



Christina Schmid

# ODMŁADZAJĄCE MASAŻE TWARZY

Dalekowschodnie sekrety skutecznej redukcji zmarszczek  
i ujędrnienia skóry twarzy

ODMŁADZAJĄCE  
MASAŻE TWARZY

Christina Schmid

# ODMŁADZAJĄCE MASAŻE TWARZY

Dalekowschodnie sekrety skutecznej redukcji zmarszczek  
i ujędrnienia skóry twarzy



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-657-2

Tytuł oryginału: *Chi statt Botox*

Copyright © BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA VERLAG

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywanie24.pl](http://www.odzywanie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

---

<b>Przedmowa do 9. wydania</b> .....	<b>11</b>
<b>Wstęp</b> .....	<b>13</b>
Znacznie więcej niż jędrna skóra .....	16
Dlaczego powstała ta książka .....	18
Dla kogo przeznaczona jest ta książka ....	20
Jak korzystać z tej książki .....	20
Co oferuje w tej dziedzinie zachodni rynek .....	21
Czego potrzebuje nasza skóra, by wyglądać młodo? .....	24
Co mogą nam dać metody z Dalekiego Wschodu? .....	25
Mały wysiłek – duży efekt .....	29
„Skutki uboczne” tych metod .....	32
<b>Zanim zajmiesz się twarzą</b> .....	<b>33</b>
Otwarcie karku i szyi .....	34
Odpowiedni olejek do masażu .....	36
Oleje i ich właściwości .....	37
Przegląd olejów .....	40
<b>Gua sha i ba guan</b> .....	<b>43</b>
Tradycyjna Medycyna Chińska .....	44

<b>Gua sha – skrobanie</b> .....	<b>47</b>
Masaż skrobiący twarzy .....	49
Masaż – sposób wykonania .....	53
Krótki masaż łyżką stołową .....	57
Przeciwwskazania .....	57
Działanie .....	57
Częstość zabiegów .....	59
Instrumenty .....	59
Czyszczenie skrobaczek .....	60
<b>Ba guan – stawianie baniek</b> .....	<b>61</b>
Ba guan na twarzy – masaż bańką .....	64
Sposób wykonania .....	66
Masaż .....	67
Od środka na boki .....	68
Masaż wzdłuż linii rozszczepienia .....	70
Przeciwwskazania .....	72
Działanie .....	72
Częstość zabiegów .....	74
Instrumenty .....	74
Czyszczenie baniek .....	76
<b>Joga twarzy</b> .....	<b>77</b>
Joga .....	77
Działanie i obszary zastosowań jogi .....	79
Pięć filarów praktyki jogi .....	81
1. Asany .....	81
2. Pranajama .....	81
3. Głęboka relaksacja – joganidra .....	81
4. Prawidłowe odżywianie .....	82
5. Koncentracja i medytacja mantry ...	82

Joga twarzy – połączenie napięcia i odprężenia .....	83
Pięć filarów jogi w służbie twarzy .....	84
1. Asany .....	84
2. Pranajama – ćwiczenia oddechowe ..	87
3. Relaksacja .....	87
4. Prawidłowe odżywianie .....	89
5. Koncentracja i uważność .....	90
Oddychanie .....	93
Techniki oddechu .....	95
Długi, głęboki oddech .....	95
Oddech ognia (kapalabhati) .....	96
Postawa .....	99
Na siedząco .....	99
Na stojąco .....	101
Na leżąco .....	101
Asany twarzy .....	102
Cała twarz – ćwiczenia rozgrzewające ....	105
Szyja i podbródek .....	108
Usta, wargi i policzki .....	114
Oczy .....	124
Czoło .....	129
Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć! ...	131
Programy .....	132
Program 1 .....	132
Program 2 .....	133
Program 3 .....	133
<b>Dien cham .....</b>	<b>135</b>
Co to są punkty refleksyjne? .....	137

Obszary zastosowań .....	139
Poznanie i odnajdywanie punktów refleksyjnych .....	140
Instrumenty .....	142
Możliwości stymulacji .....	142
Przeciwwskazania .....	143
Masaże energetyczne dien cham .....	144
Pierwsza możliwość: Krótki zabieg dien cham .....	144
Druga możliwość: Podstawowy zabieg dien cham .....	147
Trzecia możliwość: Mały masaż energetyczny dien cham .....	152
Czwarta możliwość: Duży masaż stref refleksyjnych twarzy dian cham .....	154
Punkty refleksyjne na szczególne problemy skórne .....	159
Zmarszczki .....	159
Problemy skórne .....	159
Trądzik i zaskórniki .....	160
Egzema .....	160
Łuszczyca .....	160
<b>Doświadczenia z tymi metodami</b>	
<b>- przed i po zastosowaniu .....</b>	<b>161</b>
Anita .....	161
Maria .....	162
Nicole .....	163
Priska .....	164
<b>Inne metody .....</b>	<b>167</b>
Akupunktura kosmetyczna .....	167



