# Банки от простуды

Постановка банок при простуде является проверенным способ лечения респираторных заболеваний, сопровождающихся кашлем или насморком. Банки улучшают кровообращение, оказывают противовоспалительное действие. Медицинские банки практически не имеют противопоказаний и подходят даже для лечения простуды у детей старше 3 лет.

## Основные противопоказания

Как любые другие виды лечения, медицинские банки имеют ряд противопоказаний. К ним относятся:

* повышенная температура тела (при повышении температуры выше 37 °С постановка банок противопоказана);
* детский возраст до 3 лет;
* беременность и грудное вскармливание;
* онкологические заболевания;
* склонность к кровотечениям;
* заболевания кожи;
* аллергические реакции;
* гнойные процессы в организме;
* туберкулез легких;
* заболевания сердца и сосудов (инфаркт миокарда);
* высокое артериальное давление.

## Эффективность банок при простуде

Процедура позволяет улучшить кровообращение и лимфоток. Это способствует уменьшению воспаления в бронхах и улучшению отхождения мокроты.

Также улучшается дыхание, кашель становится менее частым, но более продуктивным. К тому же выздоровление от простуды происходит намного быстрее.

## Как лечить банками простуду

Медицинские банки бывают двух видов:

* вакуумные;
* стеклянные.

В первом случае банки устанавливаются без поджигания, стеклянные же банки требуют выжигания лишнего воздуха огнем.

Первый вариант процедуры предпочтителен, так как является более безопасным, не вызывает психологического дискомфорта, а также не требует каких-либо серьезных навыков.

Кроме классической постановки, в современном мире широко применяется баночный массаж. Для этого банки устанавливают в указанных областях и передвигаются массажными движениями от области лопаток и до поясницы (не затрагивая позвонки).

После процедуры пациента нужно укрыть теплым одеялом и предупредить, чтобы он не вставал в течение 30 минут.

Чтобы поджечь банку, нужно взять длинную спицу, намотать на нее вату и смочить спиртом. Затем ее поджигают и быстрым движением вводят внутрь банки, после чего банку помещают на кожу.

Меры предосторожности:

* следить за правильностью поджигания фитиля, чтобы не было ожогов или возгорания;
* при использовании стеклянных банок нужно сбрить лишние волосы (если есть) в области постановки;
* перед процедурой смазать кожу детским кремом;
* не использовать одеколон;
* проверить целостность стеклянных банок;
* следить за состоянием человека, а при появлении тревожащих симптомов (боли, тяжелого дыхания, ожога или сыпи) прекратить процедуру.

## Куда ставить банки

Банки можно ставить на спину или грудь. Но при этом нужно помнить, что их нельзя располагать в области сердца, молочных желез и позвоночника.

Банки на область груди ставят на правую сторону, избегая области молочных желез.

При постановке на спину банки располагаются вдоль позвоночника и под лопатками. В первую процедуру банки ставят на 10–15 минут, а впоследствии это время можно увеличить до 20 минут.

## Лечение детей с помощью банок

Постановка банок не рекомендуется детям до 3-летнего возраста. Эта процедура должна проводиться строго по назначению врача. Для лечения детей применяют вакуумные банки, не требующие использования огня.

Медицинские банки – это эффективны и проверенный временем способ борьбы с простудными заболеваниями. Но следует помнить о мерах предосторожности, а при появлении боли или ожога немедленно обратиться за медицинской помощью.