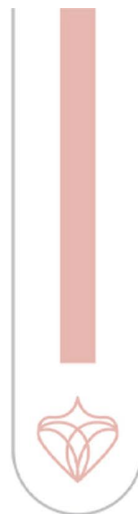




  
**bellabaci**<sup>TM</sup>  
CUPPING MASSAGE SYSTEEM



# CUPPING MASSAGE





bellabaci

Bellabaci Nederland  
Bergschenhoek  
info@bellabaci.nl  
www.bellabaci.nl

Rochelle van Doorn



# HANDLEIDING BELLABACI TRAINING

Uitgereikt na het met goed gevolg doorlopen van de Bellabaci training



## De Bellabaci Cups:

The Art of Bellabaci Massage.....	4
Waar komt de kennis vandaan.....	5
Hoe werkt Bellabaci.....	7
Een woord over de "Cup Kiss".....	10
Voordelen van de massage.....	11
Wat kun je behandelen met Bellabaci.....	11
Bellabaci en Cellulite.....	15
Bellabaci Massage.....	18

## Onze Genies:

Welkom bij Bellabaci de Genies.....	23
Homeopathie.....	24
Genezing met homeopathie.....	25
Aromatherapie.....	26
Hello Body Mechanic .....	28
Cellulite Be Gone.....	28
Skin Get a Life.....	29
CircuFlow.....	30
Bye Bye Belly Blues.....	31
Stress No More.....	32
De basisolie en indicaties.....	33
Contra-indicaties en waarschuwing.....	34
Bellabaci Concentrates.....	35
Bellabaci Sport.....	36
Bellabaci Sport producten.....	38
Mitts- handschoenen.....	39
Cocobaci – Oilpulling.....	40
Cryo Globe .....	42
Vit-Ice Cryo Therapie.....	43
Disclaimer.....	45

## The Art of Bellabaci Massage

De Bellabaci massage is een gemoderniseerde en vereenvoudigde versie van de oude Chinese cupping therapie. Deze massage wordt gedaan met behulp van Bellabaci siliconen vacuüm cups, door in het midden van de cup te knijpen en op de huid te plaatsen ontstaat er in de cup een vacuüm wanneer deze langzaam wordt losgelaten. Door de cups in een bepaalde volgorde te verplaatsen is er een nieuwe succesvolle behandeling ontwikkeld. Deze nieuwe behandeling heeft het een geweldige ontspannende en helende werking.



Na een training gevolgd te hebben is de massage makkelijk door gekwalificeerde schoonheidsspecialistes en massagetherapeuten uit te voeren. Een prachtige oude techniek heeft zijn plaats gevonden in de moderne wereld van genezing en schoonheid. Deze behandeling levert ongelooflijke resultaten op en laat een goede indruk achter bij diegene die zijn subtiele kracht hebben ervaren.

Door het creëren van een zuigende werking aan het huidoppervlak en de negatieve druk, werkt de massage afvoerend op overtollig vocht en afvalstoffen, het maakt verklevingen los, lift het bindweefsel en brengt de bloedtoevoer naar stagnerende spieren en huid weer op gang. Het is een veelzijdige methode die gemakkelijk kan worden aangepast om een scala van technieken te bereiken, van lymfedrainage tot bindweefselmassage. Deze behandeling is goed te integreren in spa behandelingen en medische massages.

## Wat is de Bellabaci massage?

Een langzame en ontspannende massage met het gebruik van de Bellabaci cups die ervoor zorgt dat het lichaam zichzelf ontgift, gecombineerd met deep tissue, Zweedse en lymfedrainage technieken, om ultieme genezing te bereiken in een korte tijd. Het is vergelijkbaar met de werking van warme kompressen, maar heeft een veel beter effect. Het mechanisme trekt het bloed uit de slagaders naar de haarvaten. Het bloed keert dan via de aderen weer terug om te worden gereinigd en afgevoerd. Bellabaci heeft geen irriterende werking op het gezicht of lichaam. Het geeft een lichte roodheid maar deze is niet blijvend.



## Hoe voelt Bellabaci massage?

Cliënten ervaren vaak tintelingen en diepe warmte zelfs lang na de behandeling. Op het zenuwstelsel heeft het kalmerend effect en de cliënten raken vaak in een diepe staat van ontspanning. Het behandelende gebied kan rood worden door de stimulatie. In sommige gevallen waar de Bellabaci cups langer op één en dezelfde plek blijft, kan er een zeer diepe en geconcentreerde cup kus worden gevormd. Het is een rode/paarsachtige verkleuring op de huid. Het geeft een intense stagnatie van de

lichaamsvloeistoffen en toxines in dat gebied. Dit is niet een blauwe plek en zal verdwijnen na een paar uur en in het uiterste geval een paar dagen.



### Waar komt de kennis vandaan?

Cupping therapie is een ongelooflijk oude en universele behandelwijze die zowel in het oosten als in het westen voorkwam. In het Sjamanisme (overkoepelend begrip voor traditionele geloven en praktijken uit verschillende culturen) waren de primitieve sjamanen gespecialiseerd in het uitzuigen van ziektes en zwaktes uit het lichaam doormiddel van uitgeholde horens van dieren. Cupping was een manier om gif uit slangenbeten en wonden te halen. De therapeutische toepassingen van cupping zijn in de loop van de tijd steeds verder verfijnd onder invloed van de diverse culturen die cupping zijn gaan gebruiken. Ook werden de hoorns vervangen door kommen van bamboe, die vervolgens weer werden verruild voor glazen koppen.