Masaż twarzy tui na .....	171
---------------------------	-----

## **Rady ze skarbnicy sztuczek Dalekiego**

<b>Wschodu .....</b>	<b>173</b>
----------------------	------------

### Chińska sztuka usuwania plam

barwnikowych i ciemnych miejsc .....	173
--------------------------------------	-----

1. Sok z cytryny .....	173
------------------------	-----

2. Sok z pomidora .....	174
-------------------------	-----

3. Ocet jabłkowy .....	174
------------------------	-----

4. Migdały .....	174
------------------	-----

5. Awokado .....	174
------------------	-----

### Rady koryfeuszów akupunktury

kosmetycznej .....	175
--------------------	-----

Maseczka z jajka .....	175
------------------------	-----

Wyciąg z grejpfruta .....	175
---------------------------	-----

<b>Słowo końcowe .....</b>	<b>177</b>
----------------------------	------------

<b>Źródła zakupu .....</b>	<b>179</b>
----------------------------	------------

<b>Chi zamiast botoksu – nauka praktyczna ..</b>	<b>181</b>
--	------------

<b>Bibliografia i polecane lektury .....</b>	<b>183</b>
--	------------

Inne źródła informacji .....	187
------------------------------	-----

<b>Podziękowania .....</b>	<b>189</b>
----------------------------	------------

## WSTĘP

---

„D ałaś sobie wstrzyknąć botoks?”  
Takie pytanie słyszała Priska po wypróbowaniu przez trzy tygodnie metod opisanych w tej książce. Zmiany na twarzy zawdzięcza jednak nie botoksowi, lecz pradawnym praktykom, a niektóre z nich przez długi czas zastrzeżone były dla chińskich konkubin.

Czy znasz to? Bez względu na to, ile wydajesz na kremy i inne kosmetyki, twoje zmarszczki pozostają nietknięte. Na szybkich fotkach twoja twarz nagle wydaje się dziwnie starsza, z czego nie zdawałaś sobie wcześniej sprawy. Po przebudzeniu zawsze odkrywasz nowe obrzęki. I niezależnie od tego, ile już wydałaś na nieskuteczne kremy, dalej je próbujesz. Im droższy kosmetyk, tym większa nadzieja, że coś zmieni. Efekty niestety rozczarowują. Albo – powiedzmy to sobie szczerze – kremy pomagają tyle co nic.

Coraz częściej twoje spojrzenie przykuwają oferty instytutów kosmetycznych i salonów urody. Coraz więcej osób z twojego otoczenia akceptuje interwencje chirurgiczne, toteż zadajesz sobie pytanie, czy w dzisiejszych czasach można jeszcze w naturalny sposób się starzeć? Kobiety doświadczają silnej presji, by wyglądać młodo. Pochodzi ona nie tylko od społeczeństwa. Bo szczerze mówiąc, ty sama nie

Czy znasz to?  
Bez względu na to,  
ile wydajesz na kremy  
i inne kosmetyki, twoje  
zmarszczki pozostają  
nietknięte.

jestes zadowolona z tego, jak twoja twarz zmienia się z biegiem lat.

O co tu dokładnie chodzi, co właściwie przeskadza nam się starzeć? Jest to proces naturalny, który odzwierciedla się też na naszej twarzy. Czy to naprawdę tylko próżność każe nam, kobietom, robić rzeczy, których w innej dziedzinie nie zrobiłybyśmy za nic w świecie? Za nic innego dobrowolnie nie poszłybyśmy pod nóż ani nie dałybyśmy sobie wstrzyknąć w twarz neurotoksyn.

Kiedy obserwuję różne kobiety, które przychodzą na moje kursy, muszę stwierdzić – zdecydowanie nie jest to próżność. To nasza osobowość, rdzeń naszej duszy, nie czuje się tak stara, jak twarz w lustrze. To zupełnie tak, jakby miało się na sobie niewłaściwe ubranie. To, jak się czujemy i jak wyglądamy, nagle przestaje do siebie pasować. Dziwne. Pragnęłybyśmy, żeby widziano nas takimi, jakie jesteśmy. Chcemy, żeby nasz wygląd odpowiadał naszemu wewnętrznemu poczuciu.

Jak ma to działać w sposób naturalny? Pijemy dość płynów, zdrowo się odżywiamy, uprawiamy sport, pielęgnujemy skórę najdroższymi środkami – a ona coraz bardziej się starzeje. Ze względu na nią i dla urody czytamy magazyny kobiece, kształcąc się na chemiczki – kolagen, kwas hialuronowy, toksyna botulinowa. Wszystko to już znamy.

A jednak mimo wszystkich naszych wysiłków popełniamy wielki błąd. Zawsze uważamy, że to głównie skóra odpowiada za nasz młody wygląd. Ale zadaj sobie kiedyś następujące pytania:

- ▶ Jak skóra ma być napięta, skoro mięśnie pod nią zwiotczały?

- ▶ Jak skóra ma być równa i gładka, skoro pod spodem gromadzi się limfa?
- ▶ Jak skóra ma promienieć, skoro twoje kanały energetyczne są zablokowane, a mięśnie twarzy chronicznie napięte?

