

Гулієва Фатманьса Амірханівна
фахівчиня з естетичної косметології тіла,
авторка методу HABI (Hijama-Aesthetic Body Integration Method)
ORCID: 0009-0005-3007-3387

ХІДЖАМА (БАНОЧНА ТЕРАПІЯ) ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЕТОКСИКАЦІЇ, ПОКРАЩЕННЯ МІКРОЦИРКУЛЯЦІЇ ТА ЛІМФОТОКУ: МЕХАНІЗМИ, ДОКАЗОВА БАЗА ТА ПРАКТИЧНІ ПРОТОКОЛИ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГІЇ ТІЛА

У статті здійснено комплексний науково-теоретичний аналіз хіджами (баночної, або вакуумної, терапії) як інструменту детоксикації, покращення мікроциркуляції та лімфотоку в контексті косметології тіла. Актуальність роботи зумовлена зростанням попиту на нехірургічні методи покращення стану шкіри тіла, поширеністю функціональних застійних станів (пастозність, набряковість, целюліт) та водночас фрагментарністю й неоднорідністю наукового обґрунтування баночних технік. Систематизовано фізіологічні механізми дії локального негативного тиску: розширення поверхневих судин і реактивну гіперемію, збільшення шкірного кровотоку, механічну декомпресію тканини, стимуляцію поверхневих лімфатичних шляхів, а також нейрорефлекторні та протизапальні ефекти. Проаналізовано концепцію детоксикації, зокрема «модель Taibah» вологої хіджами, і показано межі її доказової обґрунтованості. Окрему увагу приділено критичній оцінці доказової бази: наведено дані інструментальних досліджень (лазерної доплерівської флоуметрії, спектроскопії в ближній інфрачервоній ділянці), що засвідчують суттєве, дозозалежне зростання шкірного кровотоку після баночного впливу, і водночас констатовано обмеженість та гетерогенність доказів щодо клінічних і косметичних результатів. Розглянуто опосередкований вплив покращеної перфузії та дренажу на тонус, оксигенацію й загальний стан шкіри тіла, а також природу тимчасових слідів після банок як очікуваної мікросудинної реакції. Запропоновано практичні протоколи застосування сухої, масажної та вологої технік у косметології тіла з обов'язковим поєднанням із мануальним лімфодренажем, окреслено параметри дозування, показання, абсолютні й відносні протипоказання та вимоги інфекційного контролю. Сформульовано висновок про обґрунтованість хіджами як допоміжного методу косметології тіла за умови безпеки, скринінгу протипоказань і чесної комунікації очікувань, а також окреслено перспективи подальших контрольованих досліджень.

Ключові слова: хіджама, баночна терапія, вакуумна терапія, мікроциркуляція, лімфодренаж, детоксикація, косметологія тіла, тонус шкіри, доказова база, практичний протокол.