### China

De oudste verwijzingen naar het gebruik van cupping zijn afkomstig uit China. Samen met tui na massage, acupunctuur en kruiden. Cupping maakt deel uit van de traditionele lichaamswerken en fysiotherapie van de Chinese geneeskunde. Geschriften uit 28 na. Chr. en een traditioneel gezegde beweren dat acupunctuur en cupping, meer dan de helft van de kwalen genezen. Cupping wordt toegepast op de acupunctuur punten. Volgens de Chinese geneeskunde stimuleert cupping de bloedcirculatie en heft blokkades van Chi op. Ook verhindert cupping dat ziekteverwekkende invloeden van buitenaf grip krijgen op iemand met een verzwakte lichamelijke gesteldheid. Een verzwakte lichamelijke gesteldheid is vaak het resultaat van een verzwakte "Jing Chi", wat staat voor essentiële vitale levensenergie. Dit kan vervolgens leiden tot een verzwakt "Wei Chi" of immuunsysteem. Cupping zou in China ook gebruikt zijn bij operaties om het bloed weg te leiden van de plek waar geopereerd werd.

### Egypte

Ook in Egypte was men al vroeg bekend met het gebruik van cupping. Er is een oude tekst (Ebers Papyrus) geschreven rond 1550 voor christus, over geneeskunde gevonden in Egypte die het gebruik van cupping bespreekt bij klachten als koorts, pijn, duizeligheid, menstruatieproblemen en verminderde eetlust. Cupping werd gezien als een therapie die de genezing van deze klachten kon versnellen.

## Griekenland

De Grieken namen cupping over van de Egyptenaren. Zowel Hippocrates als Claudius Galen waren overtuigde voorstanders en gebruikers van de cupping therapie. Claudius Galen is een keer veroordeeld door Erasistratus, een bekende arts in Alexandrië, voor het niet gebruiken van cupping. Herodotus, een bekende Griekse historicus en arts, schreef in 413 voor Christus:



“Insnijding gecombineerd met cupping heeft de kracht ervoor te zorgen dat ongewenste stoffen uit het hoofd worden verwijderd; dat pijn in het hoofd wordt verzacht; dat ontstekingen verminderen; dat de eetlust terugkeert; dat een zwakke maag versterkt wordt; dat duizelingen en de neiging tot flauwvallen verdwijnen; dat diepgeworteld vuil in het lichaam naar de oppervlakte wordt getrokken; dat pus opdroogt; dat bloedingen stoppen; dat de menstruatie vloeiend verloopt; dat er geen bloedvergiftiging optreedt bij koorts; dat rillingen verminderen; dat het verloop en de bestrijding van ziekte door het lichaam versnellen; dat ernstige slaperigheid verdwijnt; dat een natuurlijke rust wordt bevorderd; dat een zwaar gevoel wordt verlicht. Deze, en vele andere soortgelijke aandoeningen, worden verlicht door het juiste gebruik van de Cucurbits (cups), hetzij droog, hetzij bebloed.”

## Cupping veroverd de wereld

Cupping werd tegen het einde van de 17e eeuw op grote schaal toegepast door zowel Europese als Amerikaanse artsen. Onderzoeksrapporten uit de 19de eeuw en een samenwerkingsverband tussen de voormalige Sovjet-Unie en China bevestigden de klinische werkzaamheid van cupping. Cupping werd een officiële therapie, die in alle Chinese ziekenhuizen gebruikt werd. Het werd onder andere veelvuldig toegepast bij ontstoken borsten en borstvoedingsstoornissen. De bekende borstpomp is hier later van afgeleid.

## Moderne tijd

In de 20ste eeuw zien we, vanwege de opkomst van nieuwe technologieën en machines, dat er een afname was van de interesse in deze therapie. Cupping moest zich aanpassen aan de moderne tijd en daarom werden er nieuwe cupping sets ontwikkeld waarbij gebruik werd gemaakt van een vacuümpomp.

Doordat cupping door de jaren heen mee is gegroeid met de tijd heeft het zich vandaag de dag ontwikkeld tot een veelgebruikte en effectieve aanvulling op de huidige wellness branche.

De laatste ontwikkeling is de Bellabaci cup, waarin we een flexibel materiaal gebruiken voor het comfort van de cliënt en de specialist. Het elimineert gevaar van brandwonden of ander letsel en het vacuümzuigen is gemakkelijk te controleren, het verschil tussen

de traditionele cupping en de Bellabaci cup is de beweging, die het mogelijk maakt dat er weinig kans is op cup kussen.

Inflammation (Latijn, inflamatio letterlijk vertaald in brand staan) is de complexe biologische reactie van vasculaire weefsels op een schadelijke prikkel zoals micro-organismen (schimmels, virussen en bacteriën), chemische (irriterende stoffen) en fysieke (straling).

Het ontstekingsproces bestaat voornamelijk uit cel beschadiging, vaatverwijding, vochtophoping, afzetting van witte bloedcellen.

Waarneembare symptomen van een ontsteking zijn roodheid, warmte, zwelling, pijn en gestoorde functie. Het is het zelfhelend vermogen van het lichaam om de schadelijke stoffen te elimineren. Ontsteking is niet een synoniem voor infectie. Want niet alle infecties gaan gepaard met ontsteking en lang niet alle ontstekingen worden veroorzaakt door infectie. Infectie wordt veroorzaakt door exogene pathogeen en een inflammatie is de reactie van het lichaam tegen het pathogeen.



