

Leczmy się bańkami

Terapia próżniowa, podobnie jak akupresura, akupunktura i masaż, należy do metod, którymi ludzkość posługuje się od niepamiętnych czasów. Pomaga zwalczyć przeziębienie, ból kręgosłupa, barków, stawów biodrowych. Bańki są także doskonałym panaceum na przemęczenie i wyciszenie skołatanych nerwów.

Terapia bańkami stanowi odwrotność akupresury, a więc leczenia naciskiem. Istota tego postępowania polega na wytwarzaniu w bańce podciśnienia wynoszącego ok. 0,2 atmosfery, które doprowadza do wciągnięcia skóry do wnętrza bańki i powstania wybrzuszenia wysokości od jednego do dwóch centymetrów. W wyniku przekrwienia zabarwienie skóry zmienia się na ciemno-różowe lub sine. Wytworzone podciśnienie oddziałuje na skórę, tkankę łączną i mięśnie szkieletowe, drażniąc zakończenia nerwowe (receptory – punkty biologicznie aktywne). Dochodzi do poprawy zakłóconej uprzednio czynności narządu wewnętrznego, związanego ze strefą skóry, na której postawiono bańkę.

Obok działania leczniczego typu odruchowego występuje odczyn immunologiczny podobny do tego, jaki stwierdza się po autohemoterapii.

Człowiek pierwotny, wzorując się na postępowaniu zwierząt, próbował oczyszczać rany za pomocą ssania. W celu usunięcia zanieczyszczeń i substancji jadowych węży, z czasem ten sposób zastąpiono bańkami z rogów bydlęcych.

W Chinach od dawna stosuje się bańki. Terapia wykonywana jest w skojarzeniu z akupunkturą. Gabinety wyposażone są więc w kilka kompletów baniek różnej wielkości. Przeważają bańki ze szkła, ale używa się również baniek bambusowych. Szklane mają przewagę nad gumowymi czy bambusowymi, gdyż są przezroczyste i pozwalają oceniać na bieżąco wygląd skóry wessanej do ich wnętrza.

Na pokazie terapii próżniowej na tegorocznym „Przedwiośniu z PSK” w Warszawie, wykorzystalam właśnie bańkę chińską przywiezioną z Pekinu, gdzie prężnie funkcjonuje Polskie Stowarzyszenie Akupresurzystów. Znajomość tej metody zawdzięczam p. Zygmuntowi Bronzowi, doktorowi nauk rehabilitacji, współtwórcy Społecznego Centrum Akupunktury w Warszawie, wykładowcy na kursach akupresury i terapii próżniowej dla lekarzy.

Metoda „pajęczka”

80% osób zgłaszających się na terapię vacuum to osoby spędzające dużo czasu przed komputerem i w samochodzie. Występują u nich silne spięcia pleców, a zwłaszcza gorsetu górnego tułowia, wywołujące dolegliwości psycho-somatyczne.

Mięśnie grzbietowe są napięte jak struny, sylwetka sztywnieje. Z czasem, zamiast elastycznego, ukrwionego mięśnia

pojawia się „twardy pień”. W takich wypadkach nie ma możliwości dalszego „wbijania” prostowników grzbietu silnym masażem ręcznym. Trzeba zadziałać odwrotnie, a więc bańką. Po rozgrzaniu ciała masażem bańka wsysa najtwardszą partię mięśni spod kręgosłupa. Metoda zwana pajęczką polega na przesuwaniu ciepłej bańki po punktach akupresurowych (najbardziej chłonnych na bodziec z zewnątrz). Rozpoczynamy wzdłuż kręgosłupa, spiralnie, do lędźwi i z powrotem do barków – tworząc wzór sieci pajęczek, eliptycznej.

Ciało jest mocno naoliwione więc zabieg nie jest bolesny. Trwa od piętnastu do trzydziestu minut, po uprzednim półgodzinnym masażu relaksującym.

Przedtem ustalamy stopień progę bólu pacjenta i jego stan ogólny oraz samopoczucie. U osób osłabionych i wrażliwych zabieg nie powinien przekraczać pięciu minut.

Coraz częściej zgłaszają się przepracowane umysłowo młode osoby, które przeciężo-

ne są stresem i lękiem egzystencjalnym. Dobre rezultaty przyniesie masaż ręczny części potylicznej głowy, samej głowy i barków (powięzie, mięśnie szyi i karku oraz górny kręgosłup są najbardziej spięte). Ukoi on nerwy czaszkowe i pozwoli odsunąć stresujące przeżycia. Relaksująca muzyka i miła rozmowa sprawia, że ciało przyjmie silne działanie bańki cieplnej. Osobom wrażliwym na ból zaleca się przykładanie bańki wyłącznie na tzw. punkty alarmowe ciała.

Terapia odkwaszająca

Bańkę próżniową wykorzystuje się także podczas kuracji odkwaszania organizmu. Zabieg skutecznie „rozbija” nagromadzone złogi kwasów w postaci małych kryształków, które w fazie rozwiniętej oznaczaliby cellulit. Masaż próżniowy, działając na tkankę łączną, powoduje wydalanie toksyn. Jednocześnie pobudza układ odpornościowy, nerwowy, hormonalny i krwionośny.

Jadwiga Skoryna – masażystka, terapeutka