

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

Введение

Я ОБОЖАЮ БАНКИ. Этот восхитительный инструмент стал удачным дополнением к моему профессиональному арсеналу и помог решить собственные проблемы со здоровьем.

Как телесно-ориентированный терапевт я много лет наблюдаю за чудесными свойствами баночной терапии. Вакуумная терапия иногда дает умеренные положительные результаты, а иногда просто преображает моих клиентов, и я преклоняюсь перед лечебной силой банок.

Как преподаватель я с радостью делюсь знаниями о поразительной методике телесно-ориентированного лечения со своими учениками, которых мне выпала честь ввести в баночную терапию. Нет ничего прекраснее, чем наблюдать за тем, как человек учится, усваивает знания и вдохновляется концепциями этого альтернативного метода лечения.

Как пациент я могу сказать, что банки изменили мою жизнь. С их помощью я избавилась от большого заметного шрама на лице, вылечила хронические боли и улучшила свои спортивные результаты. Я испытала на себе целебные свойства банок и с гордостью считаю себя ходячим доказательством их терапевтической силы.

Поэтому я и решила написать книгу. У меня за плечами многолетний опыт: я постоянно использую медицинские банки в клинической практике и совмещаю их со своей авторской методикой телесно-ориентированной терапии, а также обучаю специалистов в разных странах, в том числе в Соединенных Штатах Америки, Канаде, Гватемале, Ирландии и Италии.

На протяжении тысячелетий врачи и целители всех народов мира применяли медицинские банки для различных лечебных процедур, от кровопускания, когда плохую кровь буквально вытягивали из тела с помощью банок, до ликвидации застоя энергии и снятия мышечных спазмов. Хотя банки – очень древняя практика, эффективность баночной терапии долгое время была сокрыта под завесой тайны. Люди забыли, каким образом банки воздействуют на тело человека и почему они обладают таким выраженным терапевтическим эффектом. Но совсем недавно эта чудесная методика проложила себе дорогу в современную телесно-ориентированную терапию. Массажисты, физиотерапевты и косметологи, тренеры, хиропракторы¹ и врачи, которые либо сами ставят пациентам банки, либо направляют их специалисту по вакуумной терапии, – такое впечатление, что теперь все специалисты через одного знают о преимуществах лечебных банок! В последнее время люди проявляют к банкам повышенный интерес, потому что на Олимпийских играх спортсмены то и дело появлялись с круглыми отметинами на коже, и многие звезды шоу-бизнеса признаются, что являются большими поклонниками банок. Тем не менее «тайна» банок не придавалась огласке, и я написала книгу, чтобы раскрыть все секреты банок и разъяснить технику этой уникальной терапии.

В терапевтической практике я активно применяю банки с 2004 года, и результаты повергают меня в благоговейный трепет. Я лечила с помощью банок самых разных пациентов – с хроническими болями, острыми травмами, на послеоперационной (или послеаварийной) реабилитации, с воспалительными патологиями, в стрессовых состояниях и при потере спортивных результатов – и банки каждый раз прекрасно про-

¹ Хиропрактор – специалист альтернативной медицины, решающий проблемы со здоровьем с помощью работы с опорно-двигательным аппаратом человека. – *Примеч. ред.*

являли себя как наилучшее дополнение к лечению. Сегодня эта терапия приобретает всеобщую популярность.

Я работаю с медицинскими банками разными способами и в разной технике, но всегда придерживаюсь основного правила: процедуры должны быть безопасными, разумными и приносить пользу. Возможно, вам доводилось видеть в интернете, что некоторые практикуют опасные и откровенно странные способы постановки банок, но на самом деле пациенту легче не станет, если поставить банку абы как. Для правильного использования банок требуются повышенная внимательность и специальные навыки.

Баночная терапия – своего рода искусство, открытое для вольной интерпретации художника. Методы постановки банок меняются в зависимости от цели, которую преследует специалист, – хочет ли он снять напряжение, расслабить зажатые мышцы или, например, облегчить затрудненное дыхание. Главное, что у него есть необходимые навыки работы с телом и способность мыслить творчески. Но даже при такой свободе и вариативности прежде всего специалисты заботятся о безопасности пациента.

