



WELLNESS 30. 09. 2015

Baňkování vám sice na pár dní udělá modřiny, ale zaručeně uvolní ztuhlé svalstvo

A co je tedy to záhadné baňkování? Jedná se o starodávnou léčebnou metodu, která postupem času zakotvila v tradiční čínské medicíně. Baňkování se...

Už před několika tisíci lety používali staří Číňané i Řekové k léčení roztodivné baňky ze zvířecích rohů či různých slitin. A v současnosti baňkování prožívá velkou renesanci. Jedná se sice stále o alternativní medicínu, která je ale velmi oblíbená a vyhledávaná. Baňkování neboli masáž baňkami totiž pomáhá při bolestech zad, prokrvuje ztuhlé svaly a odstraňuje dokonce i zažívací potíže. Jedinou nevýhodou je tvoření modřin, které se po aplikaci baněk objevují. Ale jak známo - pro krásu se musí trpět.

Možná se vám už stalo, že jste byli v létě na koupališti a viděli tam nějakou ženu, která měla na zádech ošklivé modřiny, které hrály různými barvami. V tu chvíli jste si nejspíš pomysleli, že je obětí domácího násilí. Přitom důvod těch modřin mohl být daleko jiný. Například ten, že daná žena objevila **léčivé účinky baňkování** a často podstupuje tuhle speciální masáž.

Místo bambusových baňek se dnes používají skleněné

A co je tedy to záhadné **baňkování**? Jedná se o starodávnou léčebnou metodu, která postupem času zakotvila v tradiční čínské medicíně. Baňkování se dokonce praktikovalo dříve, než se zrodila známá metoda akupunktura. Při baňkování se používají **speciální skleněné, gumové či silikonové baňky** (staří Číňané ovšem používali spíše baňky ze zvířecích rohů, bambusu a různých kovů), které se díky podtlaku přichytávají na bolavá místa. A s bolestí, ať už svalů, kloubů či páteře, dokáže baňkování skvěle zatočit.

Baňkování je staré více než 5 tisíc let

Než přejdeme k pozitivním účinkům baňkování, kontraindikacím a tipům, jak si pořídit baňky na baňkování, tak ještě malou chvíli zůstaneme u historie baňkování. Různé výzkumy ukazují, že baňkování se praktikovalo už **3000 let před naším letopočtem**. O baňkování se také píše v jednom z nejstarších lékařských spisů, kterým je Ebersův papyrus datovaný do roku 1550 před naším letopočtem.

První důkazy o používání baňek k masáží a odstraňování fyziologických potíží ve starověké Číně jsou datovány do roku 1000 před naším letopočtem. Číňané tak sice baňkování nejspíše nevymysleli, ale výrazně ho zdokonalili. Do Evropy se baňkování dostalo nejspíš až ve středověku, a to díky Turkům, kteří tuto metodu nazývali „mihceme“. Jedná se tedy o velice prastarou metodu, která dodnes úspěšně léčí lidi po celém světě.

Bojujte s baňkami proti bolestem zad, migréně i celulitidě

A jaké jsou tedy **léčebné účinky baňkování**? Masáž baňkami (odborně nazývaná vakuoterapie) pomáhá proti bolestem zad a páteře, uvolňuje ztuhlé svaly, zlepšuje krevní oběh, odstraňuje zažívací potíže, a dokonce působí velmi účinně proti celulitidě. Uvádí se také, že baňkování má příznivý vliv na detoxikaci organismu a pozitivně působí také při nachlazení či migréně. Navíc se také upraví funkce příslušných vnitřních orgánů. A to všechno díky tomu, že **baňkování dokáže velmi intenzivně prokrvit masírovanou tkáň**, což klasická masáž nezvládne.

Pro koho je baňkování určeno?

Baňkování je vhodnou léčebnou metodou pro všechny, kterým nepomáhají **klasické rehabilitační procedury** a mají výše zmíněné problémy. Přestože baňkování podstupují ve většině případů ženy, je tato masáž úplně stejně vhodná i pro muže. Kvůli tomu, že baňkování je občas bolestivé a **tvorí se po něm mírné krevní výrony** (modřiny či tzv. cucfleky), tak má ale určitá omezení pro ty, kteří ho chtějí podstoupit.

