Xuehai (morze krwi)

Lokalizacja: mniej więcej trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-przyśrodkowego brzegu rzepki.

Wskazania: wszystkie zmiany skórne, zwłaszcza zaczerwienione, zaognione lub swędzące.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut natychmiast po wystąpieniu objawów. Możesz też zastosować bańki błyskawiczne przez 1 minutę, jeśli stan skóry jest poważny lub ostry.

PÓŁPASIEC

Półpasiec to choroba spowodowana przez infekcję wirusem *Varicella zoster virus*, tym samym, który wywołuje ospę wietrzną. Jednak w przeciwieństwie do większości infekcji, które mijają, wirus ten może przez lata czy nawet dziesięciolecia taić się w komórkach nerwowych, zanim ponownie się przejawia. A wtedy mówimy o półpaścu. Jego objawy to bolesna, czerwona wysypka skórna, tworząca pas tylko z jednej strony ciała. Jego położenie zależy od obszaru ciała kontrolowanego przez nerw, gdzie krył się wirus, gdyż atakuje on tylko te miejsca. Inne objawy to gorączka, dreszcze, zmęczenie i osłabienie mięśni. Epizod

półpaśca jest zwykle wywołany przez osłabienie układu odpornościowego. Przeważnie mija samoistnie po kilku tygodniach, przechodzi w postać utajoną i już nie powraca.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej także półpasiec jest wywołany przez patogenny wiatr i skrajne gorąco atakujące skórę. Toksyna gorąca nagromadza się w skórze, co powoduje bolesną czerwoną wysypkę. Energetyczny wiatr wywołuje swędzenie skóry. Zgodnie z TMC patogeny mogą też pozostawać utajone w organizmie i ujawniać się po latach. Półpasiec wykazuje tendencję do pojawiania się w kanale wątroby, który biegnie wzdłuż boków ciała, to zwykle występują objawy. Wątroba należy do elementu (żywołu) wiatru, który stanowi doskonałe paliwo dla gorąca i ognia. Postawienie baniek może pomóc usunąć patogeny, zredukować zapalenie i powstrzymać ból.

LOKALIZACJA

Miejsca na skórze objęte półpaścem

Wskazania: półpasiec.

Sposób wykonania: miejsca dotknięte przez półpasiec zdezynfekuj 70-procentowym alkoholem etylowym, grudki na skórze przekłuj lancetem i zastosuj bańki cięte o słabym ssaniu, tylko na tyle intensywnym, aby odciągnąć krew ze skóry. Pozostaw bańkę przez mniej więcej 1 minutę lub na tyle długo, aby odciągnąć po kilka kropli krwi z każdego nakłucia. Miejsce zabiegu ponownie zdezynfekuj i zabandażuj. Zabieg można powtarzać co dwa-trzy dni podczas epizodu uaktywnienia się wirusa.

GŁÓWNY REGULATOR TYLNY 14

Dazhui (wielki kręgi)

Lokalizacja: poniżej wyrostka kolczystego siódmego kręgu szyjnego (C7), mniej więcej na poziomie wyrostka barkowego.

Wskazania: półpasiec.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut co drugi dzień podczas epizodu półpaśca. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół karku przez 1 minutę, aby usunąć gorąco i stan zapalny. Stawiaj bańki błyskawiczne przez 1 minutę, aby usunąć więcej gorąca. W skrajnych przypadkach zastosuj bańki cięte.

PĘCZERZ MOCZOWY 12

Fengmen (wrota wiatru)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu piersiowego (Th2).

Wskazania: każdy rodzaj dolegliwości skórnych, w tym półpasiec.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut co drugi dzień w okresie uaktywnienia się półpaśca. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół karku przez 1 minutę, aby usunąć gorąco i stan zapalny. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół karku przez 1 minutę, aby usunąć gorąco i stan zapalny. Możesz stawiać bańki błyskawiczne przez 1 minutę, aby usunąć więcej gorąca.

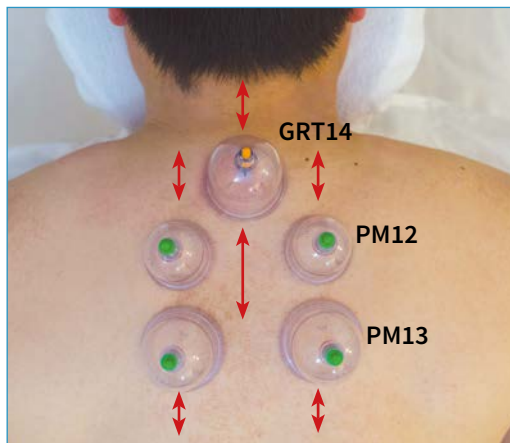
PĘCZERZ MOCZOWY 13

Feishu (punkt zgodności płuca)

Lokalizacja: mniej więcej 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego trzeciego kręgu piersiowego (Th3).

Wskazania: każdy rodzaj dolegliwości skórnych, w tym półpasiec.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut co drugi dzień w okresie uaktywnienia się półpaśca. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół karku przez 1 minutę, aby usunąć gorąco i stan zapalny. Możesz stawiać bańki błyskawiczne przez 1 minutę, aby usunąć więcej gorąca.



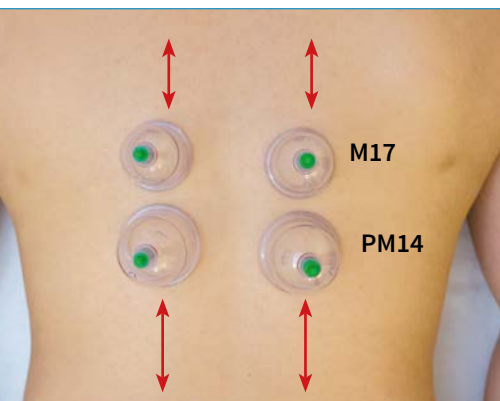
PĘCZERZ MOCZOWY 17

Geshu (punkt zgodności przepony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego siódmego kręgu piersiowego (Th7).