Книга адресована как профессионалам, так и обычным людям, которым интересно применять баночную терапию для лечения себя и своих близких. На протяжении десяти кратких и емких глав я предлагаю читателям полный обзор баночной терапии, рассказываю о различных техниках постановки банок, как классических, так и альтернативных, и даю пошаговое руководство по использованию вакуумной терапии для лечения распространенных заболеваний и снятия болей.

Когда речь заходила о медицинских банках, у нас возникало больше вопросов, чем ответов, но так было до появления моей книги. Я предлагаю **телесно-ориентированным терапевтам** следующее:

Пошаговое руководство по безопасному использованию медицинских банок в качестве дополнения к существующему лечебному плану.

Научно обоснованное описание воздействия банок на человеческое тело.

Разъяснение особенностей отечин и реакции тканей на баночную терапию.

Обучение правильной постановке банок для использования этого инструмента с максимальной пользой в сочетании с другими методами лечения, которыми пользуется терапевт.

Руководство по безопасному и эффективному использованию банок без появления синяков для достижения наилучших результатов без вреда для пациента. (Ни один специалист не должен говорить пациенту, что синяки – это полезно).

Для человека, который не ведет прием пациентов, эта книга тоже будет очень полезной: в ней содержится научная информация, обучающие материалы, пошаговое руководство по безопасному использованию банок, чтобы вы могли ставить медицинские банки своим близким или самому себе. Кроме того, вы найдете в книге информацию о строении человеческого тела и его функциях, особенно в отношении воздействия медицинских банок на системы организма (см. гл. 3). В некоторых случаях информация об анатомии может показаться слишком сложной, но воздействие банок действительно необходимо рассмотреть очень глубоко, вплоть до клеточного уровня.

Я рекомендую всем, кому интересно узнать больше о потенциале баночной терапии, приходить на живые семинары. Но я говорю со всей ответственностью, что эта книга является прекрасным вводным курсом по использованию медицинских банок и показывает невероятные результаты, которых можно достичь с помощью вакуумной терапии.

ЧАСТЬ I

БАНКИ НА ТЕЛЕ

История банок и вакуумной терапии

БАНКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

У человека есть врожденный инстинкт к применению вакуумной терапии. Он проявляется через стремление втягивать ртом поврежденную область – например мы высасываем занозу, яд из раны и сразу же принимаемся сосать палец, если случайно его порезали.

МЕСТО БАНОК В МИРОВОЙ ИСТОРИИ

Люди пользуются банками на протяжении нескольких тысяч лет. Банки и отрицательное давление, создаваемое в их полости, были лечебным инструментом в различных культурах: их использовали для удаления или «высасывания» нежелательных субстанций из тела, будь то болезни, боли, патогенные вещества или злые духи. Современные телесно-ориентированные терапевты пользуются банками в качестве вспомогательного и альтернативного метода лечения самых разных симптомов – от запоров и целлюлита до болей в плечах.

Традиционные методы лечения банками

На протяжении всей человеческой истории встречаются два основных метода постановки банок, или вакуумной баночной терапии: сухие банки (банки присасываются к коже) и кровососные банки (кожу надрезают, чтобы физически вытянуть из тела нежелательные или застойные субстанции – кровь, яд, отравляющие вещества, гной). Самым изученным является метод сухих банок – он не подразумевает надрезание кожи, и именно его мы будем рассматривать в данной книге.

Примитивные банки

По всему миру в разные эпохи банки изготавливали из всех доступных материалов – рогов животных, бамбука, глины, металла и стекла. Самый примитивный метод вакуумной терапии заключался в использовании полых рогов животных. Рог прикладывали к пораженной области больного, и целитель ртом высасывал из «банки» воздух вместе с ядом от змеиного укуса или кровь и гной из места ожога. Чтобы целитель случайно не вдохнул вредоносные субстанции, позже рога начали затыкать жеванной травой и другими натуральными материалами. Они препятствовали потоку воздуха и помогали создавать отрицательное давление, когда целитель высасывал воздух из «банки». Метод отсасывания ртом постепенно заменила практика использования огня, когда горящий материал, например вату, помещали в банку, сжигали в ней воздух и создавали вакуум внутри медицинского сосуда.



