

## Οι βεντούζες στην σύγχρονη Ελλάδα. Μια ερευνητική ματιά.

**Bruce Bentley**

Βελονιστής, Βοτανοθεραπευτής  
Μελβούρνη, Αυστραλία.



Ενώ κάποιοι Έλληνες αναφέρουν ότι η βεντουζοθεραπεία έχει χαθεί από τις πόλεις, πολλοί άνθρωποι που γνώρισα στην Ελλάδα, ιδίως αυτοί που ζούνε σε αγροτικές περιοχές, παραμένουν πεπεισμένοι ότι οι βεντούζες είναι στο Ελληνικό αίμα και δεν θα εξαφανιστούν ποτέ. Ωστόσο, κατά την διάρκεια της συνέντευξης με τον Αναπληρωτή Καθηγητή Γιάννη Λασκαζάτο, στο γραφείο του στο Πανεπιστήμιο Αθηνών στο τμήμα Ιστορίας της Ιατρικής, δήλωσε ότι η άσκηση της βεντουζοθεραπείας μειώθηκε από το 1960 και έπειτα. Έως τότε, «οι βεντούζες ήταν πολύ διαδεδομένες, και ήταν το πρώτο που εφαρμοζόταν στα σπίτια για την θεραπεία του πυρετού και του κοινού κρυολογήματος».

Πριν ακόμα ξεκινήσω το τρίμηνο ταξίδι μου στην Ευρώπη και την Βόρεια Αφρική, για να ερευνήσω παραδοσιακές πρακτικές βεντουζοθεραπείας, είχα διαλέξει τα Μετέωρα στην κεντρική ηπειρώτικη χώρα της Ελλάδος, ως το μέρος που οπωσδήποτε θα επισκεπτόμουν. Ήθελα να επισκεφτώ τα αρχαία Ορθόδοξα μοναστήρια που είναι σκαρφαλωμένα πάνω στις κορυφές των βράχων. Εντούτοις, καθώς έκανα την βόλτα μου στην τοπική πόλη της Καλαμπάκας την τέταρτη και τελευταία μου μέρα εκεί, δεν μπόρεσα να αντισταθώ στο να δοκιμάσω την τύχη μου και χτύπησα την πόρτα του τοπικού ιατρού να δώ αν είχε χρόνο να μιλήσουμε για τις βεντούζες. Ο ζεστός και ήρεμος Δρ Κωνσταντίνος Μανζάνας, ηλικίας 71 ετών, απάντησε και με καλωσόρισε στο ιατρείο του, όπου συζητήσαμε για

κάμποσες ώρες. Στην κοινωνική έρευνα, έχω παρατηρήσει ότι οι πιο σπουδαίες ευκαιρίες προκύπτουν εκεί που το περιμένεις το λιγότερο, όπως μια ριζοσπαστική ιδέα που αναδύεται από το υποσυνείδητο όταν βρίσκεσαι εκτός του έργου.

Ο Δρ. Μανζάνας ξεκίνησε λέγοντας μου για την μητέρα του που έκανε βεντούζες σε όλη την οικογένεια με κούπες του καφέ. Έπειτα θυμήθηκε ότι όταν ήταν φοιτητής της ιατρικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, από το 1952 έως το 1959, οι βεντούζες, αν και δεν διδάσκονταν, συζητιόντουσαν από κάποιους καθηγητές, οι οποίοι «είχαν καλή άποψη περί αυτών, ιδίως για το κοινό κρυολογήμα, την πνευμονία, την βρογχίτιδα και την πλευρίτιδα». Οι παλιότεροι καθηγητές τις συστήνανε ανεπιφύλακτα, ερχόμενοι σε αντίθεση με τα ιατρικά τους βιβλία που τόνιζαν ότι τα αντιβιοτικά ήταν πολύ πιο αποτελεσματικά και επιστημονικά από οποιοδήποτε άλλο τρόπο θεραπείας. Ο Δρ. Μανζάνας πιστεύει ότι δεν τους δίδασκαν πως να εφαρμόζουν τις βεντούζες διότι οι περισσότεροι φοιτητές ήδη είχαν μάθει από κάποιο μέλος της οικογένειάς τους στο σπίτι. Είπε ότι ακόμα και σήμερα, «σε κάθε νοικοκυριό αυτής της αγροτικής περιοχής, τουλάχιστον ένα μέλος της οικογένειας ξέρει να εφαρμόζει βεντούζες», επομένως δεν βρίσκει λόγω να προσφέρει βεντουζοθεραπεία στο ιατρείο του, αλλά συχνά συμβουλεύει ασθενείς του «να πάτε σπίτι και να βάλετε τις μητέρες σας να σας κάνουν βεντούζες».

