

## **Bańka chińska**

**Bańka chińska** jest dobra nie tylko na brzuch i cellulit. Stosuje się ją również w celu likwidacji bólów kręgosłupa czy dolegliwości mięśniowych. Bańka chińska ma wiele wspólnego z bańkami akupunkturowymi (lecznicznymi), które stosuje się w medycynie ludowej w przypadku leczenia wielu dolegliwości. Sprawdź, na czym polega technika masażu bańką chińską.

Bańka chińska jest odmianą bańki próżniowej (zimnej), która wysysa powietrze pod ciśnieniem. Najczęściej można spotkać bańki wykonane z gumy, jednak stosowane są także bańki szklane i bambusowe. Ich cechą charakterystyczną jest okrągły kształt i zaokrąglone brzegi, dzięki którym mogą zassać się na skórze.

**Technika masażu bańką chińską** została zaczerpnięta z medycyny ludowej, w której bańki wykorzystywało się w celu leczenia grypy czy przeziębień. Obecnie masaż bańką wykonuje się także w celu likwidacji bólów kręgosłupa, dolegliwości mięśniowych, cellulitu czy zmniejszenia widoczności rozstępów.

### **Zastosowanie bańki chińskiej w lecznictwie:**

Bańki chińskie wykorzystywane są m.in. w celu masażu leczniczo-relaksacyjnego. Bańki zmniejszają napięcie mięśniowe, które powoduje np. bóle kręgosłupa, a także uciskanie splotów nerwowych i stopniowe powstawanie dolegliwości całego ciała.

- bóle kręgosłupa
- dolegliwości mięśniowe
- problemy ze stawami
- bóle różnego pochodzenia (w tym migrenowe i nerwobóle)
- dolegliwości płucne
- problemy z ukrwieniem
- Zastosowanie bańki chińskiej w kosmetologii
- usuwanie cellulitu
- redukcja tłuszczu z brzucha
- zmniejszenie widoczności rozstępów
- wymodelowanie sylwetki
- trądzik