Als er geen ontsteking is zouden wonden en infecties nooit genezen en de steeds verdergaande vernietiging van het weefsel zou uiteindelijk niet meer verenigbaar zijn met het leven. Echter, een ontsteking die onbelemmerd voortwoekert kan ook leiden tot een groot aantal ziektes, zoals hooikoorts, aderverkalking en reumatische artritis. Daarom houdt het lichaam normaal gesproken zelf de ontsteking goed in de hand. Een ontsteking kan acuut of chronisch zijn. Een acute ontsteking is de aanvankelijke reactie van het lichaam op gevaarlijke indringers en wordt in gang gezet door verhoogde activiteit van het plasma en de leukocyten in het bloed richting de weefsels die zijn aangedaan. Een stroomversnelling van biochemische reacties versterkt en rijpt de ontstekingsreactie. Hierbij zijn de plaatselijke bloedsomloop, het immuunsysteem en verschillende cellen in het aangedane weefsel betrokken. Voortdurende ontsteking, dat wil zeggen chronische ontsteking, leidt tot een steeds verder gaande wijziging in het type cellen dat op de plaats van de ontsteking aanwezig is, en heeft als eigenschap dat er tegelijkertijd zowel genezing als vernietiging van weefsels plaatsvindt als gevolg van het ontstekingsproces.

### Hoe werkt Bellabaci?

- **Op de huid:**  
toename van de vulling van de bloedvaten in de huid, hierdoor stijgt de temperatuur van de huid, de stofwisseling van het huidweefsel versterkt, zweet- en andere klieren werken beter. Niet alleen "oud" bloed wordt weggehaald, maar ook oude gifstoffen uit de oppervlakte van de huid. Uiteindelijk wordt het vermogen om de huid te vernieuwen versterkt.
- **Op de spieren:**  
als reactie zullen de bloedvezels in de spieren geactiveerd worden als respons op

de stimulatie van de haarvaatjes. Het openzetten van de bloedvezels in de spieren zet de bloedstroom goed op gang, waardoor de stijfheid in een spier opgeheven kan worden. Ook de lymfe -afvoer zal verbeteren.



- **Op de gewrichten:**  
door een betere doorbloeding in het gewricht na het zetten van een cup in het aangrenzende gebied kan sterkte verbetering optreden van pijnklachten.
- **Op de spijsverteringsorganen:**  
bij chronische constipatie of andere maag -darmstoornissen kan grote verbetering bereikt worden op de doorbloeding van de peristaltiek. Ook is dit middendeel van de buik belangrijk omdat het zelfhelend vermogen van het lichaam optimaal is bij een goede werking van maag, milt en darmen.
- **Op het zenuwstelsel:**  
stimulatie van de sensibele zenuwen van de huid bij toepassing op de rug, waardoor het effectief is bij klachten als hoofdpijn, duizeligheid, moeheid, hoge bloeddruk en stressgevoelens.
- **Op de lymfe:**  
het heeft een krachtige lymfe drainerende werking.

De Bellabaci cups worden gebruikt om toxines (gifstoffen) van de spieren vanuit diepere lichaamsweefsels naar het huidoppervlak te trekken en de bloedsomloop te verbeteren. Doordat je vier centimeter in het weefsel gaat zorg je ervoor dat gifstoffen vrijkomen, je activeert het lymfesysteem, je heft dikke darm blokkades op, activeert een betere doorstroming in de aders, slagaders en de haarvaten, revitaliseert de huid, vermindert striae en vermindert spataderen. Het is de beste deep tissue massage. Bellabaci massage is verder ontwikkeld als een middel om de meridianen van het lichaam te openen. Volgens de Chinese leer stroomt de energie van al de 12 organen op het lichaam in de energiebanen die "meridianen" genoemd worden. Er zijn 12 hoofdmeridianen waarop de meeste acupunctuurpunten liggen. Acupunctuurpunten kunnen de energie stimuleren en er zijn punten die de energie kunnen afremmen. Elk punt heeft zijn specifieke werking. Er zijn vijf meridianen op de rug, dat, wanneer deze geopend worden, de energie weer gaat stromen.

### **Het toepassen van de Bellabaci massage is erg makkelijk en de effecten zijn geweldig**

Onze gezondheid en ons welzijn (immuunsysteem) zijn volledig afhankelijk van de beweging van het bloed, Qi (energie) en lichaamsvloeistoffen (hormonen, lymfatische vocht, etc.) Oosterse geneeskunde leert ons dat alle pijn is te wijten aan stagnatie van deze systemen.

Door de geweldige trekkracht die de cups biedt, zorgt de zuigtechniek ervoor dat er vermindering van pijn is en daardoor een beter gevoel van welzijn. Deze stagnatie kan komen door blessures, stress, een gebrek aan bloed, Qi (energie), of zelfs een invasie van kou in het lichaam en gewrichten. Na een zeer korte tijd zal de patiënt warmte en een vermindering van de pijn voelen.



Het gebruik van de cups in de schoonheidsverzorging is gebaseerd op het bevorderen van de productie van hormonen, het stimuleren van bloed en lichaamsvloeistoffen, beweging te bevorderen in de darmen en de inwendige organen waardoor schadelijke stoffen verwijderd worden die ervoor zorgen dat het verouderingsproces versnelt en andere aandoeningen veroorzaken

Holistische en schoonheidsbehandelingen zoeken een balans tussen alle aspecten van het lichaam. We weten allemaal dat de eerste rimpels worden veroorzaakt door de zon en door leeftijd. Onze huid bevat collageen, een eiwitsubstantie welke onze huid haar stevigheid geeft en welke een vocht opnemende functie heeft. Ieder jaar verliest onze huid zo'n 1% van het totale collageen. Wanneer we de huid echter blootstellen aan de zon, versnellen we dit afbraakproces. Door het verouderingsproces veranderd ons cytoplasma van vloeibare vorm naar geleïachtige vorm, waardoor de levensprocessen in de cel trager verlopen.

