

Stawianie baniek to zabieg, który od niepamiętnych czasów stanowi jedną z naturalnych metod leczniczych przy zwalczaniu wielu schorzeń. O zbawiennym wpływie tej terapii rozmawiamy z mgr inż. Katarzyną Krupińską, psychodietetykiem, naturopatą, zielarzem-fitoterapeutą.



bańki fot. Katarzyna Krupińska



mgr inż. Katarzyna
Krupińska,

Zabieg stawiania baniek, mimo iż jest powszechnie znany, od bardzo wielu lat wzbudza wiele kontrowersji a szkoda rezygnować z tej naturalnej metody pomocy w powrocie do zdrowia. Cytując dr Stefana Giebockiego "mamy w bańkach dzielny środek, nigdy nie mogący choremu zaszkodzić, a świecący triumfy w chorobach płuc i opłucnej. Różnica stanu przed i po bańkach jest dla chorego i otoczenia tak widoczną, że lekarz, który bańki zalecił, zawsze może liczyć na wdzięczność ze strony pacjenta i rodziny (...)".

Wyróżniamy trzy rodzaje baniek: bańki szklane, próżniowe i bańki gumowe (chińskie).

- 1) Bańki szklane (klasyczne) inaczej zwane bańkami ogniowymi – przeznaczone są one do stawiania na gorąco. Palący się w środku spirytus do końca zużywa tlen, co powoduje powstanie próżni, która pozwala na zassanie bańki na skórze. Zabieg ten jest uznawany za najskuteczniejszy.
- 2) Bańki próżniowe (zimne) – przeznaczone do stawiania bez użycia ognia. Zaopatrzone są w zawór, którym odsysa się powietrze pompką.
- 3) Bańki gumowe (chińskie, akupunkturowe) – elastyczny materiał pozwala stawiać bańki w dowolnych miejscach na ciele, również na stawach.

Badania potwierdzają zasadność stosowania baniek u dzieci i dorosłych. Właściwości

terapeutyczne zabiegu stawiania baniek można naukowo wyjaśnić. Dzięki podciśnieniu panującemu w bańce dochodzi do pęknięcia podskórnych naczyń krwionośnych i wynaczynienia krwi. Krew znajdująca się poza naczyniami krwionośnymi jest traktowana przez system odpornościowy organizmu jako obce białko i staje się bodźcem do wytwarzania dużej ilości ciał odpornościowych, co pozwala na skuteczne zwalczenie infekcji. Działanie lecznicze i przeciwbólowe osiągamy poprzez drażnienie receptorów skóry, mięśni, powięzi. Następuje oczyszczenie chorych tkanek z produktów przemiany materii, odkwaszenie, dożywienie oraz natlenienie, będące efektem rozszerzenia naczyń krwionośnych i napływania krwi. Dochodzi także do rozluźnienia mięśni gładkich żołądka, jelit, pęcherzyka żółciowego, dróg moczowych, oskrzeli a także do wyregulowania pracy narządów i tkanek.

Wskazania do wykorzystania terapii bańkami:

- profilaktycznie (wzrost odporności), grypa, zapalenie zatok, sezonowe przeziębienia;
- w przypadku chorób dotyczących układu oddechowego: zapalenie płuc, oskrzeli, przeziębienie, zapalenie górnych dróg oddechowych, astmy oskrzelowej, przewlekłego zapalenia oskrzeli;
- bóle stawów, zmniejszona ruchliwość stawów, stany zapalne, choroby układu kostno-stawowego;
- schorzeń układu krążenia (choroba niedokrwienna mięśnia sercowego);- zaburzeń funkcjonowania układu trawiennego (choroby wątroby, stany zapalne trzustki, żołądka, pęcherzyka żółciowego, zespół nadwrażliwości jelita grubego);
- bóle, skurcze i przeciążenie mięśni, zwiększenie wydolności mięśni (np. przed treningiem);

- choroby układu nerwowego (różnego rodzaju nerwobóle o ostrym i średnim natężeniu, mięśniobóle);

Wskazania do masażu bańką chińską to oczyszczanie organizmu z toksyn (profilaktyka chorób), bóle kręgosłupa, karku, nerwobóle, mięśniobóle, zapalenie nerwu kulszowego.

Co trzeba wiedzieć przed terapią?

W metodzie stawiania baniek, bańki zasysane są na okres od 5 do 20 minut. W wyniku uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych, występują pod bańką wybroczyny o różnym stopniu zabarwienia, które zwykle ustępują po 3 tygodniach. Wykonanie zabiegu z bańkami wiąże się z koniecznością pozostania w łóżku pod przykryciem przez 30 minut i ograniczenie wychodzenia z domu przez 2-3 dni. Po zabiegu stawiania baniek, mogą pojawić się przejściowe reakcje organizmu tj. podwyższona temperatura ciała, wzrost ciśnienia, senność, wzmożona potliwość, częstsze oddawanie moczu, biegunka, bóle głowy.

Przeciwwskazaniami do stawiania baniek są: nadmierna kruchość naczyń, zespoły upośledzonej krzepliwości krwi, choroby autoimmunologiczne, nadciśnienie tętnicze o charakterze skaczącym, czynna choroba nowotworowa, gruźlica, drgawki, atopowe zapalenie skóry, niedokrwistość, niewydolność krążenia, długotrwałe, wyniszczające choroby, ciąża.

Terapia bańkami może być również wykorzystywana w kosmetologii oraz odnowie biologicznej, zabiegach modelowania sylwetki. Wskazaniem do masażu antycellulitowego jest mało elastyczna skóra, rozciągnięta np. po ciąży czy gwałtownym schudnięciem, skóra pofałdowana (in. skórka pomarańczowa) i skóra słabo odżywiona.

Na koniec warto wspomnieć, że terapia bańkami jest terapią bezpieczną pod warunkiem,

Stawiamy bańki – Pora na terapię zdrowotną

że zabieg wykonywany jest zgodnie z metodyką i wskazaniami.

Więcej na

stronie: <http://ziolowadietetyczka.pl/terapię-bankami/>