

OCENA SKUTECZNOŚCI ANTYCELLULITOWEGO MASAŻU BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Katarzyna Pelc, Sylwia Smaga, Karolina Zielińska

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

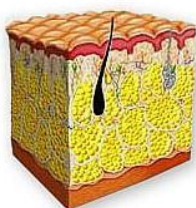
Streszczenie

Praca poświęcona jest ocenie skuteczności antycellulitowego masażu bańką chińską. Cellulit, choć mogłoby się wydawać, że to problem jedynie estetyczny, może nieść za sobą bardzo poważne skutki zdrowotne. Jak wiele kobiety wiedzą o tym zjawisku? Czy wiedzą jak mu zapobiegać i przeciwdziałać? Czy znają jeden z najstarszych sposobów likwidowania tej patologii skórnej, jakim jest masaż chińską bańką? By uwydatnić powyższy problem, przeprowadzone zostały badania (przy pomocy kwestionariusza ankiety) mające na celu zbadanie świadomości kobiet w zakresie powyższego zagadnienia.

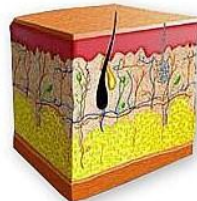
Wstęp

Cellulit, lipodystrofia – nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, występujące razem z obrzękowo-włóknistymi zmianami tkanki podskórnej, objawiające się zgrubieniami, bruzdami, gąbczastym wyglądem skóry, przypominającym powierzchnię kalafiora lub pomarańczy. W związku z tym potocznym i powszechnie używanym określeniem cellulitu jest „skórka pomarańczowa”.

tkanka dotknięta cellulitem



zdrowa tkanka



Źródło: <http://pokonajchorobe.wordpress.com/2011/05/01/cellulit-przyczyny/>

Czy określenie „cellulit” można stosować zamiennie z nazwą „cellulitis”? Końcówka „itis” używana jest w medycynie do określenia stanu zapalnego danego organu. Stan zapalny objawia się dodatkowo zaczerwienieniem, rozgrzaniem, obrzękiem i bolesnością. Nie można więc stosować tych nazw zamiennie, gdyż nie oznaczają one tego samego.

Mimo iż cellulit jest głównie defektem kosmetycznym, a nie chorobą, jeśli nie zostanie leczony, może stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia, zarówno fizycznego – np. nieprawidłowego funkcjonowania żył, co może prowadzić do żylaków; a także psychicznego – wielu kobietom przez obecność cellulitu znacznie obniża się poczucie własnej wartości, atrakcyjności i pewności siebie.

Jeszcze przed niespełną trzydziestoma laty istniały dane, mówiące, że cellulit występuje u co drugiej kobiety po trzydziestym roku życia. Z biegiem czasu zarówno liczba kobiet, cierpiących na tę dolegliwość, jak i ich wiek, uległy zmianie. Początki cellulitu dostrzegane są często już u dziewczynek w okresie dojrzewania. Choć brak odpowiedniej ilości ruchu podawany jest jako jedna z przyczyn powstawania skórki pomarańczowej, na jej obecność narzekają też kobiety uprawiające sporty. Nie jest więc prawdą, że cellulit jest spowodowany nadwagą czy otyłością. Dziś z tą dolegliwością walczy już prawie każda kobieta.

Skórka pomarańczowa uważana jest za typowo kobiecy defekt. Mimo to cierpi na nią coraz większa liczba mężczyzn i młodych chłopców. Panuje przekonanie, iż mężczyźni zmagający się z cellulitem zostali obdarzeni przez naturę nadmiarem kobiecych cech płciowych, w większości przypadków jednak żeńskie hormony płciowe dostają się do męskich organizmów z zewnątrz – wraz z pokarmem.

Jak więc możemy uchronić się przed tym zjawiskiem? Czy istnieje jedna recepta na to, aby uniknąć cellulitu? Niestety, nie. Przyczyn skórki pomarańczowej jest bardzo wiele: niezdrowe odżywianie, brak ruchu, spowodowany siedzącym trybem życia i pracy, a także problemy hormonalne, zaburzenia układu krążenia, trawiennego, nerwowego, limfatycznego czy skłonności genetyczne i typ urody, na które nie mamy wpływu.

