**ACU CUPS**

**Drömmer du om släta lår och spänstig hud?**

**Den stora skönhetstrenden KOPPNING har nu nått Sverige genom akupunktören och spaexperten Linda Myrbergs senaste produkt, ACU CUPS *by Myrberg.***

**”Inom traditionell kinesisk medicin använder vi koppning på utvalda punkter på ryggen, och här i västvärlden har det blivit populärt att använda koppning som en djupgående massage inom idrottsvärlden. Blodgenomströmningen ger snabbare läkning och återhämtning vid skador. Det har även visat sig att metoden är otroligt effektiv för reducering av celluliter och stimulering av kollagen i överhuden. När man använder ACU CUPS i ansiktet blir huden både spänstigare och mindre plufsig, och man kan använda dem varje dag som en del av sin rengöringsrutin” berättar Linda.**

**ACU CUPS har redan introducerats på fler spahotell i Sverige. nyss utvecklade Linda Myrberg hela spakonceptet för nyöppnade hotellet Steam Hotel i Västerås, där ACU CUPS är en del av deras unika signaturbehandling, The Ultimate Treat.**

*”Idag har många ett dåligt fungerande lymfsystem, pga allt för stillande sittande jobb och för lite motion. Detta medför att lymfan aktiveras sämre. Lymfans uppgift är*

* *att delta i kroppens försvar mot bakterier, virus och cancer*
* *att samla upp vävnadsvätska*
* *att fånga upp olika ämnen som trängt ut genom blodkärlen*

*Lymfsystemet består av lymfoid vävnad i mjälten, benmärgen, brässen (thymus), halsmandlarna (tonsillerna) och delar av slemhinnan i mag-tarmkanalen samt lymfocyter (vita blodkroppar), lymfknutor och lymfkärl. I lymfkärlen, som finns spridda i hela kroppen, fraktas lymfan, en genomskinlig vätska. Lymfa är latin och betyder ”klart vatten”. Blodets kretslopp hålls igång av hjärtat som fungerar som en pump.* ***I lymfsystemet finns ingen sådan pump utan vätskan hålls i rörelse genom att lymfkärlen pressas samman av kroppens rörelser****. Man kan alltså* ***enbart*** *hjälpa kroppens lymfsystem genom motion, vakuumterapi ( bl.a koppning), massage, torrborstning, (bindvävs/lymfdräneringmassage) eller att vinterbada/duscha kallt då kärlen drar ihop sig.*

*Vi måste lägga mer fokus på lymfan och fascian i framtiden, säger Linda.*

**……**

Koppning är en alternativmedicinsk metod där vakuum används för att lyfta upp hud och bindväv. Denna metod har använts inom kinesisk medicin i cirka 4000 år.

Genom att använda koppning skapas ett undertryck som befrämjar blod- och lymfcirkulationen.

Detta bidrar till lindring av smärtor och spänningar i muskulatur och bindväv.

Slaggprodukter frisätts och kan utsöndras lättare, vilket bidrar till reducering av celluliter, jämnare siluett samt ger förbättrad hudstruktur och en uppstramning av huden.

**Hur gör jag?**

Smörj huden först med olja, kräm eller lotion.

Du trycker enkelt ihop dina koppor mot huden och ett undertryck bildas i huden som påverkar bindväven i muskler och underhud.

Kör gärna i cirkulära rörelser mot lymfkörtlarna, om det gör ont, lättar du trycket genom att pressa ihop koppen.

ACU CUPS KAN AVHJÄLPA/MOTVERKA:

• Celluliter och bristningar

• Smärta och värk

• Svullna och stickande ben

• Muskelspänningar

• Förminska rynkor

• Öka kollagenproduktionen i

överhuden

• Koppning på kroppen kan utföras en till två gånger per dag under de första veckorna och

därefter en till två gånger i veckan.

• Koppning kan vara lokalt för vissa punkter eller utförs som massage. För att undvika sugmärken, så låt inte sugkoppen sitta fast på samma ställe, utan rör den hela tiden.

• 5 min koppningsmassage motsvarar 30 min.

djupgående massage.

• I ansiktet kan man använda dem som en del av rengöringsrutinen morgon och kväll, i samband med insmörjning av dag/nattkräm.

• Kopporna rengörs väl efter varje behandling med tvål och vatten.

ACU CUPS set innehåller 4 storlekar.

De två minsta använder du till ansiktet och de stora till kroppen. Finns att köpa för 399.- i [www.shopbymyrberg.se](http://www.shopbymyrberg.se)

Förbättra din koppningseffekt genom god och nyttig kosthållning, regelbunden träning, torrborstning och bastubad.