



WELLNESS 16. 05. 2022

Vyzkoušeli jste už někdy baňkování? Jde o druh masážní techniky, která pomůže při bolestech zad a nastartuje celkovou detoxikaci

Baňkování je oblíbená alternativní metoda, během níž se umísťují nahřáté baňky na kůži, které vytváří podtlak. Předpokládá se, že právě tento podtlak zlepšuje tok energie v těle, prokrvuje, pomáhá uvolňovat bloky a usnadňuje hojení.

Baňkování není vůbec nic nového, je zmíněno už na Eberově papyrusu (1550 před naším letopočtem) ze starověkého Egypta. Přičemž Eberův papyrus je vůbec jeden z nejstarších lékařských textů. Ostatně dnes je **baňkování součástí mnoha starověkých léčebných systémů** (čínská či tibetská medicína apod.). Řecký lékař Hippokrates, který je nazýván "otcem medicíny" dokonce sestavil popis

techniky baňkování.

Baňkování jako terapie

Baňkování nebo baňková terapie je dnes nabízena jako **součást tradiční čínské medicíny**. Avšak najdeme ji i v nabídce mnoha klasických masérů. Zatímco ti ji mají jen jako doplňkovou terapii, která je schopna povolovat různé blokády a spasmy, čínská medicína věří, že **baňkování pomáhá v těle rozproudit energii Qi**. Což je životní energie. A také věří, že baňkování pomáhá vyvážit jin a jang. Tedy vše negativní a pozitivní v těle. Předpokládá se, že obnovení rovnováhy **pomáhá s odolností těla vůči patogenům** a rovněž i s jeho schopností prokrvit organismus a snížit případné bolesti.

Vědecky podložené baňkování

Baňkování **zlepšuje krevní oběh** v místech, kde jsou baňky umístěny. Může zmírňovat svalové napětí, což následně zlepšuje i celkový průtok krve a podporuje opravu a obnovu buněk. Baňkování rovněž **může pomoci vytvořit nové pojivové tkáně a nové krevní cévy v tkáni**. Ohledně baňkování existuje celá řada výzkumů a studií. Celkově se shodují na tom, že baňkování může být pro některé zdravotní problémy skutečně prospěšné a přínosné. Hovoří se také o tom, že baňkování **posiluje buněčnou imunitu, snižuje zánět a zlepšuje biomechanické vlastnosti kůže**. Stále je však potřeba dalších výzkumů, které budou moc účinky baňkování potvrdit.

Baňkování jako detoxikace?

Uvádí se, že baňkování může odstraňovat toxiny [stimulací imunitní reakce](#), a to jak lokálně, tak i celkově. Může také pomoci vyloučit z těla ven kyselinu močovou, tedy přirozený odpadní produkt při trávení určitých potravin. Právě vysoké množství kyseliny močové je spojováno s “nemocí králů” tedy dnou. Baňkování může mít také **pozitivní vliv na lymfatický systém**, který je ostatně rovněž částečně zodpovědný za odstraňování odpadních látek z těla. Pokud je totiž tok lymfy narušen, může to způsobit hromadění tekutin a tělo není schopno toxiny z těla správně vylučovat. [Lymfatická masáž](#) umí tento problém vyřešit a následně **baňkování pak funguje jako prevence**, aby k něčemu podobnému už znovu nedocházelo.



Jak probíhá baňkování?

Baňkování se v minulosti provádělo **pomocí zvířecích rohů**. Později byly vyráběny baňky z bambusu a poté z keramiky. Sání se vytvářelo výhradně pomocí tepla. Baňky se původně zahřívaly ohněm a přikládaly se na kůži, jak se ochlazovaly, **vytvořily podtlak**. Moderní baňkování se provádí za pomoci skleněných baněk ve tvaru zvonu. **Oheň k zahřátí se využívá stále**. Existují však i baňky silikonové, které vytvoří podklad zmáčknutím a správnou aplikací nebo baňky plastové, které se dodávají většinou s pumpičkou, která se postará **o odsátí vzduchu**.

Baňkování - použití:

Baňkování se nejčastěji využívá **u bolesti zad, krku a ramen**. A také při výhřezu bederní ploténky. Pomáhá však také při bolestech hlavy a migrénách nebo při bolestech kolene. Je možné využít je i při paralýze obličeje, **u akné, na kašel a dušnost**, při syndromu karpálního tunelu, hypertenzi, u diabetu, revmatoidní artritidy nebo u astmatu.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)