

# 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 978-83-8168-457-6

Tytuł oryginału: *Cupping Therapy for Muscles and Joints*

Text and photographs copyright © 2018 Kenneth Choi

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

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

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

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

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

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

W niniejszej książce przedstawię, czym jest stawianie baniek, jak ta metoda działa i jak ją wykorzystywać w leczeniu urazów sportowych, bólu poszczególnych okolic ciała oraz w terapii różnych chorób, w tym zaburzeń trawiennych, problemów ginekologicznych, infekcji, zaburzeń oddechowych, dolegliwości skórnych i takich kwestii psychicznych, jak stres czy bezsenność. Omówię też różne rodzaje zestawów do stawiania baniek, techniki wykonywania zabiegów oraz kwestię ich bezpieczeństwa.

# CO TO JEST TERAPIA BAŃKAMI?

**S**tawianie 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 przesuwa 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”. Twórcą islamu Mahomet był zwolennikiem stawiania baniek, o których wielokrotnie wspominał w swoich pismach. Opisował, w których miejscach należy przystawiać bańki w leczeniu różnych dolegliwości bólowych. Także inne islamskie teksty medyczne wskazują, jaka jest najlepsza pora na stawianie baniek, co należy jeść, a czego unikać przed takim zabiegiem i po nim, oraz jak stawiać diagnozę na podstawie pozostałych na skórze śladów po bańkach. W tradycyjnej medycynie Iranu bańki stosuje się w celu usunięcia tkanki bliznowatej; wierzy się też, że zabiegi takie oczyszczają narządy wewnętrzne.

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

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

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

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

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



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,
- zapań,
- wyprysków,
- bolesnych mieszków.

**Prosty i skuteczny kurs stawiania baniek**

Patroni:



Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-457-6

