

VIA LE TOSSINE CON LA COPPETTAZIONE

Questa tecnica della medicina cinese elimina i ristagni energetici, "alleggerendo" corpo e mente

di Rossana Cavaglieri

Molto gettonata da celebrities e atleti, è una terapia usata fin dai tempi più antichi per disintossicare, rilassare la muscolatura e combattere il dolore. Utilizza semplici coppette di vetro, bambù o ceramica per aspirare la pelle e i tessuti superficiali in punti localizzati sui meridiani, i canali energetici che, secondo la medicina cinese, percorrono il nostro corpo. Il meccanismo non ha niente di magico. L'operatore fa il vuoto con la fiamma di un fiammifero nella coppetta: l'aria calda rimasta intrappolata, raffreddandosi, diminuisce di volume e aspira la cute all'interno. «Un effetto ventosa che migliora la circolazione sanguigna e linfatica, smuovendo i ristagni energetici che sono all'origine di molti disturbi da accumulo, dai dolori reumatici alla cellulite», spiega Daniele Grassi, urologo e agopuntore all'Hesperia Hospital di Modena. Le coppette, di varie dimensioni, si possono applicare in qualunque parte del corpo ma il trattamento di solito parte dalla schiena. «Ai lati della spina dorsale corrono i 4 rami del meridiano di vescica, il più lungo e collegato con tutti gli organi interni. Qui, secondo i cinesi, sono situati i "punti shu", fondamentali per il benessere fisico ed emotivo», spiega l'esperto.

SI PUÒ EFFETTUARE IN DUE MODI

Nella tecnica detta "fissa" alcune coppette (di solito una decina, cinque per parte) vengono posizionate sui punti shu e lasciate agire una decina di minuti, dopodiché si tolgono con la pressione di un dito che riporta l'aria. La coppettazione può lasciare dei segni circolari che scompaiono nel giro di qualche giorno. In quella chiamata "mobile" si cosparge con un po' d'olio la zona ai lati della colonna, poi si fa scivolare la coppetta lungo i punti, con qualche decina di passaggi. «È molto



utile per smuovere le tossine psichiche», precisa Grassi. «Le emozioni infatti si fissano nei muscoli e in particolari canali chiamati luo. Per esempio, si agisce sul meridiano di polmone contro la tristezza, sul meridiano di fegato per la rabbia e sul canale di milza per allontanare gli effetti dei pensieri ossessivi. Il tempo del trattamento varia dai 10 ai 15 minuti. Al termine la zona cutanea è arrossata e si prova un benefico calore».

A VOLTE È ABBINATA ALLA MOXA

Il ciclo prevede una decina di sedute, una o due a settimana, al costo di 50 € l'una. Rivolgiti preferibilmente a un medico agopuntore, che potrà abbinare il trattamento all'agopuntura e alla moxa, con risultati migliori. La coppettazione può essere praticata anche dalle estetiste nei trattamenti anticellulite e dimagranti, ma si tratta di un metodo diverso che utilizza coppette in silicone con un meccanismo di ventosa a freddo.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. DANIELE GRASSI

Urologo e agopuntore a Modena

Tel. 02-70300159
19 febbraio
ore 9-10

Gli altri benefici

La coppettazione si è dimostrata

efficace anche per curare diversi disturbi, dal mal di testa alla cervicalgia, dall'asma ai

problemi intestinali e mestruali. Uno studio del 2013 su 21 pazienti, condotto alla

Northeastern University di Boston (Usa) e pubblicato sul *Journal of Alternative and*

Complementary Medicine, ha dimostrato, per esempio, che la coppettazione è efficace per il mal

di schiena. In particolare per ridurre il dolore acuto e migliorare il movimento in quello cronico.