Oosterse geneeskunde leert ons dat zwakke nieren het verouderingsproces versnelt dit leidt tot droog, beschadigt haar, vroeg vergrijzen of het verlies van het haar. Dit verouderingsproces uit zich ook in de eerste tekenen van de menopauze met opvliegers, nachtelijk zweten en droge huid.

Door alleen maar een crème op te brengen, zorg je ervoor dat het vermindert maar de oorzaak is nog niet weg.

*Waar stagnatie is,  
daar doet het pijn.  
Verwijder de stagnatie  
en de pijn verdwijnt.*

### Verschillende vormen van stagnatie.

**Bloed stagnatie:** blessures, vergroeiingen, onregelmatige menstruatie

**Toxine stagnatie:** maagdarfstoornissen, stijve spieren, borstontstekingen

**Qi stagnatie:** spierpijn, beknelde zenuwen, menstratieklachten (kramp, pijn)

**Vloeistof stagnatie:** longproblemen, astma, problemen met melkproductie

Wanneer lichaamsenergie geblokkeerd raakt, functioneert een cel minder goed en hopen de gifstoffen zich op. Als we pijn ervaren impliceert dit een blokkade in de energiestroom van het betreffende deel van het lichaam. Toxines –in spieren en gewrichten– worden niet altijd even makkelijk door het lichaam afgebroken, wat voor verdere blokkades en ongemakken kan zorgen.

De zuigkracht die veroorzaakt wordt door de Bellabaci cups zorgt ervoor dat de stagnaties van toxines, warmte, energie en vloeistof in de diepere weefsels naar het huidoppervlak gebracht worden waar door het voor het lichaam veel eenvoudiger wordt om deze te verwijderen. Via afvalverwijdering systemen. Zodra de blokkades zijn opgeheven zal er vers bloed, energie en vloeistoffen ervoor zorgen om de genezing te bespoedigen.

### Een woord over de "Cup Kiss"

- Waar sprake is van stagnatie van bloed, lymfe, energie en cellulaire puin in het lichaam, zal cupping sporen achterlaten dat de stagnatie is verplaatst van de diepere weefselslagen naar de oppervlakte, waardoor vers zuurstofrijk bloed, glucose, mineralen en hormonen naar de onderliggende weefsels wordt verplaatst.
- In veel landen, hebben ze ervaren dat cupping een verbazingwekkend detox effect heeft. Maar in sommige landen waar de holistische geneeskunde overschaduwd wordt door de reguliere geneeskunde. De natuurlijke benadering van deze oppervlakte verkleuringen door cupping wordt geïnterpreteerd als schade in plaats van dat zij het zien als stagnatie wat naar de oppervlakte wordt getrokken.
- Westerlingen zullen ook het effect van de cupping als raar ervaren en beredeneren. Omdat het zo'n effect geeft op de huid, dan zal het niet goed zijn. Daarom de taak aan ons om uit te leggen en de cliënt te laten ervaren welk effect het kan hebben.



- Zodra cliënten begrijpen waarom deze cup kussen ontstaan en het resultaat voelen dan zullen ze het sneller gebruiken of ondergaan.
- De kleur en het patroon van de plekken is afhankelijk van de mate van stagnatie in het gebied, en variëren van een felrood tot donkerpaars. Meestal duurt het 3 tot 7 dagen. Als er geen stagnatie aanwezig is, zal er slechts een licht roze plek te zien zijn, welke in een paar minuten tot een paar uur verdwijnt. Plaatsen waar sprake is van oud trauma of letsel kan meerdere behandelingen vereisen om de stagnatie te verwijderen.
- In de vervolgbehandelingen zullen de plekken niet zo ernstig meer zijn als de ziekteverwekkers systematisch verwijderd wordt uit het lichaam.

### Voordelen van de Bellabaci massage.

De zuigkracht reikt tot vier centimeter in het zachte weefsel, verbindingen en organen. Het trekt gifstoffen en ontstekingen van het lichaam naar de oppervlakte van de huid waar het lymfesysteem ze verwijdert.

### Wat kun je behandelen met Bellabaci.

De effecten van deze therapie kunnen worden ingedeeld in 2 categorieën:

**Algeheel** - zuivering van het bloed, verbetering van de bloedsomloopfuncties, reguleert en verbetert het autonome zenuwstelsel etc.



**Lokaal** - vermindering van pijn, ontspanning van stijve spieren enz.

### De bloedsomloop.

- Vermindert stagnatie en verdrijft zwellingen.
- Draineert lichaamsvloeistoffen, verbetert de drainage route en voert lymfe af.
- De lymfecirculatie verbetert met 300%, gedurende een periode van 8-12 uur.
- Verbetert en zuivert bloedtoevoer.
- Helpt bij het verminderen van cellulite.
- Verbetert de trage circulatie.

### Het spier-skelet systemen.

- Pijn verlichtend en vermindert ontstekingen.
- Verwijdert toxines uit de spieren en zacht weefsel.
- Bereikt diepe spierweefsels.
- Verbetert de beweging.

