



# BAŇKOVÁNÍ...

**První prokazatelnou zmínkou o léčebném baňkování** jsou lékařské pečeti zhotovené asi roku 3 300 př.n.l. v Mezopotámii. Podobné pečeti se později používaly v Řecku. Baňka tam byla považována za logo lékaře, což je důkazem toho, jak významná metoda léčby to musela být. Detailně baňkování popisuje i Hippokrates. Také v takzvaných veterinárních papyrech (Egypt, 2 200 př.n.l.) a v ajurvédě – nejstarší indické lékařské spisy známe z doby kolem r. 1 500 př.n.l..

**Baňkování** bylo neefektivnější metodou a dodnes také je, která rychle a bez vedlejších účinků odstraní bolesti zad. „Kde jsou v zádech bolesti, tam se baňkuje“. Při baňkování se odnímá na určitých místech zad pacienta, která označí samotné nemocné tělo, určité množství krve, která se nachází „mimo cirkulaci“, která necirkuluje.

Existují dvě metody baňkování: sázení - několik baněk přiložíme na určená místa (na zádech, kloubech, chodidlech) a několik minut s nimi nehýbeme, a nebo masáž, kterou provádíme zpravidla pouze jednou baňkou.

Baňky odstraňují bolest, prokrvují a pomáhají odplavovat škodlivé látky z daného místa. Působí na krevní oběh, nervový systém a uvolňují zatuhlé svaly. Baňkování je vhodné pro nemoci pohybového ústrojí. Mimo jiné se zrychluje metabolismus v kůži.

## Kontraindikace:

- ekzémy, lupénka, plísň
- křečové žíly
- čerstvé jizvy ( do 3 měsíců )

**Upozornění:** po odejmutí baňky se mohou objevit krevní výrony podobající se modřině, které však nejsou bolestivé ani škodlivé a jsou jen důkazem toho, že tělo na daném místě pracuje.



Vhodné též jako **DÁRKOVÝ POUKAZ** - ukázka:

