



Piše: Jelica Popić, dr. med.,
ravnateljica Učilišta Lovran, www.akademija.wellness.hr

CUPPING

TERAPIJA CELULITA

Statična i mobilna tehnika cuppinga



Cupping se koristi već tisućama godina za liječenje zdravstvenih poremećaja. To je metoda tradicionalne kineske medicine (TKM), koja se fokusira na kretanje krvi, energije

- qi - i tjelesnih tekućina, kao što su limfa i krv. Cupping terapija se provodi postavljanjem staklenih, silikonskih ili gumenih čašica na kožu. Prije polaganja staklenih čašica u njima se pali komadić vate natopljen alkoholom, a nakon postavljanja gumenih ili silikonskih čašica one se stišću ili se posebnom pumpicom iz njih izvlači zrak, kako bi se stvorio negativan tlak koji u čašicu uvlači kožu i potkožno tkivo.

Dvije su tehnike primjene cupping terapije:

- **statična tehnika**, pri kojoj se čaše postavljaju na kožu problematičnog područja i ostavljaju da djeluju 5 -15 min. Negativni tlak ispod čašica dovodi više krvi, a s njom i kisik i hranjive tvari u kožu, potkožno tkivo i mišiće
- **mobilna tehnika**, tj. masaža čašama po problematičnom području kružnim pokretima i specijalnim valovitim pokretima. Cupping masažom se rasteže koža, kao i vezivno tkivo u kojem su zarobljene masne stanice i limfa te se ubrzava cirkulacija krvi i limfe.

Učinci cupping ili ventuza terapije su: olakšavanje bolova u mišićima, posebno bolova u leđima zbog ukočenosti ili ozljede, pomoć za usporenu probavu ili otežano disanje koje se može pojaviti s prehladom, kao i liječenje celulita.



Kontraindikacije za cupping terapiju su: uzimanje lijekova za razrjeđivanje krvi, područja kože koja su upaljena, rane i promjene na koži, visoka temperatura te postavljanje ventuza na trbuh i donji dio leđa tijekom trudnoće.

Uspješno liječenje celulita cupping terapijom

Celulit je kompleksan poremećaj kože i potkožnog tkiva, a obično se nakuplja na bokovima, trbuhu, stražnjici i bedrima.

Zapadna ili službena medicina i kozmetologija tvrde da celulit nastaje zbog poremećaja mikrocirkulacije, zastoja u protoku limfe te nakupljanja viška masnih stanica u degenerativno promijenjenom vezivnom tkivu. Prepoznaje se po tvrdokornim masnim naslagama i koži koja slični kori naranče.

Tradicionalna kineska medicina (TKM) objašnjava da je celulit uzrokovan zastojem ili stagnacijom krvi zbog previše hladnoće i vlage u tijelu, što se može ukloniti cupping terapijom, akupunkturom i tui na kineskom masažom...

Liječenje celulita cupping terapijom uključuje statičku i dinamičku tehniku. Statičkoj primjeni prethodi mobilna ili dinamična cupping masaža, s ciljem zagrijavanja tkiva i kao priprema za statičnu.

U obje tehnike princip je isti:

- Rastezanjem vezivnih vlakana Cupping masažom oslobađa se višak tekućine i ubrzava protok limfe, zbog čega se smanjuje obujam i dolazi do detoksikacije (uklanja se višak toksina i mliječne kiseline).

- Zbog negativnog tlaka statičkom i dinamičnom tehnikom u tkivo zahvaćeno celulitom dolazi više kisika i hranjivih tvari, a zbog izlaska krvi i krvne plazme iz krvnih kapilara u okolno tkivo dopijeva i krvna plazma bogata faktorima rasta, koji ubrzavaju sagorijevanje masnih stanica, kao i proces cijeljenja i reparacije kolagena i vezivnog tkiva.

Program liječenja celulita cupping terapijom traje u prosjeku 3 tjedna. Provodi se tri puta tjedno u trajanju 20-40 min.

U praksi, koža ispod čašice se zacrveni ili lagano promijeni boju (hematom). Kako bi se omogućilo lako kretanje/klizanje čaše, na kožu treba nanijeti ulje za anticelulitnu masažu.

Nakon cupping terapije potrebno je provesti limfnu ručnu drenažu tretiranog područja, kako bi rezultati bili što brži i što bolji. Ne zaboravite na pravilnu prehranu i vježbanje! Ova terapija može se kombinirati s tui na kineskom masažom i akupunkturom.

Cupping terapijom vrlo uspješno se otklanja celulit i smanjuje obujam i s nadlaktica. U preko 135 studija ova terapija pokazuje značajno bolje rezultate u uklanjanju celulita i poboljšanju tonusa kože od drugih metoda.

Za dobre rezultate liječenja celulita, sportskih ozljeda, bolova u mišićima, bolju probavu i ostale zdravstvene poremećaje važno je poznavati teorijske osnove tradicionalne kineske medicine i lokaciju točaka i meridijana na tijelu na koje se postavljaju čašice ili provodi cupping masaža.



UČILIŠTE
LOVRAN

UČILIŠTE LOVRAN -
USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE ODRASLIH

Sjedište: Črnkovića 7/a,
51410 OPATJLA
Telefon: +385 51 293-851
Mobitel: +385 91 7621 330
E-mail: info@wellness.hr
www.akademija.wellness.hr

PRIVATNA ŠKOLA ZA MEDICINSKA I WELLNESS ZANIMANJA

WELLNESS PROGRAMI
Usavršavanja i osposobljavanja
Edukacije u Opatiji i Zagrebu!

- Voditelj wellnessa/
wellness menadžer
- Wellness terapeut
- Maser Kupeljar
- Maser
- Instruktor pilatesa i joge
- Kozmetička njega lica

SREDNJA ŠKOLA
sss / prekvalifikacije

- Dentalni asistent
- Fizioterapeutski tehničar

TEČAJEVI

- Tečajevi masaža
- Dermo kozmetološki tečajevi
- Tečajevi kozmetika
- Holistički tečajevi