Wskazania: każdy rodzaj zmian skórnych, w tym półpasiec.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut co drugi dzień w okresie uaktywnienia się półpaśca. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół karku przez 1 minutę, aby usunąć gorąco i stan zapalny. Postaw bańki błyskawiczne przez 1 minutę, aby usunąć więcej gorąca.



PĘCZERZ MOCZOWY 19

Danshu (punkt zgodności
pęcherzyka żółciowego)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego dziesiątego kręgu piersiowego (Th10).

Wskazania: półpasiec.

Sposób wykonania: postaw

bańki średnio lub bardzo intensywne na 10-15 minut co drugi dzień w okresie uaktywnienia się półpaśca. Zastosuj bańki przesuwane w górę i w dół karku przez 1 minutę, aby usunąć gorąco i stan zapalny. Stawiaj bańki błyskawiczne przez 1 minutę, aby usunąć więcej gorąca.



PĘCZERZ MOCZOWY 40

Weizhong (środek wydający
rozkazy)

Lokalizacja: pośrodku dołu podkolanowego.

Wskazania: każdy rodzaj zmian skórnych, w tym półpasiec.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut co drugi dzień w okresie uaktywnienia się półpaśca. Możesz też postawić bańki błyskawiczne przez 1 minutę albo bańki cięte, jeśli stan skóry jest poważny lub ostry.

ŚLEDZIONA 10

Xuehai (morze krwi)

Lokalizacja: trzy szerokości palca (czyli około 5 cm) powyżej górno-przyśrodkowego brzegu rzepki.

Wskazania: każdy rodzaj zmian skórnych, w tym półpasiec.

Sposób wykonania: postaw bańki średnio intensywne na 10-15 minut co drugi dzień w okresie uaktywnienia się półpasca. Możesz też stawiać bańki błyskawiczne przez 1 minutę, jeśli stan skóry jest poważny lub ostry.



NIEPOKÓJ I STRES

Każdy w jakimś okresie życia doświadcza niepokoju lub stresu. Częstość takich epizodów zależy od środowiska domu, szkoły czy miejsca pracy, od relacji ludźmi i osobowości. Zazwyczaj kiedy już sytuacja stresowa minie, ustępują też niepokój i stres. Jednak niektóre osoby pozostają zaniepokojone i zestresowane nawet po rozwiązaniu sytuacji. Może im to przeszkadzać w normalnym życiu i przerodzić się w zaburzenie lękowe.

Istnieją różne rodzaje zaburzeń lękowych. Zespół lęku napaadowego przypomina niepokój, ale pojawia się bardzo nagle i intensywnie. Objawy mogą obejmować kołatanie serca, pocenie się, zawroty głowy, bóle głowy, mdłości, duszności i hiperwentylację. Fobia społeczna (zaburzenie lęku społecznego) to niepokój występujący w sytuacjach relacji społecznych, kiedy możemy czuć się zażenowani lub onieśmieleni, jakby inni nas osądiali. Może

to powodować kołatanie serca, pocenie się i trudności ze skupieniem uwagi. Zespół lęku uogólnionego przejawia się nadmiernym i nierealistycznym bądź przesadnym zatroskaniem o sprawy błahe albo takie, nad którymi nie mamy kontroli. Objawy mogą obejmować ogólne napięcie mięśni, pobudzenie psychoruchowe, drażliwość, bóle głowy, zmęczenie, mdłości, częstomocz, bezsenność, zgrzytanie zębami lub słaby apetyt.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej emocje ściśle wiążą się z narządami wewnętrznymi, dlatego nie tylko niepokój/lęk i stres powodują problemy zdrowotne, ale też same problemy zdrowotne mogą wywoływać zaniepokojenie lub zestresowanie. Serce i wątroba to dwa narządy, które kontrolują wszystkie emocje w organizmie. Jednocześnie emocje mogą szkodzić im bardziej niż innym, zwłaszcza niepokój i stres. Wątroba odpowiada za ruch qi w całym organizmie, a serce za ruch krwi. Jeśli niepokój i stres utrudniają pracę tych dwóch narządów, qi i krew nie będą mogły swobodnie krążyć, co powoduje wiele problemów, w tym napięcie mięśni, bóle głowy i zmęczenie. Postawienie baniek może pomóc poruszyć qi i krew w całym ciele, przyczyniając się do złagodzenia tych objawów. Wątroba i serce kontrolują wszystkie emocje, dlatego kiedy zostają dotknięte przez niepokój i stres, nasilają się także inne objawy emocjonalne, takie jak przygnębienie, pobudzenie psychoruchowe, wybuchowość, drażliwość i bezsenność. Postawienie baniek działa relaksująco i może w pewnym stopniu złagodzić nagromadzone napięcia, lęki i emocje.

Kiedy wątroba jest w stanie stresu, nie może wspomagać śledziony w trawieniu, co z kolei powoduje brak apetytu, słabe trawienie, a czasem tak zwane jedzenie emocjonalne (czyli pod wpływem stresu). Emocją kojarzoną ze śledzioną jest zamartwianie się, a niepokój jest jego formą, co może też osłabić ten

narząd i cały układ pokarmowy. Bańki można zastosować w celu jego wzmocnienia i zharmonizowania wątroby oraz śledziony.

Jeśli wątroba, serce lub śledziona są osłabione wskutek choroby, niedosypiania lub przepracowania, może to prowadzić do zwiększenia podatności organizmu na niepokój i stres, a także osłabienia jego zdolności radzenia sobie z tymi emocjami.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 20

Fengchi (zbiornik wodny na wietrze)

Lokalizacja: w zagłębieniu między mięśniem mostkowo-obojęczykowo-sutkowym i mięśniem czworobocznym, tuż przy podstawie czaszki.

