

OBSAH

PŘEDMLUVA.....	9
ÚVOD	11
PODĚKOVÁNÍ	13
ČÁST I: BAŇKOVÁNÍ.....	15
1. HISTORIE BAŇKOVÁNÍ.....	17
Starověké metody baňkování	17
Baňkování v západním světě	18
Historické baňkovací nástroje.....	23
Suché baňkování	26
Baňkování prsů.....	32
Úpadek baňkování.....	33
Oživení zájmu o baňkování	33
Moderní baňkovací metody.....	34
Elektromagnetické baňkování.....	34
Přenosné pumpy pro baňkování.....	35
Baňky se šroubovitým uzávěrem	35
Baňky s ventilky	36
Baňky s gumovými stlačitelnými vršky	36
Bambusové baňky	38
Skleněné baňky	39
Gumové baňky.....	41
2. ÚČINKY BAŇKOVÁNÍ	42
Kůže.....	42
Krev	43
Čchi	45
Wej-čchi	49

Stagnace	52
Stagnace potravy	52
Stagnace tekutin.....	53
Stagnace čchi.....	56
Stagnace krve	56
Vypouštění krve.....	57
Kua-ša	57
Baňkování.....	59
3. PŘÍPRAVA K BAŇKOVÁNÍ.....	63
4. BAŇKOVÁNÍ V KOMBINACI S JINÝMI LÉČEBNÝMI METODAMI	68
Aromaterapie	68
Masáž.....	68
Chiropraxe	69
Osteopatie	70
Kineziologie	71
Alexandrova technika.....	71
Šiacu	72
Reflexologie	72
Polarita	72
Fyzioterapie	72
5. POSTUP PŘI BAŇKOVÁNÍ	74
Nejdůležitější je bezpečnost.....	74
Postup	77
6. CO OČEKÁVAT BĚHEM BAŇKOVÁNÍ A PO NĚM	79
7. DESET METOD BAŇKOVÁNÍ.....	82
Slabé (mírné) baňkování - doplňovací	83
Střední baňkování - doplňovací.....	84
Silné baňkování - vypouštěcí, drénující	84
Pohyblivé baňkování - tchuej-kuan-fa (<i>tuiguanfa</i>) - vypouštěcí	86
Baňkování s jehlou - vypouštěcí.....	87

Baňkování s moxou (horká jehla) - aj-kuan-fa (<i>aiguanfa</i>) - doplňovací.....	88
Prázdné (bleskové) baňkování - šan-kuan-fa (<i>shanguanfa</i>) - doplňovací.....	90
Plné (krvavé) baňkování - süe-kuan-fa (<i>xueguanfa</i>) - vypouštěcí.....	92
Bylinné baňkování - jao-kuan-fa (<i>yaoguanfa</i>) - doplňovací.....	94
Vodní baňkování - šuej-kuan-fa (<i>shuiguanfa</i>) - neutrální metoda	96
8. BAŇKOVÁNÍ U DĚTÍ.....	98
9. BAŇKOVÁNÍ U DOSPĚLÝCH.....	100
10. JAK ČASTO MŮŽEME BAŇKOVAT?	101
ČÁST II: LÉČBA BĚŽNÝCH ONEMOCNĚNÍ.....	103
11. BAŇKOVÁNÍ V LÉČBĚ BĚŽNÝCH ONEMOCNĚNÍ.....	105
Úvod	105
Anémie	107
Astma	111
Atrofický syndrom.....	119
Bolest břicha	126
Bolest na hrudi	135
Bolest svalů a kloubů (syndrom pi (<i>bi</i>))	140
Bolesti v zádech a sexuální poruchy.....	148
Dysmenorea	156
Horečnatá onemocnění.....	162
Hypertenze	165
Kašel	169
Kožní problémy	173
Mrtvice - obrna lícního nervu	179
Nachlazení a chřipka	184
Nežít - karbunkl	191
Noční pomočování	194
Únava.....	200
Zácpa.....	206
Žilní problémy.....	211

12. POZNÁMKY K RŮZNÝM ONEMOCNĚNÍM	215
Bolest hlavy/migréna	215
Bolest zubů	215
Celulitida.....	215
Konjunktivitida.....	215
Nespavost.....	216
Prolaps dělohy.....	216
Prolaps močového měchýře	217
Příušnice.....	217
Slzení	217
Spondylóza.....	217
Škytavka	217
Tortikolis	218
Zvětšení prsů	218
13. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ A KONTRAINDIKACE	220
O AUTOROVI	221
SLOVNÍČEK	223
DODATEK: AKUPUNKTURNÍ/AKUPRESURNÍ BODY.....	227
REJSTRÍK.....	243
POZNÁMKY PŘEKLADATELKY	245
O PŘEKLADATELCE	246