

Shannon Gilmartin

odmładzająca moc baniek

NATURALNY
LIFTING TWARZY
W KILKU PROSTYCH
KROKACH

60 zdjęć



1 czytelne instrukcje





odmładzająca moc baniek

Shannon Gilmartin

przełożyła
Hanna Mikołajczyk



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Easy Facial Cupping at Home:
Your Simple Guide for Healthy, Rejuvenated Skin

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik
Wydawczyni: Katarzyna Masłowska
Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)
Korekta: Ewa Popielarz (ewapopielarz.pl)
Projekt okładki: Adelina Sandecka
Zdjęcie na okładce: © Duet Postscriptum/Stocksy / Stock.Adobe.com
DTP: Gerard Frydrych

Text copyright © 2023 Shannon Gilmartin
Photographs copyright © 2023 Doug Arcos
Text design copyright © 2023 Robert Rose Inc.

Copyright © 2025 for the Polish edition by
Wydawnictwo Kobiece Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Hanna Mikołajczyk, 2025

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia,
udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie
z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego
dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8371-899-6

Grupa Wydawnictwo Kobiece | www.WydawnictwoKobiece.pl



Książkę tę dedykuję wszystkim klientom, uczniom, członkom rodziny i przyjaciołom, którzy skorzystali z masażu twarzy bańkami i żalowali, że nie mogą wykonać go samodzielnie w domu. Z wyrazami wdzięczności i niesłabnącym entuzjazmem!

Zastrzeżenie

Niniejsza książka oferuje wyłącznie ogólne wskazówki i w żadnym razie nie zastąpi wiedzy, umiejętności ani doświadczenia wykwalifikowanego personelu medycznego, który uwzględni fakty, okoliczności i objawy występujące u konkretnej osoby.

Zawarte w niniejszej książce informacje dotyczące odżywiania, zdrowia, leczenia i zabiegów mają źródło w odbytych przez autorkę szkoleniach, wynikają z przeprowadzonych przez nią badań, a także opierają się na jej praktyce zawodowej oraz zgodnie z najlepszą wiedzą autorki są prawdziwe i kompletne. Mimo to niniejsza książka jest wyłącznie przewodnikiem dla osób, które pragną dowiedzieć się więcej na temat zdrowia, odżywiania i leczenia. Przedstawionych w niej informacji nie należy więc traktować jako zastępnika porad, których czytelnikowi może udzielić lekarz.

Każdy człowiek i każdy przypadek jest jedyny w swoim rodzaju, dlatego zarówno autorka, jak i wydawca zachęcają czytelnika, aby zasięgnął rady specjalisty przed zastosowaniem którejkolwiek procedury opisanej w niniejszej książce – zwłaszcza wtedy, gdy istnieją wątpliwości co do zasadności jej użycia. Przed wdrożeniem którejkolwiek serii ćwiczeń należy też skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym. Ani autorka, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za negatywne skutki czy konsekwencje będące rezultatem wykorzystania informacji, które znajdują się w niniejszej książce. Odpowiedzialność w całości spoczywa na czytelniku.

SPIIS TREŚCI

Wstęp	9
-----------------	---

ROZDZIAŁ 1

ANATOMIA TWARZY

Budowa skóry, krążenie i mięśnie	20
Co decyduje o zdrowej skórze?	28
Czynniki ryzyka	30

ROZDZIAŁ 2

KORZYŚCI Z MASAŻU TWARZY BAŃKAMI

Korzyści dla skóry	37
Korzyści dla krążenia	39
Korzyści dla mięśni	40

ROZDZIAŁ 3

SPRZĘT DO MASAŻU TWARZY BAŃKAMI

Sprzęt do masażu twarzy bańkami	44
Czyszczenie i przechowywanie sprzętu	48

ROZDZIAŁ 4

STOSOWANIE BANIEK

Techniki masażu twarzy bańkami	52
Metody używania baniek	61
Ślady po bańkach (czego nie robić)	63

ROZDZIAŁ 5

PO PIERWSZE BEZPIECZEŃSTWO

Wrażliwe miejsca	68
Postępowanie po procedurach iniekcyjnych w kosmetologii estetycznej	72
Postępowanie po operacjach plastycznych	73

