

Cupping-terapi:

Af Akupunktør og Massør Lilly Nilsson, www.vitalin.dk, info@vitalin.dk

En ældgammel behandlingsform, der har fået comeback de senere år. Men også en behandlingsform der stadig kan sætte sindene i kog – blot se på debatten omkring svømmerne til OL i 2016!

Historie:

Cupping går flere årtusind år tilbage i tid. Cupping terapi virker ved, en hul genstand sættes på kroppen for at skabe undertryk på bestemte punkter. Tidligere brugte man bl.a. horn fra dyr til dette.

Både kinesere, egyptere og muslimer har brugt metoden. Det gamle medicinske dokument Eper Papyrus beskriver hvordan cupping er brugt til at lindre bl.a. feber, hovedpine og svimmelhed. Egypterne lærte grækerne at bruge cupping og Hippokrates mente at metoden kunne bruges til "enhver sygdom". Indtil midten af 1800-tallet brugte mange læger i Europa cupping-terapi, men så begyndte de at vende fokus mod videnskaben og cupping-terapi døde ud i lægeverdenen.

Der er den stadig uddød, men dog genopstået i den komplementære verden, hvor akupunktører og massører bruger metoden mere og mere.

Hvad er Cupping:

Cupping er terapi, hvor en kop sættes på kroppen under skabelse af undertryk, hvorved blodcirkulationen øges i hud, muskler og indre organer.

Undertrykket kan skabes på flere måder. Tidligere brugte man ild i glaskopper. Nu bruges typisk manuelle pumpestoler på plastikopper, gummibolde på glaskopper eller den mere moderne elektrisk pumpe, der kan lave et konstant undertryk og som også muliggør interval-cupping.

Der findes overordnet 2 metoder: Wet- og Dry-cupping.

Wet-cupping/blood-cupping: IKKE TILLADT I DK

Her skæres et snit i huden mindre end en millimeter/ slås hul med en "nålehammer", koppen sættes på og stagneret blod trækkes ud i koppen. Herefter der vil dannes nyt frisk blod i vævet. "dårligdommen" suges altså ud. Lidt som åreladning med igler!

Dry-cupping:

Der findes flere dry-cupping metoder:

Dynamisk/massage cupping: her smøres olie på huden, koppen sættes på og bevæges rundt/trækkes langs meridianbanerne. På ekstremiteterne trækkes ALTID mod kroppen for ikke at beskadige veneklapperne!!

Stationær cupping: her sættes koppen på bestemte akupunktur/trigger punkter og sidder i 10-15 minutter.

Flash-cupping: her sættes på koppen på og hurtigt fjernes igen gentagne gange samme sted.

Urte-cupping: her koges bambuskopper i mix af urter eller urter puttes i glaskopper og sættes på kroppen.

Nåle-cupping: koppen placeres over en akupunktur nål.

Forskellige typer kopper:

Glas kopper



Silikone kopper



Plastik sugesupper



Hvordan virker cupping og hvad virker det på:

Ved at øge blodcirkulationen fjernes affaldsstoffer (stagnation) fra bindevæv og muskler, myoser opløses, de mindste blodkar udvider sig, hvilket giver rødme, varme og fornyet næring til vævet. Kroppens regenerering/restitution støttes og styrkes.

Hvordan virker cupping i kroppen:

- Stimulerer og styrker immunforsvaret
- Øger blodgennemstrømningen i bindevæv, led, muskler og indre organer
- Bringer blod og varme til vævet
- Frigiver affaldsstoffer
- Øger udrensning
- Forbedrer lymfestrømmen
- Strammer huden op

Cupping er god mod flg ubalancer/lidelse:

- Væskeophobninger + hævelser
- Kramper + uro
- Smerter i muskler og led
- Forstoppelse/oppustethed/ løs mave
- Gigt
- Træthed og fornemmelse af tyngde
- Hovedpine/migræne
- Hudproblemer
- Dårligt immunforsvar
- Dårlig udrensning
- Cellulitis/appelsinhud

Bivirkninger:

Du risikerer at få sugemærker efter cupping. Disse blå mærker forsvinder efter 2 – 10 dage. Der vil altid være værst udtræk efter første behandling, derefter aftager det hurtigt. Det kan trække i huden og være ømt, under behandlingen. Men der er ingen smerter og ingen udtræk, hvis der ikke er ophobning/stagnation i vævet!!

Derudover kan fås ømhed i kroppen, som efter al anden massage, udrensningsreaktioner som svimmelhed, hovedpine, kvalme og træthed. Vigtigt at drikke godt med vand!!

Reaktioner i huden efter cupping:



Cupping er kommet for at blive og kan kort fortalt bruges til at revitalisere, udrense og regenerere skadet, overbelastet, bulet, rynket og arret væv.

Sportsligt kan de bruges til at øge ydeevne og muskelkapacitet.