

Koppning

Koppning är ett mycket effektivt sätt att öka cirkulation av blod och lymfa i ett område och samtidigt få en mycket behaglig massage väl värd att prova på. Med koppningsmassage kan du även läka ut hudbristningar samt förebygga/behandla celluliter. Att koppa är en gammal traditionell läkekonst som har blivit mycket populär.

Koppning är enkelt att utföra och det går utmärkt att behandla själv hemma. Med hjälp av "sugkoppar" bildas undertryck i huden som påverkar bindväven i muskler och underhud. Det vakuum som bildas ökar blodgenomströmningen och bidrar till att transportera bort slaggprodukter i bindväven.

Koppning ger ökat välbefinnande och används ofta vid muskelspänningar, senfästesinflammationer, celluliter och för att öka cirkulationen.

Koppning kan utföras en till två gånger per dag under de första veckorna därefter räcker det med en till två gånger i veckan.

Koppning kan ske lokalt för vissa punkter eller utföras som massage.



Så här gör du:

Smörj in huden med en mild olja eller kräm innan du gör behandlingen. Detta gör att koppan glider bättre. Det går bra att utföra koppningsmassage i samband med att du duschar.

I duschen fungerar duschkrämen som ett glidmedel och är koppan gjord av silikon blir den lite mjukare av det varma vattnet.

Du trycker ihop koppan mot huden så att ett undertryck bildas i huden.

Efter att koppan har fästs dras den långsamt över huden på de ytor som ska behandlas.

Börja uppförån och dra i en cirkulerande rörelse, ta riktning mot ljumske eller armhåla. Ett par drag på varje yta räcker. Det går också bra att punktbehandla, s.k. blixtkoppning, detta görs genom att låta koppan sitta kvar på samma punkt med ett tryck, max 15-20 sek. Punktbehandling ska inte utföras där det finns åderbräck. Vid blixtkoppning stimuleras cirkulationen och meridianflödet.

Koppning ska kännas ordentligt, men ska i normala fall inte göra ont.

I vissa fall kan blåmärken uppstå, detta beror främst på att du har haft ett för hårt tryck. Vänta en vecka eller två och gör om behandlingen men då med ett lättare tryck.

Viktigt:

Undvik koppning om du lider av hjärtproblem, högt blodtryck, är diabetiker, strokepatient, gravid eller äter blodförtunnande medel.

Drick vatten efter behandlingen. Häll upp en kanna/flaska med vatten så att det inte är för kallt. Det blir då lättare att dricka mer.

Effekter vid koppningsmassage:

För kroppen:

- Bra vid ärrbildning t ex efter skada eller operation
- Hjälper till att rensa ut slaggprodukter
- Minskar muskelspänningar
- Minskar smärta och värk
- Förbättrar immunförsvaret
- Ökar blodcirkulationen
- Bra mot svullna och stickande ben
- Aktiverar lymfcirkulationen
- Bra mot celluliter



För ansiktet:

- Aktiverar lymfcirkulationen - svullnader och påsar under ögonen minskas
- Minskar ärrbildning
- Minskar muskelspänningar i exempelvis käk-muskulatur
- Lindrar spänningshuvudvärk
- Ökar blodcirkulationen och ger huden en fin lyster
- Djuprengör huden - är bra exempelvis vid oren hud, knottror, acne.
- Bra i anti-agesyfte - huden stramas upp, rynkor och grova linjer slätas ut



Gilla oss på Facebook och ta chansen att vinna fina priser!
<https://www.facebook.com/badlust>

BadLust.se