ROZDZIAŁ 6

ZANIM ZACZNIESZ

Ocena stanu skóry	76
Przypadki szczególne	77
Przygotowanie się do masażu twarzy bańkami	84
Znaj swoje granice – kiedy zwrócić się o pomoc do specjalisty	87

ROZDZIAŁ 7

MASAŻ TWARZY BAŃKAMI KROK PO KROKU

O sesji ogólnie	91
Cykl uniwersalny – podstawy	94
Etap 1. Szyja i dekolt	105
Etap 2. Linia żuchwy	111
Etap 3. Policzki i obszar nad górną wargą	121
Etap 4. Czoło	131
Etap 5. Okolice oczu	141
Mapa twarzy do masażu bańkami	150

ROZDZIAŁ 8

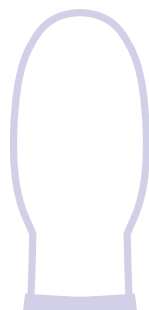
PO MASAŻU TWARZY BAŃKAMI

Produkty do zastosowania	154
Opracowanie planu terapii	158



<i>Znaczenie terapii bańkowej dla zdrowia skóry (moja historia)</i>	161
<i>Bibliografia</i>	169
<i>Podziękowania</i>	170
<i>Indeks</i>	173





WSTĘP

UWIELBIAM BAŃKI. Dzięki wielu możliwościom zastosowania stały się narzędziem terapeutycznym, po które sięga mnóstwo osób. Bez liku jest też sposobów ich wykorzystania. Masaż twarzy bańkami to jeden z moich ulubionych zabiegów. W pełni naturalny – przynosi wymierne korzyści zarówno estetyczne, jak i zdrowotne, których nie dają inne nieinwazyjne zabiegi na twarz. W dodatku sam w sobie jest niesłychanie przyjemny.

MASAŻ TWARZY BAŃKAMI W ZACISZU WŁASNEGO DOMU

JESTEM NIEZWYKLE PODEKSCYTOWANA tym, że mogę podzielić się swoją prywatną i zawodową wiedzą ze wszystkimi osobami, które są zainteresowane masażem twarzy bańkami.

Dzięki mojej książce poznasz bezpieczne, skuteczne i prawidłowe metody masażu twarzy bańkami, możliwe do samodzielnego zastosowania. Niestety wciąż zbyt wiele osób szuka pomocy w internecie, który nie zawsze oferuje pełne i sprawdzone informacje na temat technik masażu twarzy bańkami. Poleganie na nich w najlepszym razie kończy się śladami na skórze, a w najgorszym – obrzękiem, a nawet sińcami. Takie negatywne skutki może przynieść nieprawidłowe używanie baniek. W efekcie dana osoba, rozczarowana rezultatami, przestaje po nie sięgać.

Pragnę więc podzielić się niezbędną wiedzą, dzięki której każdy będzie mógł wykonać masaż twarzy bańkami samodzielnie, by osiągnąć wspaniałe efekty.

W niniejszej książce znajdziesz wszystkie potrzebne informacje i wskazówki. Omówię budowę twarzy, a także to, jak masaż bańkami służy wszystkim jej częściom i jakich efektów należy się spodziewać. Opowiem o sprzęcie do masażu bańkami, o tym, jak przygotować cerę z myślą o możliwie najlepszym rezultacie, a także jakie dalsze działania podjąć, aby efekt się utrzymał. Co najważniejsze, przedstawię krok po kroku bardzo szczegółowe i łatwe do zastosowania wskazówki co do tego, jak samodzielnie wykonać masaż twarzy bańkami.

Pochylę się także nad najistotniejszą kwestią: czy masaż twarzy bańkami pozostawia ślady? W zdecydowanej większości przypadków tak się nie dzieje. W książce wyjaśniam dokładnie, czym jest taki ślad, skąd się bierze i jak uniknąć nieznacznego ryzyka, że się pojawi.





Każda twarz
jest inna.