- Stretcht spieren en bindweefsel.
- Maakt verklevingen los.

### De huid.

- Anti-aging van binnenuit
- Voedende bloedtoevoer naar de huid en verhoogt de soepelheid
- Versterken van de vernieuwende kracht zijn weerstand tegen schadelijke omstandigheden.
- Verstevigt onderkin en de armflab
- Is goed voor een chirurgische ingreep of na de ingreep, het herstel
- Verbeterd en verzacht littekenweefsel
- Verzacht striae en verbetert beschadigde haarvaten
- Verbeterd de huidskleur en textuur door voorzichtig het uitrekken van de fibroblast cellen, stimuleert hen om betere kwaliteit en kwantiteit van natuurlijke collageen en elastine
- Verbeterd opname van werkstoffen.



### Zenuwstelsel

- Depressie
- Emotionele problemen
- Voorziet de zenuwcellen van zuurstof en voedingsstoffen
- Balanceert het zenuwstelsel
- Hoofdpijn
- Migraine

### Het spijsverteringsstelsel.

De trekkracht van lage druk op de buik stimuleert de binnenkant van de spijsverteringsorganen, de peristaltische beweging en secretie van verteringssappen, en versterkt daarmee de kracht van de vertering en opname van voeding en de macht van de afscheiding.

- Duidelijke dikke darm verstoppingen
- Vetafzetting



- Het stimuleren van het bloed en de lichaamsvloeistoffen waardoor er beweging in de darmen en de inwendige organen wordt bewerkstelligd, waardoor giftige stoffen worden verwijderd/vermindert.

#### Andere systemen.

- Verhoging van de energie
- Verminderen van vermoeidheid
- Gewichtstoename - normaliseert het lichaamsgewicht
- Opent borst en longen (een geweldige behandeling voor verkoudheid en longontsteking),
- Helpt bij afkicken van drugs
- Verbetert het geheugen
- Meridianen worden geopend zodat een vrije stroom van Qi
- Het bevorderen van de productie van hormonen

#### Voordelen van de massage voor de schoonheidsspecialist.

Een ander positief aspect van Bellabaci massage is het gemak voor de beoefenaar. Deze methode geeft normale spanning aan de handen ondanks de herhalende bewegingen en de diepte van het weefsel zonder ongemak voor de klant- of zichzelf.

De Bellabaci cup kan ook worden gemanipuleerd om andere massage technieken na te bootsen, zonder de normale spanning op de handen van de therapeut.

De therapeut kan zelf kiezen hoe zij de cups gebruikt, afhankelijk van de klant en haar lichamelijke condities. Voor meer chronische gevallen, bijvoorbeeld een frozen schouder of gewrichtspijn, zouden we een langere applicatie gebruiken met een sterkere trek.

- Dieper werken met minder belasting voor de therapeut
- Weefselverbetering zonder ongemak voor de klant
- Behandeling kan op maat worden gemaakt voor de behoeften van de patiënt
- De voordelen worden bereikt in een kortere tijd.
- Toename van de omzet, zonder te veel geld of tijd uit te geven
- **Maar vooral PLEZIER**

#### Conditie die je kunt behandelen met Bellabaci.

- Weefsel en gewrichtsontsteking
- Verstuingen, verrekkingen en spasmen
- Vermoeide, pijnlijke en overbelaste spieren
- Artritis
- Rug- en gewrichtspijn
- Carpale tunnel kunnen worden verlicht

- Fibromyalgie
- Trage dikke darm
- Prikkelbare darm syndroom
- Buikpijn
- Stagnatie van lymfe en oedeem
- Een slechte bloedsomloop
- Spataderen
- Winterhanden
- Bloedarmoede
- Littekenweefsel
- Striae
- Angst en slapeloosheid
- Vermoeidheid
- Ischias (pijn verlichten en het gemak van beweging)
- Chronische hoofdpijn en migraine
- Zenuwpijn
- Reumatiek
- Verkoudheid en griep
- Hoest/ astma
- Cellulite

**Wij zijn geen artsen, wij kunnen ze niet genezen maar misschien wel de klachten verminderen.**

### **Contra indicaties**

- Energieloze/ uitgeputte klanten
- Hoge bloeddruk
- Zwangerschap
- Spataderen
- Diabetici
- Cliënt met bloedverdunners (antistollingsmiddelen)
- Hernia of verschoven wervels
- Kanker
- Flebitis-ontsteking van de aders

### **Wees voorzichtig:**

- Bij zowel jonge als oude klanten
- Bij een lage bloeddruk
- Over grote aders
- Op lymfklieren/knopen
- Lichte druk op de nieren
- Het werken op de onderarm/slagaders

## Wat je wel en niet moet doen voor en na de behandeling

### Voor:

Geen agressieve peeling  
Geen sport  
Geen sauna's, stoombaden

### Na:

Blijf uit de buurt van extreme hitte  
Geen hete douches en bad  
Geen sauna, stoombaden  
Geen sport  
Veel water drinken  
Geen extreem koude dingen in het werkgebied  
Houd je lichaam warm

## Bellabaci en Cellulite

Er zijn 4 oorzaken van cellulite. Het kan best zijn dat je ze niet alle vier hebt.