Odpowiedź na te trzy pytanie brzmi: w ten sposób się nie da. I bez względu na to, ile się ją smaruje, nastrzykuje i przykraja – dopóki działa się tylko na powierzchni, nie prowadzi to do upragnionego celu. Ostatecznie niezliczeni celebryci dowodzą nam tego codziennie na nowo – ludzie, których stać na najlepszych chirurgów uzyskują ostatecznie wszystko, tylko nie młodzieńczy wygląd.

Ale wróćmy do naszych pytań. Jak się nad tym zastanowić, wydaje się całkiem logiczne, że trzeba zacząć od głębszych warstw skóry. Dlaczego nie pomyślałyśmy o tym wcześniej i dlaczego nie czytamy o tym więcej, skoro każdy magazyn dla kobiet w końcu zajmuje się tematem przeciwdziałania starzeniu się? *Bo żadna gałąź przemysłu nie mogłaby na tym zarobić.* Jeśli sama zajmiesz się swoim wyglądem, branża kosmetyczna straci klientkę. Kiedy twoje mięśnie twarzy ujędrnią się, a opuchlizna wokół oczu zniknie, nigdy nie zechcesz wydać 600 złotych na malutki słoiczek kremu (a już na pewno, kiedy dokładniej przeczytasz, co zazwyczaj taki krem zawiera, więcej o tym później).

Książka ta omawia metody sprawdzone od wielu lat, które można samodzielnie zastosować. Oddaje zdolność zachowania młodzieńczego wyglądu z powrotem w twoje ręce. Nie potrzebujesz kosztownych kremów ani chirurga. Metody z Dalekiego Wschodu

I bez względu na to, ile się ją smaruje, nastrzykuje i przykraja – dopóki działa się tylko na powierzchni, nie prowadzi to do upragnionego celu.

Zapozyczymy te prาดawne metody z Dalekiego Wschodu i korzystamy z mądrości tamtych czasów, które były w stanie osiągnąć wielkie rzeczy przy użyciu najprostszycy środków.

znane są z holistycznego podejścia do problemów zdrowotnych i zaburzeń samopoczucia. Nie zaskakuje więc, że znajdujemy tam też bardzo skuteczne rozwiązania prowadzące do zachowania i przywrócenia młodzieńczego wyglądu. Zapozyczymy te prადawne orientalne metody i korzystamy z mądrości tamtych czasów, które były w stanie osiągnąć wielkie rzeczy przy użyciu najprostszycy środków. Odcinamy się od branży anti-aging i z miłością stajemy przed lustrem.

### *Radą*

Radzę zrobić sobie zdjęcie, nim zaczniesz stosować opisane tu metody. Bardzo szybko przyzwyczajamy się do lepszego wyglądu. Zdjęcie to powinno cię zmotywować do dalszych działań, nawet jeśli będziesz już w pełni zadowolona z uzyskanych efektów.

## **Znacznie więcej niż jędrna skóra**

Wzrasta panowanie nad wszystkimi mięśniami i codzienna uważność na ich mimowolne ruchy.

I znowu są to metody typowo holistyczne – zazwyczaj dają więcej niż się zamawiało. Poddajemy się zabiegom przeciw bólom pleców, a wraz z bólem mija też katar. Te metody także mają swoje „skutki uboczne”. Po ich zastosowaniu z twarzą dzieją się rzeczy następujące: wzrasta panowanie nad wszystkimi mięśniami i codzienna uważność na ich mimowolne ruchy. Znaczy to, że podczas myślenia przestajemy marszczyć czoło i zaciskać oczy. Nasza twarz nie wyraża już każdej najmniejszej niepewności, którą odczuwamy. Zyskujemy nad tym kontrolę i rozwijamy opanowaną, świadomą mimikę.

Uczymy się świadomie odprężyć mięśnie twarzy i to także na co dzień. Kiedy nasza twarz jest rozluźniona, z trudem udaje nam się napiąć ciało w innych miejscach – możesz sama tego zaraz spróbować. Rozluźnij czoło, usta, twarz i poczuć, jak to wpływa na resztę ciała. Na przykład rozluźnienie języka wiąże się z rozluźnieniem dna miednicy. Staraj się zawsze pamiętać, by być świadomą mięśni twarzy. Wyraz twarzy jest bardzo ważny. Komunikuje nie tylko na zewnątrz, lecz także do wewnątrz. Znaczy to, że ma wcale niemały wpływ na nasze samopoczucie. Psycholodzy już od dawna wykorzystują te zależności: starają się poprzez zmianę wyrazu twarzy chorych wpływać na ich dolegliwości psychiczne. Wiele badań dowiodło, że objawy depresji klinicznej można znacznie złagodzić, a częściowo nawet wyleczyć – tylko dzięki pracy nad wyrazem twarzy pacjenta. Więcej o tym dowiesz się później.