Ο Δρ. Μανζάνας συνέχισε λέγοντας (όπως κι άλλοι Έλληνες στην Αυστραλία έχουν επιβεβαιώσει), ότι οι Έλληνες χρησιμοποιούν τις βεντούζες κυρίως για να θεραπεύουν προβλήματα του αναπνευστικού. Είπε, «οι Έλληνες αναγνωρίζουν ότι το μείζον όφελος της βεντουζοθεραπείας είναι να θεραπεύει τους πνεύμονες, με το να αποσυμφορεί τον ιστό των πνευμόνων από το φλέγμα και να εκδιώκει το κρύο. Ο Δρ. Μανζάνας προειδοποιεί ωστόσο, «είναι ωφέλιμες οι βεντούζες στην θεραπεία του κοινού κρυολογήματος εφόσον ο ασθενής μείνει μέσα στη ζεστασιά του σπιτιού του για τουλάχιστον 12 ώρες μετά την θεραπεία. Αλλιώς το να βγεις έξω με ανοιχτούς τους πόρους του δέρματος, απλά θα χειροτερέψει την κατάσταση».

Όποτε ακούω αυτή την επισήμανση μου υπενθυμίζει το πόσο προσφέρονται οι βεντούζες για οικιακή θεραπεία, όπου ο ασθενής δεν χρειάζεται να πάει πουθενά αλλού, πάρα μόνο να μείνει ζεστός και προστατευμένος εντός της οικίας του. Όπως και στην Κίνα, οι Έλληνες ενδιαφέρονται πολύ για την προστασία του σώματος κατά την διάρκεια και μετά την εφαρμογή των βεντουζών. Αυτό σημαίνει ότι ανεξάρτητα από το πόσο μπορεί να ωφεληθεί ένας ασθενής από τις βεντούζες, αν εκτεθεί σε δυσμενείς καιρικές συνθήκες μετά την θεραπεία, θα ήταν καλύτερα να μην είχαν εφαρμοστεί την θεραπεία εξ' αρχής.

Έχει ενδιαφέρον να σκεφτεί κανείς πως και τότε οι βεντούζες έγιναν κοινή λαϊκή Ελληνική πρακτική με έμφαση στην θεραπεία αναπνευστικών παθήσεων. Σύμφωνα με τον επιφανή μελετητή του Ιπποκράτους W.H.S. Jones, στην Ελλάδα γύρω στο 400 π.Χ., «οι πιο σημαντικές ασθένειες της Ιπποκρατικής εποχής ήταν παράπονα στο στήθος, πνευμονίες και πλευρίτιδες (η πνευμονική φυματίωση ήταν πολύ διαδεδομένη επίσης) και σε διάφορες μορφές μαλάρια». Ωστόσο είναι κάπως περίεργο, ότι σε 60 βιβλία του Ιπποκρατικού έργου, δεν υπάρχει ούτε μία σύσταση για βεντούζες ως θεραπεία για αναπνευστικά προβλήματα, ενώ προτείνονται για καταστάσεις όπως η υπερβολική εμμηνορρυσιακή αιμορραγία, ή για διόρθωση ορισμένων κακοτοποθετημένων σπονδύλων.

Σε αντίθεση, στην σημερινή εποχή της Ελληνικής λαϊκής ιατρικής πρακτικής τουλάχιστον, η θεραπεία κοινού κρυολογήματος και άλλων αναπνευστικών προβλημάτων είναι τα βασικά που αντιμετωπίζονται με βεντούζες, με σχεδόν τον ίδιο τρόπο όπως εφαρμόζονται σε νοικοκυριά και σε άλλα μέρη της Ευρώπης. Μπορούμε να υποθέσουμε ότι η βεντουζοθεραπεία εφαρμόζεται στα νοικοκυριά

για αιώνες, ωστόσο ο ακριβής προσδιορισμός είναι αδύνατος λόγω έλλειψης γραπτών αναφορών. Προφορικές ιστορίες μας πάνε πίσω μερικές γενιές, αλλά πέρα αυτού τα πράγματα συγχέονται.

