

Calato il sipario sulle magnifiche Olimpiadi di Rio 2016, lo **Studio di Osteopatia Bleva** vorrebbe focalizzare, insieme a voi, l'attenzione su un curioso articolo pubblicato sia dalla rivista Panorama e sia dal Corriere della Sera, riguardante

“**strani cerchi viola**

”

individuati sulla pelle degli atleti!

Ecco a voi i link dei due articoli:

-

[http://www.corriere.it/salute/dermatologia/16\\_agosto\\_08/bruciature-viola-pelle-atleti-l-effetto-coppettazione-94ac5676-5d52-11e6-bfed33aa6b5e1635.shtml](http://www.corriere.it/salute/dermatologia/16_agosto_08/bruciature-viola-pelle-atleti-l-effetto-coppettazione-94ac5676-5d52-11e6-bfed33aa6b5e1635.shtml)

-

<http://www.panorama.it/panorama-tv/sport-video/coppettazione-cerchi-rossi-olimpiadi/>

Si parla della COPPETTAZIONE, un'antica tecnica che appartiene alla tradizione della medicina cinese e che oggi sta prendendo piede anche tra gli Occidentali...ma cos'è di preciso? e come funziona? quali sono i suoi effetti? Ecco a voi un articolo dove si spiega meglio la tecnica.

Relativamente sconosciuta, fino a poco tempo fa agli Occidentali, la Coppettazione è un metodo terapeutico alternativo che è stato popolare in Cina fin dal 1000 a.C. alcuni documenti mostrano che le variazioni delle pratiche della Coppettazione potrebbero essere in realtà molto più antiche forse risalente nel lontano 3000 a.C.

La Cupping Therapy, ha una serie di benefici per la salute, che spesso possono controbilanciare le moderne tecniche di medicina.

Uno dei maggiori vantaggi di provare le pratiche alternative come la Coppettazione , **l'agopuntura** o altre

tecniche di massaggio, è che questi metodi non danno il rischio di presentare effetti collaterali indesiderati, come invece provocano i farmaci e gli interventi chirurgici; infatti gli studi dimostrano che possono invece contribuire

**a rafforzare la funzione immunitaria**

e velocizzare il tempo di guarigione senza l'utilizzo di farmaci o di erbe... e questi sono solo alcuni dei vantaggi!

### 5 Vantaggi della Coppettazione



La validità della Coppettazione come una pratica medica alternativa, deriva dalla sua lunga utilizzazione nel corso degli ultimi 3000 anni.

Tecniche Cupping sono state ampiamente utilizzate per trattare una serie di disturbi e **sintomi**, a volte da sole, o altre volte in combinazione con altre pratiche alternative. Infatti è comune che la Coppettazione venga utilizzata insieme ai massaggi terapeutici, agli

**oli essenziali**

, all'agopuntura o anche in aggiunta ai trattamenti della "medicina occidentale".

Quello che sappiamo, dagli studi scientifici che sono stati fatti, è che la cupping opera dilatando i capillari, aumentando la quantità di fluido che entra e rilasciando i tessuti.

Oltre a questo, la Coppettazione sembra creare una risposta di rilassamento in alcune persone, che si traduce nella riduzione dello stress e dei suoi effetti negativi.

Esistono innumerevoli prove che la Coppettazione può essere efficace e sicura, e che ha funzionato su milioni di persone nel corso di lunghi anni, per cui possiamo illustrare cinque modi in cui la Coppettazione potrebbe essere in grado di aiutarvi.

### 1. Aiuta a ridurre il dolore

Uno dei motivi più comuni per cui le persone si rivolgono a metodi di trattamento alternativo, è la ricerca di un modo sicuro per **ridurre in modo naturale, i dolori articolari** e i dolori muscolari.

Dopo aver esaminato decine di studi clinici su test randomizzati di terapia per Coppettazione in pazienti con dolori di qualsiasi origine, un documento pubblicato nel “*Evidence-based*” e *nella* “*Medicina alternativa*”, ha evidenziato che la Coppettazione aveva significativamente ridotto il dolore nei pazienti con problemi alla colonna, rispetto ai consueti trattamenti di medicina classica, aveva mostrato inoltre, effetti positivi nel trattamento del dolore infiammatorio analgesici, e aveva contribuito a lenire il dolore associato anche a problemi respiratori.

