

WSPÓŁCZESNA

TERAPIA BAŃKOWA

Źródło przystępnej wiedzy
o terapii próżniowej

Shannon Gilmartin



Tytuł oryginału: *The Guide to Modern Cupping Therapy*

Text copyright © 2017 Shannon Gilmartin

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

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

Cover and text design copyright © 2017 Robert Rose Inc.

Fotografie: Jennifer Steele (z wyjątkiem poniższych fotografii)

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

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

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

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

Ilustracje: Kveta (z wyjątkiem poniższych ilustracji)

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

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2018

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

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

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Przekład: Piotr Art

Konsultacja medyczna: lek. med. Katarzyna Murawska

Adaptacja okładki: Barbara Kryska

Redakcja: Beata Wiesień

Korekta: Natalia Nowak

Indeks: Anna Sadczuk

Skład i łamanie: Barbara Kryska

ISBN: 978-83-60170-92-2

Wydawca:

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia

tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

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

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

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

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
-------------	---

CZĘŚĆ I

WPLYW BANIEK NA ORGANIZM

ROZDZIAŁ 1: HISTORIA BANIEK I TERAPII PRÓŻNIOWYCH

Stawianie baniek na przestrzeni dziejów	12
Współczesne metody stawiania baniek	17

ROZDZIAŁ 2: JAK BAŃKI WPLYWAJĄ NA ORGANIZM

Reakcje fizjologiczne	20
Często zadawane pytania dotyczące baniek	27

ROZDZIAŁ 3: TERAPEUTYCZNE DZIAŁANIE NA POSZCZEGÓLNE UKŁADY ORGANIZMU

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

CZĘŚĆ II

WYKORZYSTANIE BANIEK W TERAPII MANIPULACYJNEJ

ROZDZIAŁ 4: OCENA SKÓRY PO ZABIEGU

Ślady po stawianiu baniek	72
Kolor, temperatura i struktura	74

Zrosty	79
Inne problemy związane ze śladami po bańkach	80

ROZDZIAŁ 5: BEZPIECZNE STAWIANIE BANIEK

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

ROZDZIAŁ 6: WŁAŚCIWY SPRZĘT

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

ROZDZIAŁ 7: TERAPEUTYCZNE ZASTOSOWANIE BANIEK

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

CZĘŚĆ III

LECZENIE BAŃKAMI

CZĘSTO SPOTYKANYCH SCHORZEŃ

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

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

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

ROZDZIAŁ 9: TERAPEUTYCZNE ZASTOSOWANIE BANIEK W ODPROWADZANIU LIMFY

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

ROZDZIAŁ 10: ZASTOSOWANIA ZAAWANSOWANE

Zaawansowane zastosowania baniek leczniczych	224
Leczenie stanów zapalnych: ostrych i przewlekłych	224
Bańki na ostre stany zapalne	227
Bańki na przewlekłe stany zapalne	229
Stosowanie baniek u sportowców	230
Bańki w leczeniu cellulitu	234
Bańki w leczeniu chorób płucnych	237
Stosowanie baniek u kobiet w ciąży	240
Bańki na blizny	244
Źródła	250
Podziękowania	251
Indeks	252

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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