Twarz jest po prostu kluczem do osobowości, naszą wizytówką. Stale zajmujemy się „odczytywaniem” twarzy innych ludzi, nawet jeśli tylko rzadko to sobie uświadamiamy. W naszym mózgu jest specjalna okolica, tak zwana *fusiform face area* (FFA), która odpowiada za tę zdolność. Już noworodek potrafi wyraźnie odróżnić ludzką twarz od innych obiektów. Nie jest więc obojętne ani to, jak wyglądamy, ani jak spoglądamy. W miarę ćwiczenia przekonasz się, że nie tylko rozmasowujesz sobie zmarszczki i wygładzasz skórę, lecz także twoja twarz stopniowo nabiera wyrazu i blasku, a ludzie, którzy nagle zaczynają prawić ci komplementy, nie są w stanie wyrazić tego słowami. Zapewne powiedzą, że wydajesz się

Nie jest więc obojętne  
ani to, jak wyglądamy,  
ani jak spoglądamy.

wypoczęta i zadowolona. I będę się dziwić, że to wrażenie utrzymuje się tak długo...

## Dlaczego powstała ta książka?

---

Książka ta stanowi logiczny kolejny krok moich wysiłków, by dzielić się z innymi kobietami doświadczeniami i wiedzą. Kiedy trzy lata temu odkryłam u siebie gniewne zmarszczki między brwiami, a poranne worki pod oczami z dnia na dzień robiły się coraz większe, byłam kompletnie zaskoczona. Nie jestem jeszcze na to gotowa, myślałam. Zaczęłam pracować nad swoją akceptacją. Mam teraz trzydzieści pięć lat i dziedziczną predyspozycję do worków pod oczami. Muszę spróbować zaakceptować to, czego nie mogę zmienić. Jako profesjonalna kinezyjolożka w zasadzie całkiem dobrze znam się na tych procesach psychicznych. Ale przede wszystkim jestem kobietą, więc... z wolna zaczynałam przeobrażać się w doktora Jekylla i pana Hyde'a. Podczas gdy jedna część mnie próbowała życzliwie zaakceptować pojawiające się zmiany, druga gorączkowo szukała rozwiązania, by powstrzymać oznaki upływu czasu na mojej twarzy.

Podczas gdy jedna część mnie próbowała życzliwie zaakceptować pojawiające się zmiany, druga gorączkowo szukała rozwiązania, by powstrzymać oznaki upływu czasu na mojej twarzy.

Chętnie uzupełniam moją pracę kinezyjologa metodami Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, dlatego stale się w tej dziedzinie szkolę i często spotykam ciekawych ludzi, którzy posiadają bardzo ekskluzywną po części wiedzę. W okresie moich wątpliwości i poszukiwań miałam szczęście odbyć kilka interesujących spotkań. Zwróciły one moją uwagę na metody, o których nigdy wcześniej nie słyszałam. Wypróbowałam je, trochę bez przekonania i z niedowierzaniem. *Są za tanie i zbyt*

*proste, żeby pomóc*, myślałam. Musiałam najpierw rozwiązać ten węzeł we własnej głowie. Wszystkie musimy go rozwiązać. Zbyt głęboko zakorzenione jest w nas przekonanie, że zawsze potrzebujemy czegoś z zewnątrz. Z pewnością im coś jest droższe, tym bardziej skuteczne. Tak daleko doprowadziła nas ekonomia – czujemy się zależne i potrzebujące.

Kiedy zdałam sobie sprawę, gdzie moje wysiłki zawodzą, mogłam spojrzeć na te metody innymi oczami. Zaczęłam intensywniej pracować. Ponieważ w owym czasie zajmowałam się edukacją dorosłych, pomyślałam, że mogłabym zorganizować kurs, na którym przedstawię te metody także innym kobietom. Kiedy kurs był gotowy, dało mi to silną motywację, by wykazać się konsekwencją. Nie mogę przecież opowiadać o czymś, co sama znam tylko z teorii.

Jakże wielkie było moje zaskoczenie! Po tygodniu jogi jogi twarzy zniknęły u mnie worki pod oczami. Po trzech tygodniach gniewne zmarszczki między brwiami. Było to wręcz niewiarygodne. Dzięki skrobaniu twarzy kurze łapki stały się prawie niewidoczne, a cera odzyskała jednolity wygląd. Odtąd prawie każdy dzień zaczynam po porannym myciu od „wygładzenia” twarzy. Za bardzo przywykłam do tego, że może ona zachować swoją elastyczność.

Dodatkowego dreszczyku emocji dostarcza mi fakt, że mogę kontrolować, jak szybko czas odciska na mnie swoje piętno. Im intensywniej stosuję te metody, tym bardziej widać to na mojej twarzy. Mam nad tym kontrolę. Uniezależniłam się od kosztownych specyfików i zbędnych ingerencji.

Ogromne zainteresowanie moim kursem uświadomiło mi, że jest w tym coś, co większość kobiet

Zbyt głęboko zakorzenione jest w nas przekonanie, że zawsze potrzebujemy czegoś z zewnątrz.