Древний Египет

В Древнем Египте Имхотеп, которого почитали как бога медицины и первого врача, был знаменитым приверженцем медицинских банок. На иероглифах того времени (на фотографии ниже) мы видим изображение банки в качестве медицинского инструмента наряду с ножами, крюками и щипцами. Банки определенно были частью медицинской практики: в древнем медицинском трактате Папирус Эберса (ориентировочно 1550 год до н. э.) содержится описание баночной терапии для лечения головокружения, боли, нарушений аппетита, менструальных болей и других хворей – с их помощью достигали «целительного кризиса» в теле.



На иероглифах со стены двойного храма Себека и Хорура в Ком Омбо изображены различные древнеегипетские медицинские инструменты, в том числе ножи, пилы, крюки, щипцы и сосуды вакуумной терапии

Древняя Греция

Из Древнего Египта банки попали в Древнюю Грецию. Отец современной медицины Гиппократ вместе с другими греческими врачами обучался в храме Имхотепа, где он узнал о лечебных банках и других медицинских практиках. Гиппократ разработал методы лечения, которые воздействовали на основные составляющие человеческого здоровья – четыре сока: кровь, лимфу, желтую желчь и черную желчь. Он предполагал, что тело здорово, если все соки находятся в равновесии. Болезнь и немощь вызывает переизбыток или недостаток какого-нибудь сока, поэтому он лечил эти состояния особыми способами. Древнегреческая медицина Юнани совмещала метод сухих и кровососных банок для уравнивания жизненных соков в организме.

Гиппократ применял банки для лечения различных недугов, таких как костно-мышечные боли, болезни и функциональные нарушения головы, туловища и области малого таза у женщин. Последователь Гиппократа, греческий врач Гален, продолжил популяризацию баночной терапии и обыкновенно назначал ее всем своим пациентам. Позже и другие последовали по стопам этих великих мудрецов. В 413 году до н. э. врач и историк Геродот писал:

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Современные банки изготавливают из различных материалов, но в Северной Америке наиболее распространены стеклянные банки и вакуумные банки из поликарбонатного пластика или силикона (Подробнее об этом читайте в гл. 6).

«Надрезание кожи в сочетании с банками обладает силой вытягивать болезнетворные субстанции из головы; снимать боль в той же части тела; уменьшать воспаление; восстанавливать аппетит; укреплять слабый желудок; устранять головокружение и склонность к обморокам; вытягивать глубоко засевшую болезнетворную субстанцию на поверхность; высушивать приливы жидкостей к частям тела; приостанавливать кровоизлияния; способствовать менструальным выделениям; тормозить гнойные разложения при лихорадке; унимать дрожь; ускорять и умерять кризис болезни; удалять подверженность сонливости; давать естественный отдых; уничтожать тяжесть. Эти и другие схожие недуги можно излечить при помощи благоразумного использования кукурбитов (банок, пузырей), кровососных и сухих».

В Древней Греции последователи Гиппократы называли баночную терапию *sikia*, или *vendouzes* – этим термином до сих пор пользуются в современной Греции. Спросите любого грека о банках, и в его семье обязательно найдется кто-нибудь, кто умеет ставить банки от всех болезней – обычно стационарные или «быстрые» банки – ими лечат кашель, простуду, жар и боли в мышцах. Традиционно в греческом доме под рукой есть все для быстрого проведения лечебной процедуры: стоят специальные маленькие стеклянные баночки или пустые баночки из-под детского питания, рядом лежит вата, которую нужно поджигать и тем самым убирать воздух из полости банок. Банки в Греции – такое же обычное дело, как пакет со льдом в морозилке на случай оказания первой помощи при травме или упаковка обезболивающих в медицинском шкафчике.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Баночная терапия упоминается в суннитских сборниках хадисов (ислам). Хадисы – это предания о высказываниях пророка Мухаммеда, которые записали и передали шесть суннитских мудрецов-сподвижников пророка. В сборниках упоминается процедура под названием «хиджама» (лечение банками):

- «Истинно, лучшее лекарство для вас – это хиджама».
- «Хиджама – это самая действенная процедура для самоизлечения людей».
- «Если и существует самое совершенное лекарство, то это хиджама».

