

# KUIVAKUPPAUS – *Me Bum*

Kuivakuppauksessa ei vuodateta verta. Siinä käytetään erikokoisia lasikuppeja, jotka imeytetään iholle kehon ongelmakohtiin tai valmiiksi määrättyihin pisteisiin. Kupit imeytyvät ihoon alipaineen vaikutuksesta, joka muodostetaan liekin avulla.

Tämän imun avulla lisätään alueen verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, joka puolestaan aktivoi elimistön oman puhdistautumisprosessin ja immuunipuolustuksen. Sanotaan että kuppaus on ns. ärsytyshoitoa, jolla pyritään aktivoimaan kehon omia parantavia voimia ja lisäämään kipua lieventävien hormonien erittymistä.

Tiibetiläisessä perinteessä kuppausta käytetään erityisesti kun haluamme avata kehoon kertyneitä tukoksia, jotka aiheuttavat sairauksia ja kipuja. Erityisen hyväksi kuppaus on todettu yläselän jännitys- ja kiputiloissa, hengitystieongelmissa (esim. astma, yskä), erilaisissa ruuansulatusvaivoissa sekä iskiäsvaivojen hoidossa.

Kuppausta voidaan käyttää myös sairauksia ennaltaehkäisevänä hoitona puhdistamaan ja elvyttämään kehon toimintoja.

Kuivakuppauksessa kuppeja pidetään paikallaan noin 10-20 minuuttia tai vaihtoehtoisesti niitä voidaan myös liikuttaa öljytyllä iholla. Tätä jälkimmäistä metodia kutsutaan liukukuppaukseksi tai imukuppihieronnaksi. Sen vaikutukset aineenvaihduntaan ja verenkiertoon ovat voimakkaammat kuin tavallisen hieronnan, mutta muuten se muistuttaa tavallista hierontaa vaikutuksiltaan. Sitä voidaankin hyvin käyttää hieronnan yhteydessä tehostamaan hieronnan vaikutuksia. Liukukuppausta käytetään paljon myös selluliittiongelmioiden hoidossa. Reidet ovat kuitenkin yksi herkimmistä kupattavista alueista, joten selluliittihoidot saattavat joskus olla hieman kivuliaita.

Muuten kuivakuppaus ei ole yleensä kivulias hoitomuoto. Päinvastoin, se on yleisesti ottaen rentouttava ja miellyttävä hoitotapahtuma. On kuitenkin hyvä tietää että hoidon jälkeen iho saattaa punoittaa ja olla 'mustelmilla'. Nämä kuppausjäljet eivät kuitenkaan ole vaarallisia ja ne häviävät yleensä muutamassa päivässä.

Hoidon kesto: n. 30 min

Vasta-aiheet:

- raskaus
- tartuntataudit
- tulehdukset
- heikkokunto
- alipaino