Dodatkowego dreszczyku emocji dostarcza mi fakt, że mogę kontrolować, jak szybko czas odciska piętno na mojej twarzy.



chciałaby wiedzieć – więc powinny zyskać dostęp do tej wiedzy. Nie chcę, by branża urodowa wykorzystywała naszą niepewność i uzależniała nas od firm kosmetycznych, które za ciężkie pieniądze sprzedają wizje wiecznej młodości. Tutaj dostajesz władzę we własne ręce. Nie zapominaj jednak – każda metoda jest tylko tak dobra, jak jej realizacja. Działa jedynie wtedy, gdy się ją stosuje!

### **Dla kogo przeznaczona jest ta książka**

---

Ponieważ, jak wiadomo, mężczyźni nie starzeją się, lecz tylko stają się bardziej dojrzały i interesujący, książka ta skierowana jest przede wszystkim do kobiet.

W szczególności do tych kobiet, dla których ważne jest, by móc możliwie długo zachować młodzieńczy wygląd. Przedstawione tu metody pozwolą wyglądać o pięć do dziesięć lat młodziej, a przy konsekwentnym stosowaniu – nawet więcej. Im intensywniej pracujemy, tym wyraźniejsze efekty. Oczywiście nawet te metody nie zdołają zatrzymać czasu, ale dlaczego nie wykorzystać maksymalnie tego, czym dysponujemy? Nie jest wymagana żadna wcześniejsza znajomość dalekowschodnich ani jakichkolwiek innych metod uzdrawiania. Chcesz zrobić coś dla siebie – tutaj uzyskasz odpowiednie instrukcje.

Oczywiście nawet te metody nie zdołają zatrzymać czasu, ale dlaczego nie wykorzystać maksymalnie tego, czym dysponujemy?

### **Jak korzystać z tej książki**

---

Książka ta została tak pomyślana, aby z jednej strony zawierała jak najwięcej obecnie dostępnych na

ten temat informacji, z drugiej zaś była poręczna i przydatna do nieskomplikowanych praktycznych zastosowań. Dlatego na początku danego rozdziału zawsze ogólnie opisano przedstawianą metodę, bo żeby móc ją z wycuciem stosować, trzeba też rozumieć jej sposób działania. Po tej wstępnej prezentacji opisano i zilustrowano sposób zastosowania na twarzy, by można było dobrze pracować według tych wskazówek. Dla jeszcze lepszego zilustrowania trudniejszych fragmentów przygotowałam krótkie filmiki, można je znaleźć na moim blogu ([www.chi-statt-botox.com](http://www.chi-statt-botox.com)). Dla twojego własnego dobra chciałabym cię prosić o przeczytanie w rozdziałach o skrobaniu i bańkach podrozdziału „Przeciwwskazania”, abyś wiedziała, w jakich okolicznościach metoda może nie działać tak korzystnie. Kto chciałby zagłębić się w te fascynujące praktyki i stosować je być może na poziomie całego ciała, w bibliografii znajdzie dalszą literaturę oraz linki.

Książka ta dostarcza jak najwięcej obecnie dostępnych na ten temat informacji, dlatego jest poręczna i przydatna do nieskomplikowanych praktycznych zastosowań.

## Co oferuje w tej dziedzinie zachodni rynek

---

To, co jest oferowane w tej dziedzinie, nosi piętno naszego nastawienia do życia oraz zachodnich metod leczenia – trzeba to zrobić szybko, a pracuje się nad objawami. Górna powieka obwisa? Odciąć, zaszyc i gotowe. Lwia zmarszczka? Zastrzyk i po sprawie. Pojawia się ponownie. No to zaczynamy terapię od nowa. Przypomina to leczenie chronicznych chorób. Leczy się tylko to, co się zauważa, nikt jednak nie bada, skąd się biorą objawy i co je wywołuje. Tak powstają niezliczone zniekształcone twarze,

Leczy się tylko to, co się  
zauważa, nikt jednak  
nie bada, skąd się  
biorą objawy i co je  
wywołuje.

które z kolei są symbolem naszego pojmowania zdrowia – ustąpienie objawów wcale jeszcze nie oznacza, że jesteśmy zdrowi. To, że górną wargę ujędrniono zastrzykiem, a górne powieki przycięto, wcale jeszcze nie oznacza, że twarz wygląda młodo.

Branża urodowa to biznes wart miliardy dolarów, a długoterwałe efekty nigdy nie były przedmiotem ich zainteresowania. Dozwolone są procedury i materiały wypełniające, których następstwa stosowania są mało znane lub które zakazano już w innych krajach. Procedury zatwierdzania materiałów pozostawiają zresztą równie wiele do życzenia, jak kryteria zatwierdzania chirurgów plastycznych. W krajach niemieckojęzycznych każdy lekarz bez dodatkowych kwalifikacji ma prawo nazywać się chirurgiem plastycznym lub estetycznym. W felietonach trafnie nazywa się tę branżę „dzielnicą czerwonych latarni” medycyny. Według statystyk 20-25 procent zabiegów kończy się niepowodzeniem, przy czym odpowiedni lekarze nie ponoszą prawie żadnych konsekwencji, mają bowiem do dyspozycji wystarczająco dużo kruczków prawnych i drogich prawników (Weiss, 2011 i Jütte, 2011).