Исламские практики

В исламской медицине лечебные банки называют хиджама, что означает «вытягивание», от слова *al-hajm* – «высасывать». На протяжении многих веков исламские врачи использовали банки по всевозможным поводам, начиная от изгнания злых духов и заканчивая лечением болей в мышцах и снятием стресса. Баночную терапию почитали как самый действенный метод лечения, способствующий движению жизненной силы в крови (ее можно сравнить с энергией «ци», или «чи», о которой говорят в Китае) и очищающий кровь от токсинов и отходов. Банки считались первым средством для восстановительного лечения и профилактики недугов. В исторических текстах встречаются упоминания о самых благоприятных днях для использования банок и сказания о том, как ангелы обучали Мухаммеда ставить банки и лечить ими разные людские немощи.

Китайская медицина

Уже несколько тысячелетий китайская культура неразрывно связана с вакуумной терапией, которую практикуют иглотерапевты и врачи традиционной китайской медицины (ТКМ).

Самые ранние записи о баночной терапии обнаружались в древних мавандуйских¹ медицинских манускриптах под названием «бошу» – классических

¹ Мавандуй – археологическое раскопки в Чанша, Китай, получившие известность благодаря уникальным находкам. – Примеч. ред.

медицинских трактатах на кусках шелка, которые обнаружили при раскопах гробницы времен династии Хань. В древнейшем учебнике по медицине «Хуан-ди нэйцзин» – «Трактат по медицине Желтого императора» – содержится множество примеров использования баночной терапии. Знаменитому алхимику и травнику Гэ Хуну (283-343 н.э.) принадлежит крылатая фраза «Акупунктура и банки излечивают больше половины всех болезней».

Банки – это распространенная методика лечения в традиционной китайской медицине. Врачи ТКМ акупунктурой (иглоукалыванием), моксотерапией², массажем гуаша (соскребание) и банками удаляют застои агрессивных патогенов – ветра, холода, жара и сырости, которые изменяют течение энергии в теле, известной как «ци», или «чи». Препятствия на пути движения жизненной энергии ци и крови влияют на состояние здоровья, приводя к функциональным нарушениям, потере чувствительности, боли и заболеваниям.

Банки ставят на области застоя энергии – по ходу расположения энергетических каналов, – чтобы очистить тело от болезнетворных субстанций. Лечение банками восстанавливает естественное движение энергетического потока и исправляет функциональные нарушения, возвращает чувствительность, успокаивает и оздоравливает тело.

Отметины, или «ша» (токсины), которые появляются после массажа скребком и лечения банками, наглядно демонстрируют выход болезнетворных субстанций на поверхность. После нескольких сеансов отметины становятся бледнее, что указывает на систематическое удаление токсичных веществ из тела. Считается, что чем темнее отметины, тем глубже и серьезнее застой энергии. Сьюзан Сэндидж, сертифицированный иглотерапевт и дипломированный специалист по Восточной медицине (диплом выдан Национальной сертификационной комиссией по акупунктуре и восточной медицине США NCCAOM), в одном из интервью описывает состояние тканей тела на месте выхода патогена холода: когда банки вытягивают патогены холода, на коже появляются либо бледные мутноватые отметины, либо кожа становится холодной на ощупь. Когда патоген холода покидает тело, с кожи пропадают бледная отметина и холодный участок.