Wskazania: napięcie karku i barków spowodowane przez niepokój/lęk lub stres.

Sposób wykonania: punkt pęcherzyk żółciowy 20 znajduje się właściwie za linią włosów, nie można więc przystawić bańki bezpośrednio nad nim. Można jednak umieścić ją jak najbliżej linii włosów. Postaw bańki mało lub średnio intensywne dwa razy w tygodniu na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie, jeśli występuje większe napięcie, a słabsze – dla relaksacji.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 21

Jianjing (studnia ramienia)

Lokalizacja: najwyższa część barku, bezpośrednio powyżej brodawki sutkowej, czyli w połowie odległości między kręgosłupem a mięśniem naramiennym.

Wskazania: napięcie karku i barków wywołane przez niepokój/lęk lub stres.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne dwa razy w tygodniu na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie, jeśli występuje większe napięcie, a słabsze dla relaksacji.



PĘCZERZ MOCZOWY 15

Xinshu (punkt zgodności serca)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego piątego kręgu piersiowego (Th5).

Wskazania: wszelkie objawy psychiczne, w tym niepokój, stres, bezsenność, drażliwość, wybuchowość lub pobudzenie psychoruchowe.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne dwa razy w tygodniu na 10-15 minut. Zastosuj słabsze ssanie, aby uzyskać delikatną kurację relaksującą, a nieco mocniejsze, jeśli w danym miejscu występuje napięcie mięśni.

PĘCZERZ MOCZOWY 18

Ganshu (punkt zgodności wątroby)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego dziewiątego kręgu piersiowego (Th9).

Wskazania: wszelkie objawy mentalne, w tym niepokój, stres, bezsenność, drażliwość, wybuchowość, pobudzenie psychoruchowe lub depresja.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne dwa razy w tygodniu na 10-15 minut. Zastosuj słabsze ssanie, aby uzyskać delikatną kurację relaksującą. Zastosuj nieco

mocniejsze ssanie lub bańki przesuwane w górę i w dół pleców, jeśli występuje ogólne napięcie mięśni.

PĘCZERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: nadmierne myślenie i niepokój, zwłaszcza jeśli wpływają na trawienie, dając takie objawy jak mdłości, wymioty, niestrawność, biegunka, zaparcie, wzdęcie i tak dalej.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne dwa razy w tygodniu na 10-15 minut. Zastosuj słabsze ssanie, aby uzyskać delikatną kurację relaksującą.

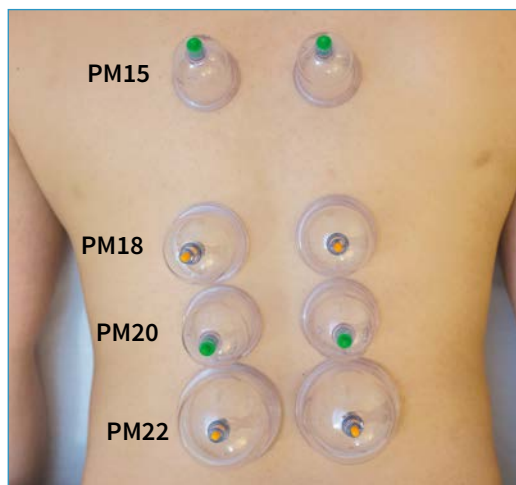
PĘCZERZ MOCZOWY 23

Shenshu (punkt zgodności nerki)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego drugiego kręgu lędźwiowego (L2).

Wskazania: niepokój lub stres wywołane przez lęk lub fobie, zwłaszcza obejmujące częste oddawanie moczu, zmęczenie lub dysfunkcje seksualne.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne dwa razy w tygodniu na 10-15 minut. Zastosuj słabsze ssanie, aby uzyskać delikatną kurację relaksującą.



ZMĘCZENIE

Zmęczenie, będące objawem najróżniejszych chorób, może powodować brak siły fizycznej, bystrości psychicznej i motywacji, bezsenność, wyczerpanie, osłabienie pamięci i koncentracji lub niezdolność robienia najprostszych rzeczy. U większości ludzi zdarza się to okazjonalnie, kiedy są niewyspani, przepracowani lub chorzy. Inni jednak cierpią na taki stan miesiącami, a nawet latami. Zmęczenie mogą powodować tak różnorodne czynniki, jak choroby endokrynologiczne (niedoczynność tarczycy, zmęczenie nadnerczy), sercowo-naczyniowe (anemia, niewydolność serca), nerwowo-mięśniowe (choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane) zaburzenia snu, choroba psychiczna, ból, infekcje i zażywanie leków. Ponieważ możliwe przyczyny są tak liczne, ważne jest uzyskanie prawidłowej diagnozy lekarskiej, aby rozumieć, skąd bierze się zmęczenie, zwłaszcza jeśli ma ono charakter chroniczny lub nasilony.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej zmęczenie jest zwykle spowodowane przez niedobór qi, krwi, yin lub yang. Postawienie baniek pomoże wzmocnić narządy, co wesprze produkcję qi, krwi, yin lub yang. Każdemu narządowi przyporządkowano pewną emocję, a długotrwała ekspozycja na nią może go osłabić. Płuco jest kojarzone z żalem, śledziona z zamartwianiem się, wątroba z gniewem, nerka z lękiem, a serce z nadmierną radością. Postawienie baniek może pomóc uspokoić lub rozluźnić umysł, a także wzmocnić dotknięty narząd, co łagodzi zmęczenie.

GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 12

Zhongwan (środkowe nadbrzusze)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, w połowie odległości między mostkiem a pępkiem.