Baňkování není vhodné:

- pro lidi s onemocněním krve - trombóza, srážlivost, hemofilie
- na otevřené či hnisající rány
- na křečové žíly, gangrény či na kůži spálenou od slunce

- pro lidi s poruchami srdečního rytmu
- pro těhotné ženy
- pro hodně vyčerpané osoby

Jak funguje baňkování a na co se máte připravit?

Pokud vyrazíte na svou první masáž baňkami, měli byste počítat s tím, že to **bude možná trochu bolestivé**. Baňka se totiž musí na postižené místo přisát, a to díky tomu, že ve skleněné nádobce je vytvořeno vakuum. To vznikne, pokud masér či léčitel přiloží k hrdlu baňky hořící smotek nebo svíčku. Rozhodně se však nebojte, že vám baňkování popálí kůži - okraje baňek zůstanou příjemně chladné.

Aby došlo k onomu intenzivnímu prokrvení masírovaného místa, je nutné nechat baňky přichycené zhruba **5 - 20 minut**. V průběhu této doby byste měli cítit, jak se svalstvo prokrvuje a postupně uvolňuje. Předem však musíte počítat s tím, že tato metoda má za následek malé modřiny, které jsou ale žádoucí. Tudíž se nemusíte strachovat a vyděšeně volat svému masérovi, že vypadáte jako oběť domácího násilí. Řešení je jednoduché - po baňkování nechodte na koupaliště či do bazénu, kde jsou modřiny vidět. A pokud je budete mít i na krku z důvodu léčení šije, tak několik dnů noste roláky, než modřiny zmizí.



Typy baňkování

V zásadě existují dva typy baňkování - a to suché, které jsme si popisovali výše, a ještě tzv. krvavé. Druhý typ je spíše alternativní metodou a užívá se na bolestivějších místech, kdy se nejprve jehlou udělá nepatrný otvor, poté se na místo přichytí baňka a ta vysaje malé množství krve. **Krvavé baňkování** je sice účinnější, ale také bolestivější a nemůže se rozhodně aplikovat na klouby. A na závěr, tento typ baňkování vám může provádět jedině lékař, ne však masér.

Další typy baňkování:

- **Slabé tonizační baňkování** - u tohoto typu by nemělo dojít k bolesti, je vhodné pro starší osoby a děti
- **Střední baňkování** - sání je silnější, po aplikaci se mohou objevit modřiny, baňky se nechávají působit nejčastěji 15 minut
- **Bleskové baňkování** - aplikace se provádí krátce (asi 1 minutu), jedná se o slabé až střední baňkování
- **Masážní baňkování** - při této metodě se baňka nenechává přisát na kůži příliš silně, částečně přisátou baňkou se pak provádí dlouhé tahy

Na kolik vyjde baňkování?

Až skončí vaše masáž baňkami, tak domů půjdete s pocitem uvolněných svalů, ale také lehčí o pár stovek korun. Cena baňkování se sice v různých masážních salonech liší, **obvykle se ale za 30 minut baňkování platí 200 - 400 korun**. Někteří maséři nabízejí kromě samotného baňkování ještě následnou masáž, což se na výsledné ceně samozřejmě projeví.

Baňkování se dá dělat i doma

Pokud pochybujete o masérovi, že by vám při baňkování způsobil nějakou újmu, nebo jen nechcete utrácet peníze za návštěvu masážního salonu, můžete vyzkoušet **baňkování doma**. K tomu je však potřeba sada na baňkování. Na domácí masáže se však nedoporučují skleněné baňky na baňkování, u kterých se vakuum tvoří pomocí plamene. Naopak na domácí vakuoterapii je ideální sada na baňkování s pumpičkou, která v baňkách vytvoří podtlak.

Sada na baňkování s pumpičkou vás vyjde zhruba na 600 - 1200 korun, ceny se liší hlavně podle počtu baněk. Na celá záda je potřeba zhruba 12 - 14 kusů baněk, tudíž je zbytečné kupovat sadu, která obsahuje 24 baněk. A jak baňky na baňkování používat? Technika by měla být dopodrobna vysvětlena v příbalovém materiálu, kromě toho se ale můžete také podívat na různá instruktážní videa na serveru YouTube.com (do vyhledávače zadejte heslo „baňkování“ nebo „cupping“).