1. Bańka chińska

Choć gabinety kosmetyczne czy odnowy biologicznej dysponują nowoczesnym sprzętem i korzystają z innowacyjnych technologii wyszczuplających, nie rezygnują również ze starych, sprawdzonych metod. Do takich bez wątplenia należy zaliczyć masaż bańką chińską, który świetnie sprawdza się jako zabieg ujędrniający, antycellulitowy i modelujący sylwetkę. Wywodzi się z tradycyjnej medycyny chińskiej. Niewątpliwym jego atutem jest fakt, iż przynosi bardzo wyraźne efekty w krótkim czasie.



Źródło: http://sklepbmas.pl/Banki_chińskie-12.html

W Chinach terapia próżniowa znana jest od 3000 lat. Ge Hong – taoistyczny zielarz wprowadził bańki do codziennego użytku. Ich europejska obecność jest krótsza i mniej uniwersalna. Terapia podciśnieniem wraz z masażem i akupresurą zaliczana jest do jednych z najstarszych metod leczenia. Początkowo używano do tego celu wydrążonych rogów, przynajmniej tak to robiono w Mezopotamii ok. 700 r. p.n.e. Pierwsze rysunki i opisy sposobu stosowania baniek pochodzą ze starożytnego Egiptu. Natomiast w Europie bańkami zainteresował się m.in. Hipokrates.

Bańki wykonywane były z rogów, później nastąpiła era baniek bambusowych, po czym szklanych, aż wreszcie gumowych. Aktualnie spotykane są również specjalne aparaty do wytwarzania odpowiedniego podciśnienia podczas masowania bańkami.



Źródło: http://www.osrodekterapiinaturalnej.pl/index.php5?show=sklep&idKat=21&idArt=0&lang=_pl

Mimo iż masaż bańką chińską jest prosty w wykonaniu, nie jest wskazany do stosowania przy następujących schorzeniach:

- nowotworach,
- gruźlicy,
- żylaki w miejscu zabiegowym,
- wysiękowe zapalenie stawów,
- gorączka,
- stany chorobowe i zapalne skóry – wypryski, ropnie,
- naruszeniach ciągłości skóry – rany, blizny we wczesnym stadium zrostu,
- wczesnych stanach po złamaniach kości,
- zaburzeniach krzepliwości krwi,
- skłonności do wylewów podskórnych,
- menstruacji,
- ciąży.

1.1. Wykonanie zabiegu

1. Przed zabiegiem należy zaaplikować na miejsce, które poddawane będzie zabiegowi, specjalnie skomponowaną oliwkę, zawierającą składniki aktywne, wówczas bańka będzie łatwo ślizgała się po skórze.



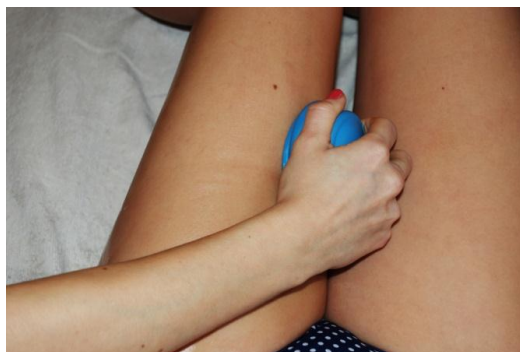
2. Aby wytworzyć podciśnienie, należy przystawić gumową bańkę do skóry, chwycić ją oburącz, trzymając palcami wskazującymi i środkowymi za dolną krawędź, natomiast kciukami naciskając jej szczyt. Zgniatając bańkę, wyciska się powietrze z jej wnętrza.



3. Następnie lekko przyciskając do wybranego miejsca na ciele należy cofnąć palce z krawędzi bańki i zwolnić uścisk kciuków.



4. W dalszej kolejności należy wykonywać podłużne lub koliste ruchy w kierunku węzłów chłonnych. Nie należy zapominać, aby masowane powierzchnie były uprzednio dobrze nasmarowane oliwką lub kremem do masażu, aby przemieszczanie bańki po ciele nie było bolesne. Bańkę należy przesuwac po ciele dosercowo, przez co osiąga się efekt tzw. autodrenażu. Delikatny nacisk kieruje limfę we właściwym kierunku. Ważne jest, aby nie przytrzymywać bańki z zassanym kawałkiem skóry w jednym miejscu, tylko od razu wykonywać delikatne ruchy.