Европа

Баночная терапия раньше широко применялась в Западной и Восточной Европе, и сегодня не составит труда найти выходца из Европы, который помнит, как его бабушки и дедушки лечились банками. На протяжении нескольких веков во всех европейских странах методы баночной терапии, в основном стационарные банки, использовались для лечения болезней и мышечных болей. Банками продолжают лечиться и в наши дни. В Германии баночную терапию называют *schröpfbehandlung*, или *schröpfen*; в Польше и Болгарии банки стали популярными с XIX века и их использовали в различных целительных практиках; в Италии многим семьям известен метод домашнего лечения простуды, кашля и мышечных болей с помощью банок. Один клиент мне рассказал о том, как лечились банками в традиционном итальянском доме:

² Моксотерапия – прижигание или прогревание полыньными сигарами. – Примеч. ред.

«Бабушка и мама ставили нам банки, если у нас что-нибудь болело. Они оборачивали ватой монетку и скручивали на верхушке что-то вроде фитиля, затем монетку клали на кожу в том месте, где ощущалась мышечная боль. Они поджигали фитиль и помещали над ним перевернутую стеклянную банку. Когда в банке появлялся дым, кожа вздувалась в больном месте. Некоторые думали, что такое лечение не более чем шарлатанство, но кожа никогда не вздувалась, если в этой области нечего было лечить. Когда процедура заканчивалась, боль полностью исчезала». – М.М.

Северная и Южная Америка

Испокон веков банками пользовались в Северной, Центральной и Южной Америке. Целительницы из коренных американских племен пользовались банками как врачебными инструментами. Они лечили банками мышечные боли, отеки и ревматизм, а также с их помощью изгоняли отрицательную духовную энергию. В основном лечебные банки изготавливали из полых рогов животных и с их помощью проводили сеансы кровопускания, иначе говоря, ставили кровососные банки.

Еще в 1700 году американские врачи обыкновенно считали банки неотъемлемой частью своей медицинской практики, и банки всегда можно было приобрести в магазинах медицинской техники. Когда доктора вызывали на дом, он всегда брал с собой все необходимые инструменты для лечения больного банками.

XIX век

С 1800 года прогрессивный мир начал скептически относиться к лечебному воздействию банок. Большинство образованных врачей отстаивали пользу баночной терапии, среди них был и известный британский поборник банок Сэмюэл Бейфилд. Он считал баночную терапию искусством, а пользу от нее долговременной. В 1826 году хирург Чарльз Кеннеди писал: «Искусство лечения банками так широко известно, и поставило на ноги столько людей, что мне кажется нецелесообразным отыскивать свидетельства в пользу его состоятельности, которую оно доказало как в наши дни, так и в античные времена». Тем не менее находились и скептики, которые ставили под вопрос эффективность банок.

К концу века к баночной терапии с подозрением начали относиться врачи, которые практиковали западную, иначе говоря, современную медицину. Они нацеливались на лечение внутренних болезней напрямую, в том числе при помощи фармацевтических препаратов, и не практиковали лечение тела снаружи внутрь. Современные специалисты принялись искать научные подтверждения терапевтического воздействия банок, но так как пользу банок нельзя было доказать современными научными способами, то этот метод лечения стал спорным, и вскоре доверие к нему было утрачено.

СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАНОК

Современная история

Хотя популярность медицинских банок упала среди западных специалистов, в других обществах ими продолжали активно интересоваться. В 1946 году британский писатель Джордж Оруэлл в эссе «Как умирают бедняки» писал о лечении пневмонии с помощью банок, которое он наблюдал в парижском госпитале. Министерство здравоохранения СССР более 40 лет проводило клинические исследования баночной терапии, а в 1950-х годах в китайских и русских больницах пациентам назначалось лечение банками. В 2008 году в Англии было сформировано Британское общество медицинских банок (BCS), и сегодня министерства здравоохранения других стран считают их стандарты эталоном эстетических практик и обучения в сфере баночной терапии.

В последние годы лечение медицинскими банками возвращается к былой активности и широко применяется во всех направлениях телесно-ориентированной терапии. Банки ставят не только иглотерапевты и врачи традиционной китайской медицины, но и массажные терапевты, физиотерапевты, спортивные тренеры и другие специалисты по работе с телом.

