

The Forgotten Sunnah

BEKAM

DI BOLEHKAN ATAU TIDAK - SEBELUM & SELEPAS BERBEKAM

THE DO'S & DON'T - BEFORE & AFTER CUPPING



FURQON
NATURAL THERAPY &
ACUPUNCTURE CENTRE

DO'S DIGALAKKAN



Lakukan aktiviti fizikal sebelum bekam spt sauna, berjalan kaki agar darah mudah keluar semasa bekam

Physical Activities, Walking or Sauna before Cupping will help to circulation of Blood

Minum air, madu @ makanan tenaga selepas bekam

Drinking / Eating or Consume Honey After Cupping will provide energy

DON'T TIDAK DIGALAKKAN

SEBELUM BEKAM

Before Cupping



MAKAN BERAT 2 JAM SEBELUM

Don't eat heavy food 2 hours before



MANDI ok > 1 jam

Do Not take bath after cupping OK after 1 hr

SELEPAS BEKAM

After Cupping



AKTIVITI BERAT ok > 1 jam

Heavy Activity after Cupping OK after 1 hr



TERUS TIDUR ok > 1 jam

Do Not Sleep immediately after Cupping. OK after 1 hr



TIDAK BERJIMAK

No. Sexual Intercourse before & after Cupping

KESAN SELEPAS BERBEKAM & CARA MENGATASINYA

HEALING CRISIS AFTER CUPPING & HOW TO MANAGE THEM

Bekam meninggalkan kesan sampingan (Kulit seperti lebam). Ia adalah tanda selepas berbekam dan akan hilang dalam masa 2 ke 3 hari bergantung kesan lebam tersebut. Rujuk kepada infografik kesan pada tempat bekam selepas berbekam.



KELETIHAN
Tiredness



KEGATALAN
Itchiness



DEMAM
Fever



REHAT & TIDUR YANG CUKUP



ELAKKAN MENGGARU



MINUM AIR YANG BANYAK