Wskazania: ogólny punkt tonizujący qi, odżywiający ciało i poprawiający trawienie w celu lepszego wykorzystania składników odżywczych pokarmu.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu.

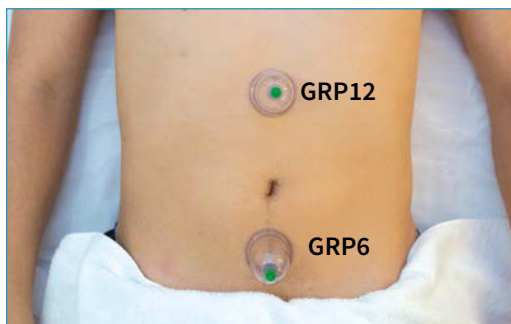
GŁÓWNY REGULATOR PRZEDNI 6

Qihai (morze energii)

Lokalizacja: na przedniej linii środkowej ciała, mniej więcej półtora szerokości kciuka (czyli około 3,5 cm) poniżej pępka.

Wskazania: ogólny punkt tonizujący qi i odżywiający ciało.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu.



PĘCZERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).



Wskazania: ogólny punkt tonizujący qi i odżywiający ciało. Pomaga poprawić trawienie w celu lepszego wykorzystania składników odżywczych pokarmu.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu.



ŻOŁĄDEK 36

Zusanli (trzy mile nogi)

Lokalizacja: cztery szerokości palca (czyli około 7 cm) poniżej dolno-bocznego brzegu rzepki i mniej więcej jedna szerokość kciuka (czyli około 2,5 cm) w bok od kości piszczelowej.

Wskazania: ogólny punkt tonizujący qi, odżywiający ciało i poprawiający trawienie w celu lepszego przyswajania składników odżywczych pokarmu.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut, dwa razy w tygodniu.

BEZSENNOŚĆ

Bezsenność oznacza trudności z zaśnięciem lub utrzymaniem snu, budzenie się w nocy i problemy z ponownym zaśnięciem, budzenie się zbyt wczesne lub z uczuciem zmęczenia, sen niespokojny albo zakłócany przez marzenia senne. Istnieją dwa rodzaje bezsenności: pierwotna i wtórna. Pierwotna nie wiąże się z żadną inną chorobą ani dolegliwością. Wtórna jest bezpośrednią konsekwencją innej choroby lub stanu zdrowotnego, na przykład astmy,

depresji, bólu, zgagi, przyjmowania leków albo stosowania narkotyków. Bezsenna może być ostra lub chroniczna.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej narządem, który rządzi snem, jest serce. Może ono zostać pobudzone na mnóstwo sposobów, co prowadzi do bezsenności. Nieodpowiednie odżywianie może pobudzić serce. A także gorąco pochodzące ze środowiska, jak gorąca pogoda albo gorąco pomieszczenia. Źródłem gorąca może też być dieta: pikantne potrawy, tłuste pokarmy, napoje zawierające kofeinę oraz alkohol. Postawienie baniek skutecznie usuwa gorąco z organizmu i uspokaja umysł. Serce może też zostać pobudzone przez emocje, takie jak gniew, stres, niepokój i frustracja. Wtedy bańki pomogą je zrelaksować.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 20

Fengchi (zbiornik wodny na wietrze)

Lokalizacja: w zagłębieniu między mięśniem mostkowo-obojęczykowo-sutkowym i mięśniem czworobocznym, tuż przy podstawie czaszki.

Wskazania: każdy rodzaj bezsenności, zwłaszcza wywołana przez stres.

Sposób wykonania: punkt pęcherzyk żółciowy 20 leży w rzeczywistości za linią włosów, więc nie można przystawić bańki bezpośrednio nad nim. Zamiast tego umieść bańkę jak najbliżej linii włosów. Zastosuj słabe lub średnie ssanie przez 10-15 minut. Niech będzie on mocniejszy, jeśli występuje większe napięcie, a słabsze – dla relaksu. Jeśli stosuje się słabsze ssanie, zabieg można wykonywać codziennie.



PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 21

Jianjing (studnia ramienia)

Lokalizacja: na najwyższej części barku, bezpośrednio powyżej brodawki sutkowej, czyli w połowie odległości między kręgosłupem a mięśniem naramiennym.

Wskazania: bezsenność spowodowana przez stres albo ból karku i barku.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie, jeśli występuje większe napięcie, a słabsze – dla relaksacji. Jeśli stosuje się słabsze ssanie, zabieg można wykonywać codziennie.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 15

Xinshu (punkt zgodności serca)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego piątego kręgu piersiowego (Th5).

Wskazania: wszystkie objawy psychiczne, w tym bezsenność, niepokój, stres, drażliwość, wybuchowość lub pobudzenie psychoruchowe.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie, jeśli występuje większe napięcie, a słabsze – dla relaksacji. Jeśli stosuje się słabsze ssanie, zabieg można wykonywać codziennie.

PĘCHERZYK ŻÓŁCIOWY 18

Ganshu (punkt zgodności wątroby)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego dziewiątego kręgu piersiowego (Th9).

Wskazania: wszystkie objawy psychiczne, w tym bezsenność, niepokój/lęk, stres, drażliwość, wybuchowość, pobudzenie psychoruchowe lub depresja. Szczególnie korzystne, jeśli bezsenność jest spowodowana przez emocje.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie, jeśli bezsenność jest spowodowana przez stres, a słabsze – dla relaksacji. Jeśli stosuje się słabsze ssanie, zabieg można wykonywać codziennie. Przeciw ogólnemu napięciu mięśni użyj nieco mocniejszego ssania albo baniek przesuwanych w górę i w dół pleców.