Z perspektywy Tradycyjnej Medycyny Chińskiej zabieg chirurgiczny można traktować jako traumę, zranienie. Wykonywane podczas operacji cięcia powodują przeważnie najpierw fizyczne, a przez to także energetyczne przerwanie meridianów. Biorąc pod uwagę, że celem jest więcej młodości, a więc energii dla twarzy, kontrproduktywne jest przecinanie cięciami i bliznami prowadzących do twarzy ścieżek energetycznych. Takie operacje ranią *wei qi*, czyli energetyczną tarczę ochronną naszego ciała.

## BA GUAN – STAWIANIE BANIEK

---

Również stawianie baniek jest zabiegiem wyprowadzającym (drenującym) Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, stosowanym od tysięcy lat. Taka procedura pomaga organizmowi oczyścić się i odtruć. Bańki usuwają zastoje i blokady. Umożliwia to nie tylko swobodny przepływ energii, lecz także lepsze ukrwienie tkanek. Metoda ta doskonale nadaje się też do użytku domowego w ramach profilaktyki i opieki zdrowotnej, bo łatwo się jej nauczyć i wykonać.

Podczas tego zabiegu przystawia się do skóry różnego rodzaju puste w środku przedmioty, które dzięki wytworzonemu wewnątrz nich podciśnieniu „wsysają” ją do środka. Próżnię uzyskuje się, stosując ogień, istnieje jednak – zwłaszcza w naszym przypadku – bardziej elegancka metoda wytwarzania podciśnienia przy użyciu baniek ściskanych lub pompek próżniowych.

Bańki stawia się głównie na plecach, gdyż po pierwsze rozgrzewa to mięśnie, poprawia ukrwienie



Bańki to metoda usuwania zastoju i blokad, która sprzyja swobodnemu przepływowi energii i lepszemu ukrwieniu tkanek.

---

Bańki to metoda usuwająca zatory i blokady, która umożliwia swobodny przepływ energii i lepsze ukrwienie tkanek.

i odtruwa tkankę łączną, po drugie zaś tam właśnie znajdują się strefy refleksyjne powiązane z poszczególnymi narządami organizmu. Za pomocą baniek można rozładować chroniczne napięcia, pobudzić przepływ limfy, detoksykować głębsze warstwy tkanki łącznej, lecz także za pośrednictwem stref refleksyjnych oddziaływać na poszczególne narządy, stymulować je i wzmacniać. Bańki umożliwiają dostęp do głębszych warstw tkanki. Otwarte zostają „okna energetyczne” skóry, przez które można odciągnąć szkodliwą energię (*xie chi*) i wprowadzić uzdrawiającą.

Istnieją niezliczone podejścia do stawiania baniek, ogólnie jednak wyróżnia się bańki cięte (krwawe), bańki suche oraz masaż baniekami. W tym pierwszym przypadku skórę nacina się przed postawieniem bańki. Umożliwia to wycieknięcie stagnującej krwi, która może na przykład powodować chroniczne napięcia i bóle w okolicy pleców. W ten sposób wyprowadza się szkodliwe substancje i poprawia właściwości przepływowe krwi. Jest to podobny efekt jak podczas puszczenia krwi.

Odpowiednie obszary ciała są stymulowane, przepływ krwi i ruch limfy zostają pobudzone...

Bańki suche stawia się przy wykorzystaniu podciśnienia. Odpowiednie obszary ciała są intensywnie stymulowane, przepływ krwi i ruch limfy zostają pobudzone, wsparte zostaje oczyszczanie i ukrwienie skóry, głębszych warstw mięśni i tkanki łącznej. Metabolizm zostaje aktywowany, a odpowiednie związane z narządami wewnętrznymi strefy refleksyjne – wzmocnione.

W tak zwanym masażu baniekami przesuwają się nimi po pokrytej olejkami skórze. Na plecach może to wywoływać przyjemne odprężenie mięśni, a na pośladkach i udach zmniejszenie się

zagłębień cellulitu. Delikatniej wykonany masaż bańką nada twarzy świeży, jędrny wygląd. W zależności od wywieranego nacisku i szybkości ruchu bańka może tonizować, a więc wzmacniać lub rozpraszać, czyli redukować i rozprowadzać. Jeśli w otworze bańki powstanie niewielkie wybrzuszenie wessanej skóry o jasnym zabarwieniu (słabe podciśnienie) i będziemy działać szybko, wystąpi tonizacja. Jeśli wybrzuszenie jest duże, o ciemnej barwie (silniejsze ssanie) i działamy wolniej, to rozpraszamy. Aby wiedzieć, co jest potrzebne, ważna jest diagnoza, czy w dotkniętej chorobą części ciała występuje zastój energii, który musi zostać rozproszony, czy też problemy spowodowane przez jej niedobór.