1. Stagnering van de bloed en lymfecirculatie met daarmee gepaard gaande vochtophopingen.
2. Verstopte vetcellen die samenklonteren en plakken vormen
3. Verklevingen van huidlagen
4. Verslapping van de huid

### 1. Stagnering van de bloed en lymfecirculatie

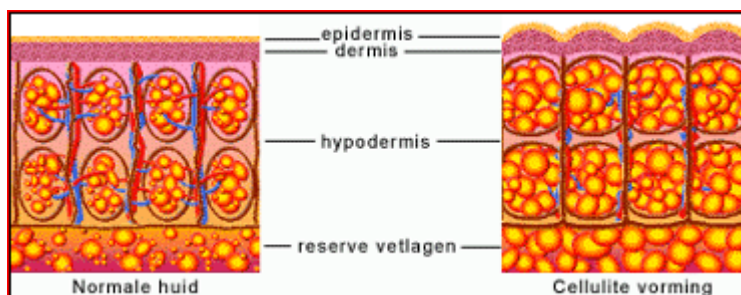
Bij slechte doorbloeding ontstaan op diverse plaatsen in het lichaam ophopingen van vocht en afvalstoffen. Als de afvoer van het lymfevocht stagneert, blijven afvalstoffen te lang zitten, ze kunnen een dikke brij vormen, met gevolg dat deze tussen de vetcellen blijft zitten.

Het is moeilijk om de lymfe te activeren. Het lymfestelsel wordt aangestuurd door hormonen. Bij verstoorde hormoonbalans houdt het lichaam vocht vast. Bijv. bij de anticonceptiepil.

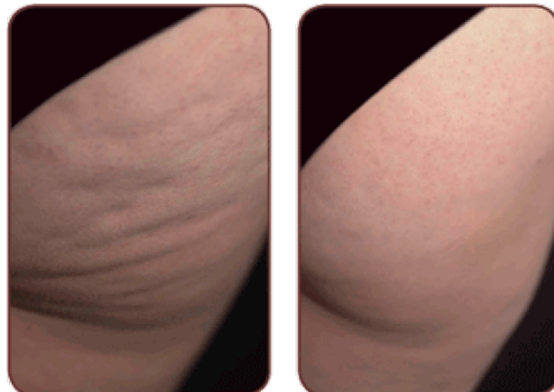
### 2. Verstopte vetcellen die samenklonteren en plakken vormen

Wanneer de vetcellen overvol raken door een verstoorde bloed en lymfecirculatie, worden de afvalstoffen niet goed afgevoerd en blijven tussen de vetcellen hangen. Het intercellulaire vocht hoopt zich op en wordt vervolgens een slijmerige drap die de vetcellen aan elkaar doet plakken. De vetcellen vormen knobbeltjes. De

vetcellen liggen naast elkaar en vormen een soort druiventrosjes. Doordat de vetcellen groeien hebben ze meer ruimte nodig waardoor de huid naar buiten wordt gedrukt. De



druiventrosjes worden steeds groter en vormen na enige tijd eilandjes. Naarmate de cellen voller raken, worden ze ook onregelmatiger van aanzien. De bloedvaten en zenuweindjes, gelegen in de middelste en onderste huidlaag worden afgekneld vandaar dat Cellulite ook pijnlijk kan aanvoelen.



### 3. Verklevingen van huidlagen

We spreken van verklevingen als de opperhuid, lederhuid en onderhuid aan elkaar geplakt zijn.

Daarbij is de vetlaag, gelegen in de onderhuid, ook nog eens verkleefd met de spieren. Daardoor doet beweging pijn. Pijn bij aanraking wordt veroorzaakt door zenuwcellen die afgekneld worden. Verklevingen komen vooral voor op de billen, de heupen en de dijen.

Vooraf bij een verkleving in combinatie met harde samenklontering van vetcellen voelt de huid heel vast aan. Belangrijk om de verklevingen van elkaar los te maken.

### 4. Verslapping van de huid

Verslapping kan aangeboren zijn, een losse huidstructuur, het hangt.

Het kan ook komen door leefwijze, zwangerschap etc. Een ernstig verslapte huid is dikwijls niet meer te herstellen.

#### Er zijn drie stadia:

Zacht, medium en harde cellulite

1<sup>o</sup> stadium: Zachte cellulite: duidt alleen op onregelmatigheden die aan de oppervlakte lijken te liggen. Beginfase. De huid ziet er glad en egaal uit, behalve als je erin knijpt zie je oneffenheden.



2<sup>o</sup> stadium: Medium cellulite: voelt behoorlijk hard aan en is bij aanraking ook erg pijnlijk. Als je ligt zie je niks, zodra je gaat staan zie je de oneffen oppervlak van de sinaasappelhuid.

3<sup>o</sup> stadium: Harde cellulite: voelt als een harde klont en zal al naar gelang de duur van de verstopping bij aanraking minder pijnlijk aanvoelen. Ergste vorm. Moeilijk te behandelen. De cellulite zie je als je staat of ligt.