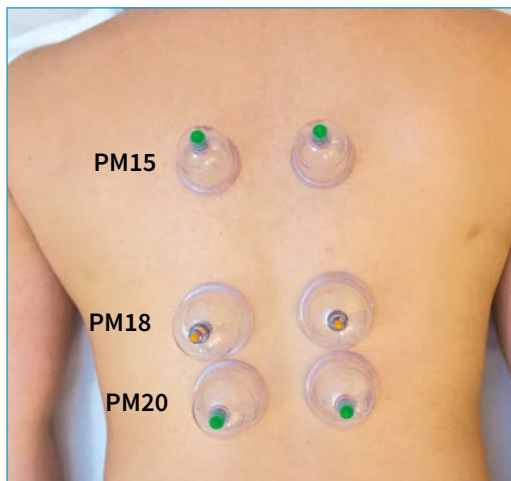
PĘCHERZ MOCZOWY 20

Pishu (punkt zgodności śledziony)

Lokalizacja: 3,5 cm w bok (z obu stron) od wyrostka kolczystego jedenastego kręgu piersiowego (Th11).

Wskazania: bezsenność, której towarzyszy zmęczenie.

Sposób wykonania: postaw bańki mało lub średnio intensywne na 10-15 minut. Zastosuj mocniejsze ssanie, jeśli bezsenność jest spowodowana przez stres, a słabsze – dla relaksacji. Jeśli stosuje się słabsze ssanie, zabieg można wykonywać codziennie.



BIBLIOGRAFIA

1. Akhtar Jamal, Siddiqui M. Khalid, *Utility of Cupping Therapy Hijamat in Unani Medicine*, „Indian Journal of Traditional Knowledge” 7, no. 4 (2008), str. 572-574.
2. Alban Joseph, *Chinese Medicine for Acne*, „Alban Acupuncture”, 24 stycznia 2011. Retrieved: March 22, 2012. <http://albanacupuncture.com/blog/chinese-medicine-for-acne>.
3. Al-Jauziyah Qayyim, *Healing with the Medicine of the Prophet*, Lahore, Pakistan, Darussalam Publishers, 2003.
4. Cao Huijian, Mei Han et al., *An Overview of Systematic Reviews of Clinical Evidence for Cupping Therapy*, „Journal of Traditional Chinese Medical Sciences” 2, no. 1 (2015), str. 3-10; doi: 10.1016/j.jtcms.2014.11.012.

5. Chirali Ilkay, *Traditional Chinese Medicine Cupping Therapy*, London, Churchill Livingstone Elsevier Ltd., 2014.
6. Cui Shuai, Jin Cui, *Progress of Researches on the Mechanism of Cupping Therapy*, „Zhen Ci Yan Jiu” (Acupuncture Research) 37, no. 6 (2012), str. 506-10.
7. *Effective Home Remedies for Pimples and Acne Vulgaris*, ChineseMedicineAdvisor.com. Retrieved: March 26, 2012. <http://www.chinesemedicineadvisor.com/home-remedies-for-pimples.html>.
8. Emerich Markus, Clement Hans-Willi et al., *Mode of Action of Cupping—Local Metabolism and Pain Thresholds in Neck Pain Patients and Healthy Subjects*, „Complementary Therapies in Medicine” 22, no. 1 (2014), str. 148-158; doi: 10.1016/j.ctim.2013.12.013.
9. Epstein J., *The Therapeutic Value of Cupping*. „New York Medical Journal” 112 (1920), str. 584-585.
10. Hanninen Osmo, Vaskilampi Tuula, *Cupping as a Part of Living Finnish Traditional Healing. A Remedy against Pain*. „Acupuncture & Electro-Therapeutics Research” 7, no. 1 (1982), str. 39-50; doi: 10.3727/036012982816952161.
11. Harper Donald John, *Early Chinese Medical Literature: The Mawangdui Medical Manuscripts*, London, Kegan Paul International, 1998.
12. Lange Susan, *Acne and Pimples: Top 7 Factors to Healing Acne, Pimples & Other Skin Conditions with Chinese Medicine*, „Meridian Holistic Health”, 11 marca 2009. Retrieved: March 26, 2012. <http://meridianholistic.com/healthyliving/acne-and-pimples-top-7-factors-to-healing-acne-pimples-other-skin-conditions-with-chinese-medicine>.

13. Lee Myeong Soo, Kim Jong-In et al., *Is Cupping an Effective Treatment? An Overview of Systematic Reviews*, „Journal of Acupuncture and Meridian Studies” 4, no. 1 (2011), str. 1-4; doi: 10.1016/S2005-2901(11)60001-0.
14. Mehta Piyush, Dhapte Vividha, *Cupping Therapy: A Prudent Remedy for a Plethora of Medical Ailments.*, „Journal of Traditional and Complementary Medicine” 5, no. 3 (2015), str. 127-134; doi: 10.1016/j.jtcme.2014.11.036.
15. Nimrouzi Majid, Mahbodi Ali et al., *Hijama in Traditional Persian Medicine: Risks and Benefits.*, „Journal of Evidence-Based Integrative Medicine” 19, no. 2 (2014), str. 128-136; doi: 10.117/2156587214524578.
16. Rozenfeld Evgeni, Kalichman Leonid, *New Is the Well-Forgotten Old: The Use of Dry Cupping in Musculoskeletal Medicine.*, „Journal of Bodywork & Movement Therapies” 20, no. 1 (styczeń 2016), str. 173-178; doi: 10.1016/j.jbmt.2015.11.009.
17. Schulte E., *Complementary Therapies: Acupuncture: Where East Meets West.*, „Research Nursing” 59, no. 10 (1996), str. 55-57.
18. Shen Herbal Pharmacy. *Chinese Medicine and Herbs for Acne*; Retrieved March 26, 2012, <http://www.drshen.com/herbsforacne.htm>.
19. *Spot Positions, Acne Locations and Chinese Face Mapping.*, SayWhyDoI.com. August 19, 2011. Retrieved March 26, 2012. <http://www.saywhydoi.com/spot-positions-acne-locations-and-chinese-face-mapping>.
20. Tham L. M., Lee H. P. et al., *Cupping: From a Biomechanical Perspective.*, „Journal of Biomechanics” 39, no. 12 (2006), str. 2183-93; doi: 10.1016/j.jbiomech.2005.06.027.