La Coppettazione è stata pensata per rilassare i muscoli tesi e alleviare le rigidità associate alla schiena, all'emicrania muscolo-tensiva, ai reumatismi e allo sforzo fisico.

Alcuni atleti (come **Michael Phelps**) sono conosciuti per l'utilizzo della Coppettazione per migliorare naturalmente le prestazioni e ridurre le rigidità muscolari, per trattare i crampi muscolari, i dolori articolari e il tessuto cicatriziale causato da lesioni.



### Che cosa è la Cupping Therapy?

In Cina, la coppettazione è considerata una speciale abilità di guarigione, ed è spesso tramandata da una generazione a quella successiva. I testi antichi affermano che la coppettazione è stata originariamente utilizzata dagli erboristi medici taoisti ed era un modo popolare per trattare i malati reali e gli elitari (persone benestanti).

I Guaritori Cupping, nel corso degli anni, hanno trattato con successo una varietà di sintomi e malattie che non possono essere curate con metodi convenzionali, compresa la tubercolosi polmonare, raffreddori, dolori alla schiena, **spasmi muscolari** e neuropatie.

Tradizionalmente la Coppettazione è stata utilizzata anche in pazienti affetti da malattie del sangue (come anemia), malattie reumatiche come **l'artrite**, problemi di fertilità e malattie mentali.

Mentre la Coppettazione che utilizza il calore ha storia più lunga nei paesi asiatici come la Cina, il Giappone e la Corea, una pratica simile, chiamata "cupping bagnato" è stato utilizzato anche in Medio Oriente per secoli.

Recentemente, la coppettazione è diventata più popolare negli Stati Uniti e altre nazioni occidentali in quanto alcuni medici hanno iniziato ad utilizzarla, insieme all'agopuntura, in piani di trattamento per alleviare naturalmente i sintomi del dolore, la congestione e le infezioni croniche, senza la necessità di farmaci. Oggi, è possibile usufruire della tecnica in molti centri di Medicina Tradizionale Cinese, in alcuni centri di massaggio-terapia, così come in alcuni centri di salute olistica.

I sostenitori della terapia credono che la pratica aiuta a **rimuovere le sostanze e le tossine**

**nocive**  
migliora l'immunità.

dal corpo, che a sua volta

Naturalmente ci si chiede se funziona davvero? Una relazione del 2012 pubblicata sulla rivista *"PLoS ONE"* ha esaminato 135 studi sulla coppettazione pubblicati tra il 1992 e il 2010: i ricercatori hanno concluso che la tecnica è molto più di un effetto placebo - ha vantaggi simili all'agopuntura o ai trattamenti a base di erbe che servono per problemi digestivi, della pelle, ormonali e per le malattie infiammatorie.

Il British Cupping Society , che promuove la coppettazione e aiuta i pazienti a trovare professionisti qualificati nella tecnica, afferma che la coppettazione può trattare una varietà di condizioni in tutta sicurezza, tra cui:

- **infezioni respiratorie**
- **Malattie del sangue, come l'anemia e l'emofilia**
- **Il dolore alle articolazioni causati da artrite e fibromialgia**
- **Emicrania e la tensione mal di testa**
- **dolori muscolari e rigidità**
- **disturbi della fertilità e ginecologici**
- **Problemi della pelle come l'herpes, eczemi e acne**
- **La pressione alta (ipertensione)**
- **I disturbi mentali, ansia e depressione**
- **Le allergie alimentari e asma**
- **Cellulite**

**Coppettazione VS Agopuntura: Come sono simili e diverse?**

La coppettazione e l'agopuntura sono simili perché entrambe promuovono il "Qi" (energia vitale) disegnando l'energia e il flusso di sangue nelle zone del corpo in cui si verifica **l'infiammazione**; talvolta entrambe le pratiche sono fatte insieme inserendo un ago di agopuntura nella pelle del paziente e quindi ricoprendo l'ago con una coppa.

