



ZDRAVÍ A KRÁSA 29. 08. 2017

Baňkování uvolní celé tělo a uleví od bolesti, provádět ho můžete i doma

Baňkování (nebo také vakuterapie) je starověká čínská metoda, která se u nás používá především k léčbě pohybového aparátu. Baňkování má mnoho...

Některé druhy masáží mohou být i přes své léčebné účinky bolestivé. Po baňkování sice můžete mít pár dnů památku v podobě modřin, samotné baňkování ale bolí jen málokdy - naopak celé tělo uvolní a pravidelnou aplikací vám může celkově zlepšit zdraví.

Co to je baňkování?

Baňkování (nebo také vakuterapie) je starověká čínská metoda, která se u nás používá především k léčbě pohybového aparátu. **Baňkování má mnoho příznivých účinků na lidské tělo**, a právě proto si získává stále větší oblibu.

Jak baňkování probíhá? Celý proces spočívá v aplikaci kulovitých nádobek - baňek - na lidské tělo, ve kterých je vytvořen podtlak. Pokožka se v místě přiložení masážní baňky přisaje a prudce se prokrví, což má mnoho příznivých účinků. Dotčené místo prokrvením zčervená a následně se z něj může vytvořit již zmiňovaná modřina, která ale většinou není bolestivá a po pár dnech zmizí.

Klasické baňkování se provádí pomocí skleněných baňek, ve kterých se ohněm nahřeje vzduch, který po přiložení masážní baňky chladne a vytváří tím podtlak. V domácích podmínkách se ale používají spíše umělohmotné nádoby a pumpička na odsátí vzduchu. **Masážní baňky** se přikládají zejména na

žáda ve dvou řadách okolo páteře, baňkovat lze však i podbřišek, loket, kyčelní klouby nebo šiji.



Baňkování je dobré také pro krevní oběh a trávení

Seznam přínosů baňkování je opravdu dlouhý, můžete ho využít k léčení nejrůznějších druhů zdravotních problémů i preventivně k uvolnění těla.

- Baňkování zrychluje **metabolismus v kůži**, zlepšuje činnost potních a mazových žláz, podporuje také regeneraci kůže a zvyšuje její odolnost vůči různým škodlivinám.
- Podtlakem v baňkách se zlepšuje **krevní a lymfatický oběh**, zvyšuje se průtok krve a krev se celkově očišťuje.
- Baňkování má pozitivní vliv také na **svaly a klouby**. Tlak rozšiřuje cévy ve svalech a usnadňuje průtok krve, tím se odstraní stagnace krve v konkrétním místě a celý sval se uvolní. Podobně dochází i k prokrvení zatuhlých kloubů a zvýšené sekreci mezikloubní tekutiny.
- Kromě toho baňkování ovlivňuje i **vnitřní orgány**. Při aplikaci baněk na břicho se zlepšuje fungování trávicích orgánů a sekrece i kvalita trávicích šťáv.
- Prospěšné je baňkování také pro **nervový systém**. Dráždění nervů má dobrý vliv na nervový systém, a tím pádem i na různé orgány jím řízené. Baňkování proto pomůže také od problémů, jakými jsou například chronická bolest hlavy, závratě, únava a podobně.

Baňkovat můžete i doma

Baňkování se provádí zejména v masérských salónech, případně u lékařů zabývajících se alternativní medicínou. Cena dvacetiminutového baňkování se pohybuje okolo 200 až 400 korun, někdy může být baňkování doplněno také masáží.

Tip redakce: Chcete si vyzkoušet baňkování doma? MUDr. Uríková vám vysvětlí, jak na to v online kurzu **Baňkování pro začátečníky**.

Baňkovat ale můžete i vy sami, to je výhodné zvláště v případech, kdy pravidelná frekvence procedury může pomoci vašemu zdravotnímu stavu. Není to nic složitého ani finančně náročného, vyplatí se však nechat si poradit od odborníků. **Co k domácímu baňkování potřebujete?** Stačí vám zakoupit si baňkovací sadu. Na domácí baňkování se doporučuje používat plastové či silikonové masážní baňky s pumpičkou, aplikace skleněných baněk je totiž poměrně složitá a může vám ve výsledku spíše uškodit. Pro domácí použití bohatě stačí 6-12 baněk, jejichž cena se pohybuje kolem 200-300 Kč. Větší sady vychází na 600 až 1200 Kč.

Která místa můžete baňkovat? Současnost baňkování

- **Šíje.** Baňkování šíje pomáhá odstranit bolesti hlavy, oddaluje migrénu a uvolňuje svalstvo v této oblasti.
- **Bederní páteř.** Baňkování uvolňuje bolesti zad, pomáhá při bolestivé menstruaci a při potížích s ledvinami.
- **Hrudní páteř.** Aplikace baněk může pomoci při suchém kašli a poskytuje úlevu při astmatu nebo přílišném stresu.
- **Podbřišek.** Baňkování pomůže při problémech s močovým měchýřem.
- **Klouby.** Baňkovat můžete loket, kyčelní kloub i koleno. Vybrané místo se prokrví a uleví od bolesti.



Rizika a na co dávat pozor

Domácí baňkování není složité, musíte ale postupovat správně. **Špatným baňkováním můžete vašemu tělu více uškodit než pomoci.** Správného efektu dosáhnete dodržováním několika zásad.

Důležité je nepřekročit doporučenou dobu přiložení baněk, ta se pohybuje okolo 5 až 20 minut. Baňkování je příjemnou masážní metodou, a tak se vám může snadno stát, že při jejím provádění usnete. Následky pak mohou být poměrně bolestivé. Frekvence baňkování by neměla přesáhnout dvě až tři aplikace týdně. Pro dosažení nejlepšího výsledku je dobré najít akupunkturální body, na které masážní baňky přiložit.

Baňkování navíc není pro každého. Vyhnout by se mu rozhodně měli lidé trpící trombózami nebo křečovými žilami, vhodné není ani pro těhotné ženy nebo pro děti do věku 4 let. Baňkování se neprovádí ani na poškozenou kůži nebo u lidí se srdečním nebo jaterním onemocněním. Baňkování by mohlo spíše uškodit také lidem **s poruchami krevního srážení** nebo užívající **warfarin**.

Nechte si poradit od odborníků

Výjimek a pravidel je mnoho, doporučuje se proto nechat si poradit od odborníků. **Kam můžete zajít pro radu?** Máte-li tu možnost, nechte si poradit přímo od maséra nebo lékaře, kteří baňkování provádějí. Mezi nejlepší patří **MUDr. Petra Uríková**, která svým klientům kromě cenných rad nabízí také e-kurzy, ve kterých je provází **baňkováním krok po kroku**. Nemusíte tak listovat hromadou knih nebo složitě dojíždět do vzdálené ordinace - bohatě stačí si z tepla domova vyzkoušet interaktivní e-kurz.