21. Turk J. L., Allen Elizabeth, *Bleeding and Cupping.*, „Annals of The Royal College of Surgeons of England” 65, no. 2 (1983), str. 128-133.
22. *What Causes Acne.*, „Skinacea”, January 2, 2012. Retrieved March 22, 2012. <http://www.skinacea.com/acne/acne-causes.html>.
23. Yoo Simon, Tausk Francisco, *Cupping: East Meets West.*, „International Journal of Dermatology” 43, no. 9 (2004), str. 664-665; doi: 10.1111/j.1365-4632.2004.02224.x.

PODZIĘKOWANIA

Pragnę podziękować moim rodzicom Benny'emu i Anne Choi za to, że byli dla mnie wzorem do naśladowania, jak być człowiekiem życzliwym i współczującym. Dziękuję Wam za Wasze wsparcie – finansowe, fizyczne i emocjonalne – przez wiele lat mojej nauki. Nie byłbym obecnie tu, gdzie jestem, bez waszej pomocy i przewodnictwa. Chciałbym również podziękować mojej siostrze Joanne Choi za to, że pomogła mi stać się tym, kim dzisiaj jestem.

Na moje podziękowania zasłużyła również Mary Wu, właścicielka Toronto School of Traditional Chinese Medicine, dzięki której zajmuję się obecnie Tradycyjną Medycyną Chińską. Dziękuję Pani za ciężką pracę promotorki i orędowniczki TMC w Ontario i w całej Kanadzie. Dziękuję za długie

dni i noce nauczania oraz prowadzenia szkoły. Dziękuję za dostrzeżenie we mnie potencjału i danie mi możliwości nauczania akupunktury i TMC.

Dziękuję Lindzie Tang i Richardowi Kwan za to, że byli moimi mentorami w TCM. Nauczylście mnie nie tylko dobrej praktyki, ale także pasji do tej odmiany medycyny i okazywania współczucia moim pacjentom.

Chciałbym podziękować Enza Ierullo, właścicielce Acupuncture and Integrative Medicine Academy, za to, że dostrzegła we mnie potencjał i pomagała czynić postępy na polu edukacji w TMC. Pani niekończący się trud dla szkoły w każdych okolicznościach stanowił dla mnie inspirację.

Dziękuję Jocelyn Choi za to, że skontaktowała mnie z wydawnictwem Ulysses Press, które dało mi szansę podzielenia się moimi doświadczeniami i zaoferowania pomocy wielu osobom, do których w przeciwnym razie nie mógłbym dotrzeć.

Dziękuję Williamowi Shin za wspieranie fotografie, a Danielowi Cheungowi i Jessice Chin – za pozowanie do nich.

Na koniec pragnę złożyć podziękowania mojej lepszej połowie za wsparcie i zachętę przez cały okres pisania tej książki. Nie zrobiłbym tego bez Ciebie.

Książkę tę dedykuję naszemu Bogu i Zbawicielowi Jezusowi Chrystusowi, mojej Opoce i memu Odkupicielowi.

O AUTORZE

Kenneth Choi jest dyplomowanym akupunkturzystą oraz dyplomowanym praktykiem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej z Kanady. Jest członkiem College of Traditional Chinese Medicine Practitioners and Acupuncturists of Ontario.

Ukończył Uniwersytet Toronto, gdzie uzyskał z wyróżnieniem tytuł licencjata w dziedzinie biologii człowieka ze specjalizacją geny, genetyka i biotechnologia. Studia kontynuował na Uniwersytecie McGilla, gdzie uzyskał tytuł magistra biotechnologii. Medycyny chińskiej uczył się na Toronto School of Traditional Chinese Medicine w Toronto w Kanadzie, gdzie po czterech latach uzyskał dyplom zaawansowanej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Przez pięć lat nauczał akupunktury i ziółarstwa chińskiego w Toronto School of Traditional Chinese Medicine oraz w Acupuncture and Integrative Medicine Academy. Obecnie jest dyrektorem programu akupunktury i programu ziółolecznictwa chińskiego na Acupuncture and Integrative Medicine Academy w Toronto, w Ontario w Kanadzie. Praktykuje też akupunkturę i ziółarstwo chińskie w swojej klinice Richmond Hill Acupuncture and Natural Therapy Clinic w Richmond Hill w Ontario.

INDEKS

A

- Achillesa ścięgno 106
- Akupunktura 19-21, 42-44
- Alergie, leczenie 119, 156
- Anoreksja (jadłowstręt) 10
- Apetyt, leczenie 130-132;
patrz też: Dieta
- Astma, leczenie 161-162

B

- Bańki bambusowe 31-34
- Bańki bardzo intensywne (mocne) 36-37
- Bańki błyskawiczne 39-40
- Bańki cięte 40-42
 - środki ostrożności 41, 49
 - mycie 54
- Bańki magnetyczne 27
- Bańki plastikowe próżniowe 26
 - rodzaje 27
- Bańki przesuwane 37, 64-65
- Bańki silikonowe 28

- Bańki szklane 29
- Bańki mało intensywne 33-34
- Bańki średnio intensywne 35-36
- Bańki wodne 47
- Bańki z igłą 42-44
- Bańki z przyżeganiem 44-46
- Bańki z tłoczkiem obrotowym 28
- Bańki ziołowe 46
- Bańki: efekty 21-23, 55
 - wyposażenie 25
 - historia 14-17
 - kwestie bezpieczeństwa 49-53
 - skutki uboczne 50
 - techniki 33-47
 - leczenie 55-189
- Bezsennaść, leczenie 186-187
- Biegunka, leczenie 126-127
- Ból górnej części pleców i łopatki, leczenie 83-88
- Bolesna menstruacja, leczenie 137-141
- Ból barku/karku, leczenie 63-67
- Ból dolnej części pleców, leczenie 89-94
- Ból karku/barku, leczenie 63-67