Można powiedzieć, że stawianie baniek powoduje przegrzanie tkanki i wzmożenie metabolizmu. Poddana zabiegowi okolica jest lepiej zaopatrywana w tlen, następuje poprawa ukrwienia i pobudzenie pracy limfy. Oczywiście są to wszystko efekty bardziej niż pożądane na twarzy, mamy tu jednak do czynienia ze strefą wrażliwą, która wymaga szczególnego postępowania, więcej o tym niżej.

W miejscu stawiania baniek jako skutek uboczny mogą powstawać sine plamki, tak zwane krwiaki (na twarzy oczywiście nie powinny!). Znikają one zwykle w ciągu trzech dni. Jest to pożądane działanie, bo krwiak pobudza funkcje samoleczenia organizmu. Zakłada się, że chodzi tu o starą czarną krew, a w ten sposób wydalane są trujące substancje.

Bańki sprawdzą się w wielu dolegliwościach, między innymi bólach kręgosłupa, pleców i karku, dolegliwościach reumatycznych i osteoporozie, problemach żołądkowych i jelitowych, chorobach

...i wspomaga  
ocyszczanie  
i ukrwienie skóry,  
głębszych warstw  
mięśni i tkanki łącznej.

Bańki sprawdziły się w wielu dolegliwościach, jest to metoda lecznicza uznawana w wielu kulturach od tysięcy lat.

układu oddechowego, migrenach i nadciśnieniu, problemach związanych z menstruacją i menopauzą.

Bańki to metoda lecznicza uznawana w wielu kulturach od tysięcy lat. W Chinach stosowano ją już 3000 lat p.n.e, a starożytni Grecy mieli nawet specjalnego Boga od baniek, Telesforosa. Także u nas metoda ta cieszy się rosnącą popularnością.

### **Ba guan na twarzy – masaż bańką**

---

Jak powiedziano – tych pozytywnych efektów życzyłybyśmy sobie na twarzy, tylko proszę szybko. Masaż nie jest skomplikowany i w krótkim czasie przynosi znakomite efekty. Jeśli masz na skórze miejsca z bardzo wieloma pękniętymi naczynkami, nie przesuwaj po nich bańką, lecz skoncentruj się na okolicy szyi i karku, bo obniża to ciśnienie w żyłach (strona 66, punkt 1). Pomijaj też zaczerwienione obszary na twarzy i przesuwaj bańką wokół nich, co również pomaga obniżyć ciśnienie, dzięki czemu naczynka tak łatwo nie pękają. Jeśli tendencja do powstawania „pajęczków” jest bardzo wyraźna na całej twarzy, masuj bańką tylko okolicę szyi i karku, za to regularnie.

Do zabiegu na twarzy stosuje się głównie bańki ruchome, czyli masaż bańką\*. Wystarczy do tego jedna bańka, najwyżej dwie, jeśli chcesz pracować z różnymi ich wielkościami. Więcej o tym niżej. Bańki stawia się nieruchomo tylko tam, gdzie trudno byłoby nimi przesuwac – na przykład na czole lub w pobliżu oczu.

---

\* Szeroki wybór baniek oferuje sklep [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

Zwróć uwagę, by wtedy bańkę przystawiać tam tylko na krótko, a potem od razu odsuwać, a więc nie pozostawiać zbyt długo w jednym miejscu.

Bardzo ważne jest, by najpierw skórę oczyścić i obficie nanieść olejek. Podczas masażu bańką to, co jest na powierzchni skóry wtlaczamy w głębsze warstwy tkanki, a przecież nie chcesz mieć tam resztek makijażu ani tanich kosmetyków. Zaopatrz się w dobrej jakości olejek, odpowiedni do twojego rodzaju skóry. Kieruj się przy tym zaleceniami z poprzedniego rozdziału. Nakładaj raczej za dużo olejku niż za mało, by uniknąć podrażnienia skóry.

Podczas masażu twarzy należy zwracać uwagę, by nie wytwarzać w bańce silnego podciśnienia, w przeciwnym razie mogą powstawać krwinki. Reakcja ta jest pożądana w innych miejscach ciała, lecz oczywiście nie na twarzy. Taki masaż podciśnieniowy porusza nagromadzoną limfę i energię oraz intensywnie pobudza ukrwienie skóry. Gdyby skóra zbyt szybko się zaczerwieniła, słabiej ściskaj bańkę. Najlepiej poćwicz najpierw na udach, aż nabierzesz wyczucia.

Im mocniej ściśniesz (miękką) bańkę, tym większe wytworzysz w niej podciśnienie. Ponieważ jednak na twarzy mniej znaczy więcej, lepiej zacząć od mniejszego ucisku. Kiedy wytworzysz podciśnienie, bańka się przysisse. Teraz ujmij ją ręką i przesuвай po

Bardzo ważne jest, by najpierw skórę oczyścić i obficie nanieść olejek. Podczas masażu bańką to, co jest na powierzchni skóry wtlaczamy w głębsze warstwy tkanki.