Najważniejsza jest technika wykonania masażu i od niej zależy efekt końcowy. Z początku zabieg może być bolesny, jeśli skóra zassie się zbyt mocno.

Czasami bańki chińskie zostawiają ślady w postaci siniaków.

Masaż bańką chińską trwa ok. 15-30 minut, powinien być wykonywany w seriach, przy czym odstępy między kolejnymi zabiegami powinny wynosić od 2 do 3 dni.

Seria zabiegów w zależności od indywidualnych wskazań to 10 do 20 zabiegów. Natomiast profilaktycznie przynajmniej 1 raz w tygodniu.

1.2. Efekty

Efekty tego masażu to kwestia indywidualna, jednak jest to jeden z najszybszych sposobów walki z cellulitem.

Masaż bańką chińską poprawia krążenie krwi i limfy, a co za tym idzie ułatwia wydalanie zbędnych produktów przemiany materii, toksyn i zmniejsza obrzęki. Rozszerzają się naczynia krwionośne, dzięki czemu ułatwione jest wchłanianie składników aktywnych zawartych w preparatach antycellulitowych przeznaczonych do masażu. Ponadto mechanizm działania bańki chińskiej połączony z ułatwionym przenikaniem substancji czynnych znacznie przyspiesza przemianę materii oraz proces lipolizy w związku z czym dochodzi do redukcji cellulitu, wygładzenia skóry, wymodelowania sylwetki oraz do poprawy jej kolorytu. Dzięki stymulacji głębokich warstw skóry dochodzi do mobilizacji sił odpornościowych organizmu, a także pobudzone zostają fibroblasty do zwiększonej produkcji elastyny i kolagenu, znacznie wpływając na jędrność i sprężystość skóry. Tak jak każdy masaż, ma działanie uspokajające i relaksujące, przy czym należy zaznaczyć, że osoby o niskim progu bólu mogą odczuwać silny dyskomfort.

Jest dobry dla osób zestresowanych, przemęczonych, prowadzących siedzący tryb życia, a także po wyczerpującym wysiłku fizycznym.

2. Wyniki badań własnych

Przeprowadzone zostały badania, mające na celu sprawdzenie skuteczności masażu bańką chińską.

Każda osoba ma swój własny, indywidualny próg bólu. Podczas gdy część osób testujących bańkę chińską w celu masażu, nie odczuwała większego dyskomfortu, inne osoby musiały przerwać masaż już po chwili.

Kolejną zauważalną różnicą jest reakcja skóry na bańkę. W jednym przypadku była ona mocno czerwona, przekrwiona, natomiast na innej pojawiło się jedynie lekkie zaróżowienie.

Wrażenia badanych osób różniły się od siebie również po zakończeniu zabiegu – od lekkiego uczucia ciepła, poprzez gorąca aż do silnego rozpalenia wraz z pulsowaniem miejsca, na którym wykonany był zabieg.

W celu zasięgnięcia opinii szerszej grupy kobiet, pod uwagę zostały wzięte również wypowiedzi z internetowego forum Wizaż.pl.

Opinie forumowiczek potwierdzają, że każda ma różne odczucia co do stosowania bańki. Łączy je jedynie to, że znaczna większość jest z masażu zadowolona, widzi poprawę stanu skóry.

Wypowiedzi kilku użytkowniczek portalu:

„(...)u mnie pierwszy efekt było widać już po tygodniu – gładsza skóra, przyjemniejsza i jędrniejsza w dotyku, jednak dopiero po 2 miesiącach masowania jestem w stanie powiedzieć, że wygrałam wojnę! 😊”

/ dragonfly123/

„(...)Trochę siniaczków, ale dam radę, bo po tych kilku zabiegach moja skóra (a dokładnie jędrność i gładkość) uległa dużej poprawie!”