### Fibroblastcellen (Belangrijkste cel van het bindweefsel)

- De fibroblast ruimt op en maakt collagene vezels aan om het weefsel te herstellen
- Fibroblast cellen worden beïnvloed door veroudering en een slechte bloedsomloop
- Dit veroorzaakt degeneratie, het krimpen van de cellen en verharding van eiwitten = fibrose

### Voor een effectieve cellulite behandeling hebben we nodig

- Verbeteren van de bloedcirculatie
- Verbeteren van lymfedrainage
- Verbeteren van de huidspanning en textuur door het stimuleren van de fibroblast cellen om collageen en elastine productie te verhogen
- Stimuleren van lipolyse in de vetcel



### Hoe bereiken we dit met de Bellabaci massage.

#### Het effect van Bellabaci op de circulatie

- De regulerende zuigkracht te verhogen verbetert de microcirculatie naar de weefsels
- Het verbetert de bloedtoevoer met zuurstof en voedingsstoffen.
- De vetcellen zullen in omvang krimpen en verbranden
- Afvalstoffen worden beter afgevoerd, ontgiften van het weefsel

#### De effecten op het lymfestelsel.

- De zuigkracht van de cups openen de geblokkeerde lymfatische collecties.
- Het stagnerende weefselvocht wordt gedraineerd.
- Het oedeem in de cellulite laag wordt verminderd.
- De toename van de lymfatische stroom ontgift het lichaam

#### De effecten op het bindweefsel

- Het zachtjes uitrekken van de fibroblast cellen stimuleert hen om het natuurlijke collageen en elastine te produceren.
- Dit leidt tot verbetering van de huidspanning en textuur.
- Het bindweefsel wordt zachter en meer elastisch waardoor de kuiltjes van de cellulite minder wordt.
- Collagene vezels in de vetlaag worden gestimuleerd waardoor de huid wordt verstevigd en er figuurcorrectie plaats vindt.

### Bellabaci en cellulite.

- Zelfregulerende zuigkracht,
- Van tevoren goed olie aanbrengen.
- Altijd naar het hart toe masseren en afvoeren naar de lymfeknopen.
- Na de behandeling kunt u gebruik maken van cellulite crèmes.

### Producten die gebruikt kunnen worden met de Bellabaci massage

- Etherische oliën kunnen een aanvulling zijn op de behandeling en op de aandoeningen van de cliënt.
- Normale massage of drager oliën die niet een specifiek effect op het lichaam hebben.
- Massage crèmes.

### Behandelingen die eventueel toegepast kunnen worden in combinatie met Bellabaci

- Body Wraps
- Elektrokinesie
- Afslank behandelingen
- Massages
- Aromatherapie
- Reflexologi



### Bellabaci massage

#### Handleiding voor de gekwalificeerde schoonheidsspecialist en massage therapeut.

Vraag altijd aan de klant of de druk ongemakkelijk is of goed aanvoelt in elk geval. Op bijna alle gebieden van het lichaam kan worden gewerkt, zoals de nek, schouders, midden en lage rug, en het sacrum. De maag heupen en dijen vereisen een zachtere zuiging.

Kijk goed naar de reactie van de huid, naar de doorbloeding, en de zuigkracht eventueel aan te passen als dat nodig is. Het is een goed idee om met een licht tot gemiddelde druk te beginnen en langzaam te verhogen. Roodachtige ronde vlekken (cup kusjes) kunnen optreden door diepe werking met de cups en terwijl dit als gunstig wordt beschouwd in TCM (traditionele Chinese medicijnen), dit is meestal niet de manier om een klant zo naar huis te sturen na haar massage. Zorg ervoor dat u voldoende getraind heeft op familie, vrienden en medewerkers zodat de behandeling eigen is geworden voordat u op klanten de behandeling uitvoert.



Onthoud dat de intensiviteit van de Bellabaci massage te maken heeft met welke cup je werkt. De blauwachtige cup is meer intensief dan de doorzichtige, hoe krachtiger de cup wordt in geknepen des te meer vacuüm op de huid ontstaat.

Mocht de huid tijdens de behandeling erg rood worden (dit komt omdat het meestal een probleemgebied is) de klant waarschuwen en overleggen met de klant om door te gaan met de cupjes, omdat het behandelend gebied voor enkele dagen paars eruit kan zien. U kunt altijd stoppen met het gebruik van de cups en manueel doorgaan.

Voordat u de cupping in uw praktijk integreert is het belangrijk bewust te zijn van de extra veiligheidsoverwegingen van cupping, de meeste van hen zijn algemene overwegingen, maar toch moet u het serieus overwegen. Dit is een van de grootste redenen om een adequate opleiding te volgen voordat u begint te werken op klanten.

## Volgorde van de Bellabaci massage

Verwarm eerst het lichaam en introduceer Bellabaci.

### Rug

- De gehele rug en armen insmeren met olie
- 3 x effleurages (vloeiende beweging) manueel
- Daarna verschillende knedingen, evt. bindweefselgrepen om de huid al voor te bereiden op de cupping.
- Achter de hoofdsteun gaan staan, gebruik de zachte cups
- Druk in het midden van de zachte cup en breng de cup aan op de huid
- 3 x effleurages over de ruggenstrekkers naar beneden en weer terug omhoog.
- Maak achtfiguren over de gehele rug van rechts naar links met 1 cup en weer naar boven. (ruitvorm)
- 3 x draineren met twee cups vanaf de nek naar het stuitje, van nek naar buiten toe en als je dan weer omhoogkomt in de cup knijpen. Dan rond de onderrug weer langs de ruggenstrekkers omhoog.
- Met behulp van de twee cups gehele zijkant van het lichaam van afvoer van staartbeen tot schouders terug en aan de wervelkolom
- Rechts van de cliënt gaan staan:
- Linkerkant: grote rotaties op de grote bilspier en middelste bilspier
- Daarna kleine rotaties op de grote bilspier en middelste bilspier
- Draineer de onderrug van de wervelkolom naar de liesknopen.
- Gebruik blauw cups om de rechterkant te draineren van stuitje langs de wervelkolom naar de nek, met steeds meer druk over de monnikskap spier
- Maak langzame kleine rotaties langs de wervelkolom over de ruggenstrekker naar boven
- Vibratie beweging of te wel schep beweging. 3 x over de rechter ruggenstrekker
- Visbijt = druk zuigbeweging 2 x
- Zigzagbeweging 2 x