Ból klatki piersiowej (mięśniowo-szkieletowy) 80

Ból klatki piersiowej, leczenie 80-83

Ból kolana, leczenie 102-106

Ból kończyny górnej, leczenie:

łokieć 72-75

przedramię/nadgarstek 75-89

klatka piersiowa 80-83

Ból kostki, leczenie 110-111

Ból łokcia, leczenie 72-75

Ból mięśni i ścięgien tylnej strony uda, leczenie 94-102

Ból nadgarstka/przedramienia, leczenie 75-79

Ból nogi:

kostka 110-112

kolano 102-106

podudzie 106-110

udo 94-102

Ból dolnej części pleców, leczenie 89-94

Ból pleców, leczenie:

dolna część 89-94

górna część/łopatka 83-88

Ból przedramienia/nadgarstka, leczenie 75-79

Ból stawu barkowego, leczenie 67-71

Ból uda, leczenie 94-102

Buty 106, 110

C

Celebryci a stosowanie baniek 9-10

Cellulit, leczenie 114-115

Chi; patrz: Qi

Chłonka (limfa), przepływ 20, 22

Choroba zwyrodnieniowa dysku 89

Choroby, leczenie 113-179

Ciąża a bańki 52

Ciśnienie krwi a bańki 50

Ćwiczenia fizyczne a zaparcie 122

D

Dezynfekcja/mycie baniek 54;
patrz też określone rodzaje baniek

Dieta:

a apetyt 130-132;

a astma 161;

a zaparcie 122;

a niepłodność 141;

a menstruacja 133

Dnawe zapalenie stawów 102

E

Ebersa papirus 15

Egzema (wyprysk)/łuszczyca, leczenie 169-174

Emocjonalne problemy 179-183

F

Fobia społeczna 179

G

Gorąco jako patogen 22;

a problemy skórne 169, 174

Gorączka a bańki 52

Grypa żołądkowa, leczenie 152-156

I

Infekcja, oznaki 63, 83

Jelitowe problemy, leczenie 119-132,
152-156

K

Kobieta niepłodność, leczenie 141-145

Kości:

złamanie a bańki 52, 102;

rycina 60-61;

w kręgosłupie 62
 Krążenie krwi, poprawa 18
 Krew i przepływ krwi 21-23
 Kręgosłup (rycina) 62
 Kurcze nogi 95, 107

L

Lęk napadowy 179-183

Ł

Łęgotka, rozerwanie 102
 Łokieć golfisty 72-75
 Łokieć tenisisty 72-75
 Łuszczyca/egzema (wyprysk), leczenie 169-174

M

Mahomet 15
 Menopauzy zespół, leczenie 146-149
 Menstruacja a bańki 52;
 nieregularna 133-137; bolesna 137-141
 Meridiany (rycina) 58-59
 Mięsień czworogłowy uda 95
 Mięśnie (rycina) 61-62
 Moksza 45
 Mycie/dezynfekcja baniek 54; patrz też poszczególne rodzaje baniek

N

Narządu funkcja, regulacja 23
 Nerki esencja 146
 Niepłodność, leczenie 141-145
 Niepokój/stres, leczenie 179-183
 Nieżyt żołądkowo-jelitowy („grypa” żołądka), leczenie 152-156

O

Obronna qi 22, 157

Obrzęk a bańki 41, 52
 Oddychanie, problemy z 81-82, 161
 Okołomenopauzalny okres, leczenie 146-149
 Omdlenie jako skutek uboczny 41
 Orwell George, cytat 17
 Osipy wirus (Varicella zoster virus) 174

P

Pasmo biodrowo-piszczelowe 95
 Patogeny zewnętrzne:
 a astma 161-164;
 a przeziębienie/grypa 149-156
 a ból karku/barku 63;
 a problemy skórne 164-174,
 a TMC 21
 Pęcherze jako efekt uboczny 50
 Podudzia ból, leczenie 106-110
 Pompki ręczne 26
 Pompowanie 26; patrz też określone rodzaje baniek
 Postawa 63, 80, 91
 Półpasiec, leczenie 174-179
 Przeciwpodrażnienia teoria a ból 19
 Przeciwwskazania 51-53
 Przeziębienie, leczenie 149-152

R

Rozstępy, leczenie 116-117
 Rwa kulszowa 89

S

Seksualna aktywność 138
 Siniaki jako efekt uboczny 50
 Skórne dolegliwości, leczenie 164-174
 Skórne problemy, leczenie 164-174
 Skórne zaburzenia a bańki 52
 Skutki uboczne 50-53
 Splot ramienny, uraz 75

Sportowe urazy, leczenie 54-112
 Ssanie 13, 21-22; patrz też określone rodzaje baniek
 Starzenia się oznaki, leczenie 117-118
 Stawy a bańki 52
 Stres/niepokój:
 a astma 161;
 a zaparcie 123;
 leczenie 179-183
 Suchość jako patogen 22
 Środki bezpieczeństwa 51-53
 Środki ostrożności 51-53

T

Techniki stawiania baniek 33-47
 „Terapia rogamii” 14
 Toksyny, usuwanie 20
 Tradycyjna Medycyna Chińska (TMC) 10, 13, 21; patrz też leczenie określonych problemów zdrowotnych
 Trądzik młodzieńczy, leczenie 164-169