Masaż bańką nie jest skomplikowany i w krótkim czasie przynosi znakomite efekty.



skórze w odpowiednim kierunku. Zwracaj przy tym uwagę na następujące kwestie:

- ▶ Nigdy nie masuje się na gruczołach, zwracaj na to uwagę zwłaszcza w okolicy szyi: nigdy nie stawiaj bańki na jej części środkowej, gdzie znajduje się tarczyca.
- ▶ Skóry na twarzy nie wolno naciągać, aby zbyt nie nadwyręzać tkanki łącznej, dlatego nanoś wystarczającą ilość olejku.
- ▶ Nie masuje się brodawek i zaognionych pryszczycy.

Ponieważ masaż bańką jest metodą wyprowadzającą i oczyszczającą, usuwa szkodliwe substancje i zbędne produkty przemiany materii. Po zabiegu wypij szklankę ciepłej wody, ułatwi to ich wydalenie z organizmu. Pamiętaj, że płyny ustrojowe w twoim ciele zostały pobudzone do działania i ważne jest, by pozostały płynne.

## Sposób wykonania

---

1. Otwórz przepływ limfy i kark. Teraz możesz użyć do tego bańki (nie zapomnij nanieść olejku). Pracuj z lekkim podciśnieniem, zawsze ku dołowi. Omijaj przednią okolicę szyi (znajduje się tam tarczyca, a na gruczołach nie stawia się baniek).
  - A. Zaczynij poniżej ucha i przeciągaj bańką w kierunku obojczyka.
  - B. Wykonuj to także z boku w kierunku barku.
  - C. Oraz z tyłu od linii włosów obok kręgosłupa ku dołowi.

2. Dokładnie oczyść twarz i nanieś olejek. Jeśli podczas masażu bańką odczuwasz pieczenie lub ból, znaczy to, że użyłaś zbyt mało olejku.
3. Poćwicz najpierw na udach, aż nabierzesz dobrego wycucia bańki do masażu.
4. Umieść bańkę na twarzy i przesuвай ją w kierunku ukazanym na ilustracjach (masaż nr 1 lub 2).
5. Zwracaj uwagę, by skóra zbyt nie zaczerwieniła.
6. Na początku masuj przez mniej więcej 5 minut. Gdy nabierzesz wycucia reakcji skóry, z czasem sama stwierdzisz, kiedy będzie dosyć.
7. Raz jeszcze krótko popracuj nad przepływem limfy (patrz: punkt 1).
8. Jeśli masz ochotę, możesz po masażu bańką nałożyć na twarz maseczkę. Skóra staje się teraz szczególnie chłonna i może dobrze wykorzystać substancje czynne.
9. Wypij szklankę ciepłej wody.
10. Jeśli twoja skóra ma skłonność do zanieczyszczeń, po zabiegu wskazane jest usunięcie olejku i nałożenie normalnego kremu. W przeciwnym razie olejek może pozostać na skórze.

Po masażu wypij szklankę ciepłej wody, ułatwi to ich wydalenie z organizmu. Pamiętaj, że płyny w twoim ciele zostały pobudzone do działania i ważne jest, by pozostały płynne.

## Masaż

---

W Internecie krążą przerażające filmiki, na których skrobie się twarz i przesuwa po niej bańką wzdłuż i wszerz. Ta „technika” zdecydowanie nie jest wskazana.

Istnieją różne zalecenia dotyczące kierunku ruchów podczas masażu bańką. Najlepiej sprawdziły się dwie niżej przedstawione procedury.



**Christina Schmid**, profesjonalna kinezjolożka i publicystka, od lat w swoich wykładach, kursach i artykułach dzieli się wiedzą na temat zdrowia. Na podstawie wieloletnich doświadczeń z alternatywnymi metodami leczenia oraz wielostronnych szkoleń stara się odfiltrować to, co jest przydatne w samopomocy.

## **Czy ty też uważasz, że to głównie skóra odpowiada za wygląd twarzy? To błąd!**

Skórę smarujemy, przycinamy i wstrzykujemy różne specyfiki. Jak jednak skóra ma być napięta, skoro mięśnie pod nią zwiotczały? Jak ma być równa i gładka, skoro pod spodem gromadzi się limfa? Jak ma promienieć, skoro kanały energetyczne są zablokowane, a mięśnie chronicznie napięte?

Metody z Dalekiego Wschodu, opisane w tej książce, znane są z holistycznego podejścia do problemów zdrowotnych i zaburzeń. Znajdziesz tu dużo skutecznych rozwiązań, aby zachować i odzyskać młodzieńczy wygląd. Odkryjesz orientalne metody, które pomogą zredukować głębokość zmarszczek, wzmocnić tkankę i napiąć kontury twarzy. Dzięki temu rysy wydają się bardziej harmonijne, a sama twarz o lata młodsza.

Poznasz chińskie metody masażu ba guan oraz gua sha, wietnamski masaż stref refleksyjnych twarzy dien cham, a także jogę twarzy, która napina, a zarazem rozluźnia. Wszystkie opisane w książce metody możesz stosować samodzielnie.

## **Masaż zamiast botoksu**

Patroni:

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach

uroda  
zdrowie.pl



SZTUKATER.PL



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-657-2



9 788382 726572