- Gebruik je hand of elle boog (als je eenmaal de techniek onder de knie hebt) om de rechterkant van de rug het melkzuur overblijfsel te draineren door het toepassen van positieve druk.
- Maak rotaties over de schouders en langs het schouderblad 3 x
- Rechterkant: schouderwerk- leg de arm op de rug, zodat we bij de dieper gelegen spieren kunnen komen zoals de grote en kleine ruitvormige spier en schouderbladkamspier welke onder de monnikskapspier en deltaspiereen ligt.
- Maak ook hier zigzagbewegingen onder het blad en draineer als laatste.

### Armen

- Rechterarm
- Olie aanbrengen met 3 effleurages
- Gebruik zachte cups, laat de onderarm langs de behandelstoel hangen
- Vanaf de elle boog naar boven draineren naar de oksel.
- Rotaties op bovenarm en schouders
- Zigzagbewegingen vanaf de elle boog naar boven
- Rond het ellebooggewricht knijpbewegingen.
- Eventueel onderarm ook met de cups, lukt dit niet dan manueel masseren.

Herhaal alle stappen hierboven voor de linkerkant van de rug en arm. Als je helemaal klaar bent bedek je de rug en armen en begin je met de nek.

### Nek

- Gebruik zachte cups 3 x
- Zet de cup op de monnikskapspier en ga naar boven langs de nek naar het achterhoofdsbeen.
- Ga van links naar rechts (maanvormig) over de monnikskapspier en over de 7 de halswervel zo omhoog naar het achterhoofdsbeen. 3 x
- Daarna met twee cups langs de ruggenstrekkers naar beneden met extra aandacht op de onderrug.
- Zig zag bewegingen over en langs de wervelkolom. (Evt. omlopen naar linkerkant)
- Langzaam naar boven langs de ruggenstrekkers
- Warme kompressen om de overtollige olie te verwijderen.

### Benen (achterkant) bovenbeen

- Breng olie aan over de gehele benen
- Effleurages 3 x
- Maak rotaties, met één of twee cups daarna draineren
- Zigzagbewegingen daarna draineren
- Manuel effleurages boven been en één keer gehele been

### Kniesholte

- Niet in de kniesholte met beide Bellabaci cups alleen met één cup van links naar rechts knijpbewegingen om de lymfe knopen te stimuleren.

### Onderbeen

- Knedingen, daarna draineren
- Rotaties, daarna draineren
- Zigzagbewegingen, daarna draineren
- Gehele been effleurages

### Voetmassage

Doe de voetmassage manueel daarna andere been, de cliënt laten omdraaien.

### Voorkant benen

Hetzelfde als de achterbenen

### Buik

- Breng olie aan op de buik
- 3 x effleurages manueel zoals je geleerd hebt.
- Dreneer de zijkant van de romp om de afvalstoffen van de rug af te voeren naar beneden langs de dalende tak.
- Dreneer vanaf het borstbeen langs de ribben richting de behandelstoel en dan weer terug
- Effleurage van de dikke darm (stijgende tak, dwarse tak, dalende tak met de klok mee)
- Hetzelfde als hierboven maar dan pompbewegingen
- Dreneer van het borstbeen naar beneden
- Effleurage



### Decolleté

- Olie aanbrengen
- 3 x effleurages manueel
- Knedingen van de schouders
- Dreneer (druk zuig) met de cups van borstbeen naar schouders (eerst links dan rechts)
- Beweeg van de ene kant naar de andere kant met de cups
- Effleurage.

### Gezicht

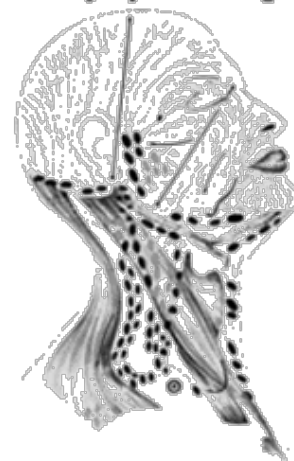
- Breng olie aan op het gezicht
- Pompbewegingen. 3 x



Je begint aan de zijkant van de hals onder het oor richting de terminus (uitmondingplaats van lymfe). Deze ligt onder het sleutelbeen (venendriehoek) door naar het decolleté.

- Daarna de onderkin langs de onderkaak naar het oor 3 x
- Je gaat daarna met effleurages omhoog elke baan 3 x.
- Dit helpt tegen donkere kringen en vochtwallen.  
Doe een paar pompbewegingen op de sinus net onder het oog.
- Geef roterende bewegingen voor het oor om af te voeren
- Maak glijdende bewegingen van boven naar beneden tussen de wenkbrauwen
- Geef pompbewegingen boven de wenkbrauwen en geef effleurages naar de haarlijn. Dit is ook ter bevordering van de sinus. (frontale sinus)
- Ga langs de haarlijn voorlangs het oor naar beneden langs de nek naar de terminus, naar het decolleté.
- Onder het oog maak je pompbewegingen naar de zijkant.

Dr. Vodder's  
Manual Lymph Drainage



Lymph pathways of  
the neck and head

### Eventueel hoofd en oor massage (manueel)

#### Aantekeningen:

---



---



---



---



---



---

# Ontdek de Bellabaci Genies massage serum