/ Sana163/

„(...)A ja się masuję tą banieczką już ponad 2 tyg. i mój cellulit znika w oczach, a jest na co patrzeć, bo mam cellulit trzeciego stopnia i jest baaaardzo widoczny.....tzn. był...”

/ kittykat/

Ponadto, przeprowadzona została ankieta pt. „Chiński sposób na cellulit” wśród 50 kobiet.

Już na wstępie zauważyć można jak małą wiedzę, dotyczącą tego, czym jest cellulit, mają respondentki. 36% z nich nie potrafiło wskazać różnicy pomiędzy „cellulitem” a „cellulitisem”, a wiedza tych, które zadeklarowały, że potrafią tę różnicę wskazać, była znikoma, niewystarczająca i rozczarowująca.

Analizując odpowiedzi, dotyczące trybu życia, można stwierdzić, że kobiety same doprowadzają do powstania cellulitu na swoich ciałach. Aż 68% ankietowanych nie uprawia żadnych sportów, zaledwie 8% zdrowo się odżywia, a 58% przeżywa częsty stres.

Jeśli zaś chodzi o sam cellulit, tylko 6% kobiet nie zmaga się z tym defektem. Pozostałe panie mają głównie I (36%) i II (38%) stopień cellulitu. III dotyczy już tylko 18%, natomiast 2% cierpi na najcięższy, IV stopień.

Najczęściej „atakowanymi” miejscami są uda (u 91% respondentek) i pośladki (u 68%).

Pomimo tak ogromnej ilości kobiet, mających cellulit, tylko połowa z nich (52%) słyszała o masażu bańką chińską jako o sposobie na redukcję skórki pomarańczowej, a 66% ogółu nigdy jej nie stosowało.

Ankietowane panie również oceniły skuteczność takiego masażu. Zadowolonych z efektów jest 41%, 30% zauważyło niewielką poprawę stanu skóry, natomiast 23% nie zanotowało żadnej różnicy.

Podsumowanie

Podsumowując, choć bańki chińskie znane są na całym świecie od wieków, wiedza współczesnych kobiet na temat zastosowania ich w walce z cellulitem jest, niestety, niewielka.

Cellulit w dzisiejszych czasach stał się zjawiskiem tak rozpowszechnionym, że można wręcz uznać widok kobiecego ciała z nim za całkowicie normalny, fizjologiczny obraz, co jest absurdem. Kobiety nie zdają sobie sprawy jak wielkim zagrożeniem może stać się zaawansowane stadium tej patologii skóry, gdyż ich czujność jest uśpiona jej wszechobecnością. Co za tym idzie, nie robią nic lub bardzo niewiele, aby ją zwalczać, mimo iż w większości przypadków obecność cellulitu wpływa negatywnie na ich samoocenę i postrzeganie własnej atrakcyjności, co prowadzi do powstania kompleksów.

Antycellulitowy masaż bańką chińską jest tanią i skuteczną metodą walki ze skórą pomarańczową, którą każda z nas może wykonywać samodzielnie w zaciszu własnego domu, bez potrzeby korzystania z kosztownych usług kosmetyczki. Porównując masaż bańką chińską, gdzie jedyny koszt jaki musimy ponieść to ok. 30zł za komplet baniek i ok. 15zł za oliwkę, do zabiegu endermologii, której ceny wahają się w granicach 100-150zł za jeden zabieg w zależności od danego salonu, dochodzimy do wniosku, że warto spróbować przedstawionej przez nas metody. Do osiągnięcia satysfakcjonujących efektów potrzebne nam są jedynie: silna wola, systematyczność i wytrwałość w dążeniu do uzyskania idealnej sylwetki.

Bibliografia

1. J. Dylewska-Grzelakowska, *Kosmetyka stosowana*, WSiP, Warszawa 1999
2. J. Majdak, *Masaż bańkami*, „Cabines”, nr 26
3. W. Pawliszyn, *Lipodystrofia*, Małopolska Wyższa Szkoła Zawodowa w Krakowie, prezentacja programu Power Point
4. R. Weyergans, *Cellulit. Zapobieganie i leczenie*, Wydawnictwo W. A. B., Warszawa 1995
5. C. Wójcik, *Orientalne masaże dla duszy i ciała*, www.kosmetologia.com.pl