In termini di storia e benefici, secondo la medicina tradizionale cinese (MTC) la coppettazione e l'agopuntura servono nel contribuire a dissipare la stagnazione, che potrebbe portare a malattie. Le tecniche seguono le linee del corpo "meridiani" lungo la schiena, favorendo il rilassamento, la scomposizione della tensione, mentre migliora il flusso di energia (noto come Qi, la "forza vitale"); in altre parole, sono utili per il flusso del sangue e della linfa, che potrebbero contribuire a ridurre il gonfiore e il trattamento di varie infezioni o malattie.

Insieme, questi metodi risolvono disturbi funzionali di *Zang-Fu*, un termine collettivo in MTC per gli organi interni, compreso il cuore, fegato, milza, polmoni e reni, insieme con la cistifellea, stomaco, intestino tenue, intestino crasso e della vescica.

Entrambe le pratiche sono prescritte dai guaritori della MTC per il trattamento del comune raffreddore o dell'influenza, per combattere **lo stress cronico**, e per promuovere la guarigione dopo la polmonite, la bronchite e le lesioni muscolo-scheletriche; lo fanno aiutando il rilascio di tossine accumulate, e le vene e le arterie a dilatarsi.

La teoria che sta dietro all'uso delle due tecniche contemporaneamente sta nel fatto che insieme hanno come bersaglio il tessuto o i muscoli che sono uniti in risposta a un infortunio.

L'agopuntura utilizza aghi molto piccoli per aumentare il flusso di sangue nella zona colpita, ma in persone con gravi lesioni, eseguendo la coppettazione insieme con l'agopuntura si potrebbe avere un maggiore vantaggio per alleviare il gonfiore; questo perché un aumento del flusso sanguigno da solo non risolverebbe il problema sul tessuto doloroso o muscolare; l'area ha anche bisogno di essere drenata e di calore per il rilascio dei liquidi extracellulari e per iniziare il processo di guarigione.

### Come funziona la Coppettazione

La coppettazione implica l'uso di coppe applicate sulla schiena di un paziente in una serie di posizioni, che ne producono l'aspirazione, cioè si crea sulla pelle e nei tessuti profondi, l'effetto del vuoto che è vantaggioso per opacizzare il dolore, rompendo il tessuto della cicatrice profonda, e per rilassare il tessuto connettivo.

Praticamente è quasi l'opposto di un massaggio in quanto, invece di applicare pressione nelle zone gonfie, crea pressione verso l'esterno.

**Per questo motivo la coppettazione è spesso fatta in pazienti che soffrono di dolore cronico lombare, nodi muscolari, senso di oppressione a causa di ansia , gonfiore o rigidità.**

La tecnica più importante chiamata "coppettazione a secco" o "coppettazione a fuoco", dev'essere effettuata da un professionista qualificato che posizionerà con cura e con principio le coppe sulla schiena del paziente, per poi creare il riscaldamento che porterà alla cosiddetta aspirazione/risucchio; le coppe calde vengono tenute in posizione da 5 a 15 minuti sulla schiena del paziente producendo un effetto vuoto.

Questo è considerato un tipo di "**coppettazione fissa**" perché le coppe non vengono spostate ma si lasciano ferme; l'aspirazione fa sì che la pelle venga aspirata nella coppa, allungandone il tessuto e migliorando il flusso di sangue che faciliterà, in questo modo, la guarigione.

Per quanto riguarda invece la "**coppettazione mobile**", è simile, ma comporta prima l'applicazione di un olio da massaggio sulla pelle, che aiuterà la coppa riscaldata a scivolare sopra le zone di tensione sulla schiena del paziente.

Ci sono diverse tecniche di coppettazione utilizzate dai professionisti di oggi. Mentre la coppa

con il fuoco è il tipo più comune (di solito chiamata "coppettazione a secco"), una pratica meno comune è chiamata "coppettazione sanguinosa".

Lo **Studio di Osteopatia Blevè** pratica la tecnica della **Coppettazione** ormai da tantissimi anni ed è a vostra disposizione per appuntamenti e per qualsiasi delucidazione.

Buona *CuppingTherapy* a tutti!!