

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	8
----------------	---

ЧАСТЬ 1 **БАНКИ НА ТЕЛЕ**

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ БАНОК И ВАКУУМНОЙ ТЕРАПИИ

Место банок в мировой истории	12
Современная техника использования банок	17

ГЛАВА 2. КАК БАНКИ ВЛИЯЮТ НА ТЕЛО

Физиологические реакции	20
Часто задаваемые вопросы о банках	27

ГЛАВА 3. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ БАНОК НА СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

Тело человека	32
Ткани тела	32
Системы организма	35
Покровная система	35
Сердечно-сосудистая система	38
Мышечная система	47
Костная система	55
Дыхательная система	57
Пищеварительная система	60
Нервная система	62
Мочевыделительная система	66
Репродуктивная система	67
Эндокринная система	68
Экзокринная система	69

ЧАСТЬ 2 **ПРИМЕНЕНИЕ БАНОК В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ**

ГЛАВА 4. ОЦЕНКА КОЖИ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ

Следы от баночной терапии	72
Цвета, температура и текстуры	74
Адгезии	79
Другие замечания по отметинам на тканях	80

ГЛАВА 5. БЕЗОПАСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ БАНКАМИ

Противопоказания, безопасность и использование с осторожностью	82
Противопоказания	83
Безопасность	83
Использование с осторожностью	87
Ограничения при работе с кровеносными сосудами	88
Ограничения при работе с сердечно-сосудистой системой	89
Банки при диабете	90
Банки при онкологии	91
Оценка: внимание на человека, а не на болезнь	94

ГЛАВА 6. НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Виды банок	96
Наборы банок	98
Что наносить под банки	104
Уход и хранение	105

ГЛАВА 7. БАНКИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ

Постановка банок	106
Баночные техники	107
Когда выбирать легкое, среднее и сильное всасывание	112
Использование банок в массаже и телесно-ориентированных практиках	116
Эмоциональный релиз с помощью банок	119

ЧАСТЬ 3 ЛЕЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ БАНКАМИ

ГЛАВА 8. БАЗОВАЯ ПОСТАНОВКА БАНОК ДЛЯ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: ДЛЯ ТЕРАПЕВТА И САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Обзор лечебных банок	124
Что нужно знать	124
Выбираем правильную банку	126
Как ставить и снимать банки	127
Ограничения при использовании банок	132
Лечение распространенных заболеваний с помощью банок	133
Спина, шея и плечи	133
Банки на верхние и нижние конечности	147

Постановка банок на абдоминальную область	177
Схемы постановки банок на лицо и голову	186

ГЛАВА 9. БАНОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛИМФОДРЕНАЖА

Как работает лимфатическая система	192
Руководство по применению банок для лимфодренажа	199
Передний (левый) и задний (правый) пути оттока лимфы	201
Лечебные банки для общего лимфодренажа	202
Лимфодренаж лица и головы	216
Инструкции по проведению лимфодренажа лица и головы	216

ГЛАВА 10. БАНКИ ПРИ ОСОБЫХ СЛУЧАЯХ

Применение терапевтических банок в сложных случаях	224
Работа с воспалением, острым и хроническим	224
Острое воспаление и банки	227
Хроническое воспаление и банки	229
Спортивные результаты и банки	230
Целлюлит и банки	234
Легочные заболевания и банки	237
Постановка быстрых и стационарных банок	239
Беременность и банки	241
Рубцовая ткань и банки	244
Список литературы	250
Благодарности	251
Алфавитный указатель	252