Zapewniam, że masaż twarzy
bańkami jest łatwy do
przeprowadzenia. Wystarczy
poświęcić mu nieco uwagi,
zapoznać się ze wskazówkami
i ściśle według nich postępować.

Ponieważ każda twarz jest inna, moja książka zawiera sugestie co do tego, jak dostosować technikę masażu twarzy bańkami do potrzeb własnej cery. Twoja skóra wymaga ujędrnienia? Masaż bańkami w tym pomoże. Masz zmarszczki, których chcesz się pozbyć bez zastrzyków botulinowych i zabiegów medycyny estetycznej? Zrobisz to dzięki bańkom. Wydaje ci się, że twoja cera wymaga naprawy? Masaż bańkami w naturalny sposób przywraca elastyczność skórze. Lubię mówić, że masaż twarzy bańkami jest jak zabieg kosmetyczny na twarz, tylko bez używania produktów. Kogo nie skusi taka perspektywa?

W swojej książce biorę pod uwagę również specyficzne potrzeby. Cierpisz na napięcie mięśni żuchwy, które jest powiązane z zespołem zaburzeń czynności stawu skroniowo-żuchwowego? Masaż twarzy bańkami przyniesie ci ulgę. Masz na twarzy owłosienie? Masaż bańkami nadaje się dla osób bez owłosienia i z owłosieniem. Męczy cię trądzik? Zatoki sprawiają ci problemy? Masz za sobą zastrzyki botulinowe lub inne zabiegi z zakresu medycyny estetycznej? Jeśli tak, w dalszej części książki znajdziesz odpowiedź na pytanie, jak stosować masaż twarzy bańkami w twojej sytuacji, aby móc się cieszyć wieloma pozytywnymi rezultatami.

Mam nadzieję, że z każdej strony tej książki dowiesz się czegoś użytecznego. Witaj w cudownym świecie baniek!

HISTORIA TERAPII BAŃKOWEJ

TERAPIA BAŃKOWA towarzyszy ludziom od początków cywilizacji, czego dowody są obecne w większości kultur na całym świecie.

Masaż ciała bańkami ma bogatą historię wielorakich zastosowań leczniczych i od zarania wykorzystuje się go do przynoszenia ulgi w dolegliwościach bólowych, chorobach, problemach z trawieniem, zaburzeniach emocjonalnych i licznych innych przypadłościach.

Od starożytności używa się go także w celach kosmetycznych w kulturach tak od siebie różnych, jak Egipt, Chiny, Europa, a nawet obie Ameryki. W zamierzonych czasach terapię bańkową stosowali wyłącznie ludzie bogaci i członkowie wyższych warstw społecznych, czyniący to głównie w celu zachowania młodzieńczego wyglądu.

Ponieważ terapia bańkowa należy do kategorii zabiegów alternatywnych i w gruncie rzeczy darmowych, długo musiała szukać drogi dostępu do kultury Zachodu. Ostatnio nastąpił wysyp sprzecznych informacji na temat tej terapii, co wywołało informacyjny zamęt skutkujący błędami w jej stosowaniu. Powiedzmy więc sobie jasno: terapia bańkowa nie ma prawa być bolesna. Przeprowadzona poprawnie przynosi efekty, które mówią same za siebie. Ulga, jaką przynosi, jest nieopisana, a sam masaż bańkami powinien być przyjemny.

Podczas gdy lecznicze zastosowania terapii bańkowej zmieniały się na przestrzeni lat, branża wellness niezmiennie używała jej do odmładzania. Dwudziesty wiek przyniósł rozwój ośrodków spa oferujących zabiegi upiększające, a wraz z nimi w gabinetach kosmetycznych pojawiły się bańki, których używano oprócz masażerów wibracyjnych, drewnianych i innych przeznaczonych do masażu mechanicznego. Te wczesne techniki terapii bańkowej służyły różnym kosmetycznym celom, w tym redukcji cellulitu i poprawie ogólnej kondycji cery.

W latach 70. i 80. wzrosło zainteresowanie wykorzystaniem terapii bańkowej do odmładzania twarzy. Obecnie masaż bańkami zalicza się do najpopularniejszych nieinwazyjnych zabiegów, które oferują wysokiej klasy ośrodki wellness.

