

Har du appelsinhud?



Så kan Cupping være en del af løsningen

1 Hvad er Cupping?

Cupping er en ikke-invasiv terapi, der kan mindske appelsinhud. Det går ud på, at der skabes et vakuum inden i små kopper som er placeret på det område på huden, hvor appelsinhuden er. Ved siden af reduktionen af appelsinhud, vil der være andre fordele, såsom øget blodcirkulation, smertelindring på led og muskler og generel udrensning. I traditionel kinesisk medicin udtrykkes det således: Kopperne stimulerer et friere flow af Blod & Qi (energi) i kroppen, der afhjælper mange sygdomme og tilstande såsom appelsinhud. Traditionelt brugte kineserne dyrehorn og bambus til at lave kopperne, i dag bruges der plastik, glas eller silikone. Ovenfor ser du et eksempel på "strong Cupping", dvs. Cupping med kraftigt sug.

2 Hvorfor får du appelsinhud?

Appelsinhud er typisk resultatet af dårlig lymfedrænage kombineret med ophobning af fedt og stagnation af væsker under huden. Mange faktorer bidrager til forværring af appelsinhud, lige fra graviditet over p-piller, uregelmæssige spisevaner og dårlig fordøjelse til træg udrensningsmekanisme.

3 Hvor stammer Cupping fra?

Cupping er en meget gammel gren af traditionel kinesisk medicin (TCM), men er også blevet brugt i mange andre kulturer. Der er f.eks. refereret til Cupping i ægyptiske dokumenter helt tilbage fra 1500 f. Kr.

4 To typer af Cupping

Der er to hovedtyper af Cupping: Stationær eller glidende Cupping. Ved stationær Cupping fikseres koppen over et bestemt område i et vist tidsrum, f.eks. 15 min. Denne type cupping efterlader røde, cirkulære mærker på kroppen, der typisk forsvinder i løbet af 2- 6 dage. Ved glidende Cupping bruges koppen som et massageredskab med indbygget tryk, der bevæges henover appelsinhuden og løfter og stimulerer vævet. Denne metode forårsager kun kortvarig rødme i huden. Det er mest denne metode, jeg anvender til behandling af appelsinhud.

5 Behandlingen

Behandlingen foregår typisk over 3 måneder med 1-2 ugentlige behandlinger, startende med 5 min. cupping, der for hver behandling øges med 5 min. op til 20 min. Disse skal kombineres med en daglig gåtur på 30-50 min, let øget væskeindtag og reduceret saltindtag. Ring og få et behandlingstilbud.

Kilder: Ilkav Zihni Chirali. wiseGEEK