В восьмидесятые и девяностые годы в медицинском сообществе баночная терапия пережила нечто вроде ренессанса среди почитателей традиционных и альтернативных практик. Современные специалисты, например Брюс Бэнтли и Илкай Чирали, которые прекрасно владеют современными восточными и западными техниками постановки банок, активно занимаются популяризацией этого метода лечения. Сегодня пользуются известностью и альтернативные способы применения банок, например разработки косметолога и массажного терапевта Аниты Шеннон, которая интегрировала модифицированную баночную терапию в свои телесно-ориентированные практики и использует мягкие, менее инвазивные методы наряду с традиционной постановкой банок.

Массаж и телесно-ориентированная терапия

Интерес к вакуумной терапии стал причиной появления большого разнообразия стилей использования банок, которые адаптируют под свои цели специалисты разных направлений телесной терапии. Бесконечные варианты постановки банок и отсутствие контроля привели к тому, что в некоторых случаях лечение банками приносит вред и угрожает состоянию здоровья. Например, отметины после банок часто неправильно называют синяками. Любой вид баночной терапии ни в коем случае не должен приводить к появлению синяков (или травм), тем не менее телесные терапевты без специальной подготовки могут наставить клиенту синяков, если ими движет ошибочное убеждение, что чем сильнее присасывается банка, тем лучше. Кроме того, плохо подготовленные специалисты могут внушать клиентам, что синяки – это полезно. Синяки не могут быть полезны для здоровья, и сильное всасывание не всегда требуется для лечения.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Динамический потенциал вакуумной терапии продолжает расти. Современные терапевтические центры предлагают клиентам лечение медицинскими банками и обучают новых специалистов применению этой методики.

Все же большинство современных телесно-ориентированных специалистов, в том числе массажных терапевтов, физиотерапевтов, спортивных тренеров и хиропракторов эффективно и безопасно пользуются банками в дополнение к своим основным методикам для лечения скованности в мышцах, повышения гибкости и улучшения моторных навыков.

Адаптации баночной терапии

- **Лечение целлюлита в спа-салонах.** В спа-центрах с давних пор используются вакуумные устройства для лечения целлюлита. Процедурные кабинеты обычно оснащены механическими отсасывающими устройствами, которые с помощью отрицательного давления и различных режимов работы, например вибрации и насоса, лечат целлюлитные отложения.
- **Молокоотсос.** Используется для сцеживания грудного молока или для стимуляции лактации. Это устройство размягчает молочные железы и способствует оттоку молока. Подобные приспособления используют для лечения заболеваний молочных желез, таких как закупорка млечного протока, и для восстановительного лечения после мастэктомии – в этом случае процедуру проводит сертифицированный специалист, имеющий навыки работы с такими заболеваниями.
- **Вакуумная помпа для пениса.** Это приспособление улучшает приток жидкостей к тканям и способствует росту органа, а также применяется для лечения болезни Пейрони, которое проявляется в рубцевании тканей полового члена из-за травмы или перелома.
- **Наборы первой помощи для отсасывания яда** (с небольшим количеством банок). Эти банки специально созданы для вытягивания токсинов из тела при лечении пчелиных и змеиных укусов. Маленькие баночки и вакуумные нагнетатели можно приобрести в аптеке.

Универсальные методы постановки банок

Со времен древних цивилизаций и до современного клинического применения вакуумной терапии банки по-прежнему остаются универсальным терапевтическим инструментом. В следующих главах я расскажу вам о методах постановки банок, которые из древних практик превратились в современные методики.

- Китайские врачи работают с циркуляцией энергии «ци», а вы узнаете о терапевтических свойствах улучшения циркуляции крови и лимфы.
- В некоторых культурах убирают застои внутренних патогенов, а вы узнаете, как лечить застои различных субстанций в теле, например рубцовую ткань в мышцах, воспаления и застои лимфы.
- Древние цивилизации изгоняли «злых духов», а вы научитесь использовать банки для снятия стресса.

Работа с клиентами

Американская благотворительная организация *Global Healthworks Foundation* подарила мне возможность поработать с деревенскими врачами в Гватемале. Я обучала их применению медицинских банок, и они, глядя на меня, понимающе улыбались, потому что банки *copitas* известны у них со времен цивилизации майя.