U

Układ odpornościowy, usprawnienie 20
 Upalne gorąco jako patogen 22

W

Wei qi (qi obronna) 157
 Wiatr a problemy skórne 170, 175
 Wiatr jako patogen 22
 Więzadła, rozdarcie 102
 Więzadło krzyżowe przednie 102
 Więzadło krzyżowe tylne 102
 Więzadło poboczne piszczelowe 102
 Więzadło poboczne strzałkowe 102
 Wilgoć jako patogen 22, 153;
 a trądzik młodzieńczy 164;
 a problemy skórne 169
 Wyposażenie 25-31

Wzdęcia, leczenie 119-121

Y

Yin/yang 146;
 a trądzik młodzieńczy 164

Q

Qi (chi) 21

Z

Zaburzenia krwi a bańki 52
 Zaburzenia łękowe/niepokój 179
 Zaburzenia snu, leczenie 186-189
 Zapalenie stawów 67, 102
 Zaparcie, leczenie 122-126
 Zespół cieśni kanału nadgarstka 75
 Zestawy do stawiania baniek 25-31;
 mycie/dezynfekcja 54
 Zewnętrzne patogeny, patrz: Patogeny
 Zimno jako patogen 22
 Zmarszczki, leczenie 117
 Zmęczenie, leczenie 184-186
 Zwichnięcia 110

Ż

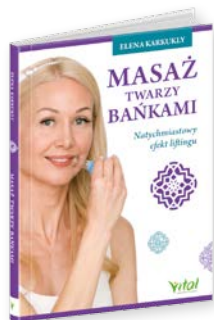
Żołądkowa grypa, leczenie 152-156

✧ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✧
www.wydawnictwovital.pl

MASAŻ TWARZY BAŃKAMI

Elena Karkukly

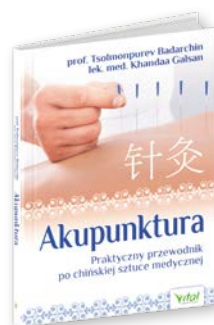
Ta książka to najlepsza inwestycja, jaką możesz zrobić dla siebie. Dzięki opisanej w niej metodzie odmładzania twarzy, samodzielnie i bez kosztów, sprawisz, że Twoja twarz znów będzie gładka i piękna, a Ty poczujesz się atrakcyjna i odzyskasz pewność siebie. Teraz nie musisz szukać pomocy w medycynie estetycznej czy drogich kosmetykach. Najprostszą i najskuteczniejszą metodą są masaże twarzy, zwłaszcza te z zastosowaniem baniek. Znana na całym świecie ekspertka podpowie Ci, jak wybrać odpowiednie bańki i wykonać masaż limfatyczny. Nauczysz się rozluźniać mięśnie twarzy i pozbędziesz się zmarszczek, nie tylko mimicznych. Skóra znów stanie się elastyczna, gładka i jędrna. Skorygujesz bruzdy nosowo-wargowe i naturalnie powiększysz usta. Idealna cera w każdym wieku.



AKUPUNKTURA

prof. Tsolmonpurev Badarchin,
lek. med. Khandaa Galsan

Akupunktura jest jedną z najstarszych metod leczniczych, która wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jest stosowana na całym świecie i stanowi uzupełnienie medycyny konwencjonalnej. Polega na regulowaniu krążenia energii Qi w organizmie. Za pomocą igieł nakłuwana się określone punkty na powierzchni ciała, które są rozmieszczone wzdłuż meridianów. Takie zabiegi mają na celu przywrócenie zaburzonej równowagi między Yin i Yang. Tą metodą można leczyć wiele schorzeń, między innymi nadciśnienie, zapalenia wirusowe i bakteryjne, cukrzycę, depresję. Autorzy szczegółowo opisują punkty terapeutyczne i ich umiejscowienie. Każdy z nich odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie konkretnego organu w ciele. Rozbudzenie energii w danym punkcie powoduje szybką regenerację narządu, który wywołuje ból. Wykorzystaj dawne metody na współczesne choroby.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



TCM Poland

tel. +48 34 366 2578
kom. +48 696 495 817

www.igly.net

**NAJWIĘKSZY W POLSCE
WYBÓR BANIEK ORAZ IGIEŁ
DO AKUPUNKTURY I SUCHEGO IGŁOWANIA**

BAŃKI:

**SZKLANE • GUMOWE • SILIKONOWE
PLASTIKOWE • MAGNETYCZNE • BAMBUSOWE**

POZOSTAŁY ASORTYMENT:

**IGŁY Z PROWADNICĄ I BEZ • TAŚMY DO KINESIOTAPINGU
MATY I WAŁKI WIELOIGŁOWE • MODELE AKUPUNKTUROWE I ANATOMICZNE
KLAWIKI I PINOKATY • PLAKATY I KSIĄŻKI • ELEKTROPRZYRZĄDY**



biuro@igly.net

www.igly.net



Terapia bańkami wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Metoda ta jest znana od tysięcy lat, a obecnie zyskuje szerokie uznanie ze względu na wiele korzyści zdrowotnych. Jest tak skuteczna, że wszyscy, od profesjonalnych sportowców po celebrytów, używają terapii bańkami, aby poprawić swoje zdrowie i samopoczucie.

Z tej książki dowiesz się, czym jest bańkoterapia i jak działa. Poznasz rodzaje baniek i nauczysz się bezpiecznie je stosować. Dobierzesz odpowiednie techniki w zależności od swoich dolegliwości.

Techniki stawiania baniek pomogą Ci bezpiecznie pozbyć się:

- obciążenia dolnej części pleców,
- łokcia tenisisty,
- bólu nadgarstka i przedramienia,
- urazów szyi i ramion,
- bolesnych, przeciągniętych ścięgien,
- bólu kolan,
- alergii,
- bezsenności,
- lęku i skutków stresu,
- zaparcí,
- wyprysków,
- bolesnych miesiączek.

Prosty i skuteczny kurs stawiania baniek

Patroni:

