

Perinteinen verikuppaus

Vanha perimätieto kertoo, että verikuppauksen tarkoitus on virkistää kehoa, uudistaa verta, tasata kudospaineita kehossa ja poistaa sinne jääneitä aineenvaihdunnan jätteitä, esim. maitohappoja ja "vanhaa verta".

Verikuppaus toimii myös ärsytyspistehoitona ja vapauttaa kehon omia endorfiineja naarmujen teon jälkeen. Pintaveren poistaminen yhdistettynä ärsytykseen rauhoittaa tahdosta riippumatonta hermostoa ja laskee verenpainetta.

Vanhat kupparit kertovat kuppauksen parantavan matala-asteista tulehdusta, vilkastuttavan aineenvaihduntaa, nestekiertoa, hormonitoimintaa ja poistavan kuona-aineita.

Tutkimusta aiheesta kuitenkin tarvittaisiin – kuppauksen kuona-aineita poistavasta vaikutuksesta ei ole vielä pätevää tieteellistä näyttöä.

Varmistathan, ettei sinulla ole lääketieteellistä estettä verikuppaukselle ja että kestät saunomisen sekä pienen verimäärän luovuttamisen.

Huomioithan, että uimahousut/bikinit saattavat tahriintua.



Verikuppausta voi harkita hoitomuodoksi seuraavissa vaivoissa

- korkea verenpaine ja paineentunne päässä
- migreenit ja jännityspäänsäryt
- korkea hemoglobiini
- epämääräiset lihas- ja nivelsäryt
- hormonaaliset ongelmat sekä miehillä että naisilla
- kuukautiskierron mukaan oireileva päänsärky, migreeni
- hikoilemattomuus ja nesteiden kertyminen
- levottomat, kylmät jalat
- univaikeudet

www.taruvarpaat.fi

taru@taruvarpaat.fi 0400-284 808



TARUVARPAAT
JÄSENKORJAUS & JALKAHOITO

Verikuppaus ei sovi, mikäli sinulla on:

- Kuume
- Yleistila niin huono ettet kestä pientä verenhukkaa ja saunomista
- Tulehdustila
- Aktiivinen ihosairaus
- Ihon paraneminen erityisen huono
- Vaikea diabetes
- Vahvempi verenohennus lääkitys (esim. Marevan)
- Olet raskaana tai imetät
- Odostat pääsyä leikkaukseen
- Syöpähoito on kesken



Mikäli olet epävarma verikuppauksen sopivuudesta tämänhetkiseen tilanteeseesi, voit aina keskustella lääkärin kanssa.

Verenluovutuksen ja verikuppauksen välillä on hyvä olla 3 kk.

Verikuppauksen jälkeen

Naarmut eivät vuoda kuppauksen jälkeen ja rupi muodostuu todella nopeasti. Haavat ovat vain pintaraapaisuja, jotka eivät vuoda ilman alipaineista sarvea. Arpikudosta ei jää ihoon ja naarmut ovat näkymättömät yleensä 2-3 vrk:n kuluttua, imujäljet noin viikon kuluttua.

- Vältä hikoilua ja saunomista 3 vrk ajan
- Tankkaa suoloja ja nesteitä
- Vältä julkisia sauna- ja kylpylätiloja 1 vkon ajan
- Älä kuormita kehoa alkoholilla viikkoon
- Jos sinulla on verenpaine- tai nesteenpoistolääkitys, seuraa vointiasi, ja kysy tarvittaessa neuvoa lääkäriltäsi

Steriileistä välineistä huolimatta on aina mahdollista, vaikka erittäin epätodennäköistä, että joku kuppauskohta tulehtuu – sen vuoksi on tärkeää seurata naarmujen paranemista ja välttää yleisiä saunoja, kylpylöitä, runsasta hikoilua ja naarmujen altistamista epäpuhtauksille noin viikon ajan.

Naarmujen paranemista voi nopeuttaa pihkasalvalla tai jollain muulla sinulle sopivalla voiteella etenkin sellaisilla ihoalueilla, missä on huono verenkierto, esim. sääret ja selluliittialueet. Pienten pintanaarmujen kautta ei hiusverisuonistosta voi purkautua haitallista määrää verta.

Yleensä verta ja kudospainetta lähtee 1-5 dl.

www.taruvarpaat.fi

taru@taruvarpaat.fi 0400-284 808



TARUVARPAAT
JÄSENKORJAUS & JALKAHOITO

Ikiaikainen perinteinen kuppari kiertää.

Kerää oma porukka kasaan, mielellään vähintään 4 hlöä.
Joko omiin saunatiloihin tai vuokratiloihin.

Kylpyhuoneessa pitää olla riittävästi tilaa
matkahierontapöydälle tai vähintään tilaa istuen kuppaukseen.
Lämmin vesi ja sauna tottakai.

Hinta määräytyy henkilömäärän ja sen mukaan tehdäänkö vain
kuppaus vai myös superihana kuppaushieronta yrttiöljyllä tai
hunajalla.

Sijainti sekä mahdollinen saunavuokra huomioiden myös.

Ota siis yhteyttä ja suunnitellaan teille kiva ja mieleenpainuva
kuppauspäivä.

www.taruvarpaat.fi
taru@taruvarpaat.fi 0400-284 808



TARUVARPAAT
JÄSENKORJAUS & JALKAHOITO