Στην Ελληνική πρακτική, οι βεντούζες συχνά εφαρμόζονται στην επιφάνεια του δέρματος για μικρή περίοδο χρόνου, λίγα δευτερόλεπτα, αφαιρούνται και ξανά τοποθετούνται αλλού με προοδευτική ακολουθία. Τα πρώτα λίγα δευτερόλεπτα που εφαρμόζεται η βεντούζα στην επιφάνεια του δέρματος είναι τα πιο αποτελεσματικά στην εκδίωξη εξωγενών βλαπτικών ενεργειών. Σε αρκετές περιπτώσεις έχω παρατηρήσει να «χτυπάνε» τις βεντούζες στο σώμα με ένα χαλαρό τσίγκο του καρπού, με έντονο αντίκτυπο στην σάρκα αλλά και με δυναμική εκδίωξη κρύου και συμφορητικών καταστάσεων όπως φλέγμα στους πνεύμονες.

Σύμφωνα με τον Δρ. Μανζάνα, ο πιο σημαντικός αιτιολογικός παράγοντας δημιουργίας αναπνευστικών παθήσεων είναι η εισβολή κρύου, είτε μέσω της αναπνοής, είτε δια μέσω των πόρων του δέρματος, κυρίως από τον αυχένα και όλη τη θωρακική περιοχή. Κατά την γνώμη του, οι άνθρωποι στην Ελλάδα πιστεύουν ότι το κρύο είναι ο κύριος παράγοντας για τέτοιες ασθένειες, διότι ως υποκειμενικό αίσθημα «το αισθάνεσαι πιο πρόδηλα από τα άλλα». Προσθέτει, όταν συνδυάζεται με άνεμο, το κρύο γίνεται ακόμα πιο επιθετικό διότι ο άνεμος διαταράσσει την προστατευτική στρώση του δέρματος και οδηγεί το κρύο πιο βαθιά στο σώμα. Τελικά, ο Δρ. Μανζάνας είπε ότι ο πιο επίσημος συνδυασμός καιρικών παραγόντων είναι «όταν κρύο, υγρασία και άνεμος συνδυάζονται». Μετά από 40 χρόνια κλινικής πρακτικής, είναι πεπεισμένος ότι «οι βεντούζες εκδιώκουν αυτούς τους παράγοντες από το σώμα καλύτερα από κάθε άλλη μέθοδο». Ως αποτέλεσμα «μπορούμε να πούμε, ότι κάθε παραδοσιακή λαϊκή ερμηνεία για αναπνευστικές παθήσεις και άλλες καταστάσεις που ανταποκρίνονται στις βεντούζες, είναι καλές και αληθινές ερμηνείες».

Ο Δρ. Μανζάνας μίλησε επίσης και για άλλες αιτίες όπου μπορούν να εφαρμοστούν οι βεντούζες. Τις συνέστησε για θεραπεία κάθε είδους πόνου στο στομάχι, συμπεριλαμβανόμενης και της δυσπεψίας, εμετού, ναυτίας και πόνου λόγω κρύου. Η θεραπευτική συμβουλή του, εκτός από την παρατεταμένη εφαρμογή βεντουζών στην ανώτερη περιοχή της πλάτης για αναπνευστικά προβλήματα, περιλάμβανε την τοποθέτηση βεντούζας στον ομφαλό για μισή ώρα ή και περισσότερο «για να εκδιωχθεί

η κατακράτηση του κρύου» από το σώμα σε περιπτώσεις «εξασθενημένου ανοσοποιητικού».

Συνιστά επίσης βεντούζες για ακαμψία της κατώτερης πλάτης, όπως και στα πόδια για βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.

Η στενή σύνδεση μεταξύ των Ελληνικών ιατρικών ιδεών και αυτών στο πλαίσιο της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής είναι αδιαμφισβήτητη. Σε κάποιο σημείο τον ρώτησα αν γνώριζε καθόλου από παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική και η απάντηση ήταν «Όχι.»

Εν τέλει ρώτησα τον Δρ. Μανζάνα αν γνώριζε νέους ιατρούς που είχαν θετική άποψη για την βεντουζοθεραπεία. Θρήνησε: «Δυστυχώς όχι. Πιστεύω έχει να κάνει με τις μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες που θέλουν να βγάλουν λεφτά και δεν τους αρέσει η ιδέα να μπορούν οι άνθρωποι να θεραπεύονται μόνοι τους». Συμπτωματικά ο Δρ. Μανζάνας ήταν ο μόνος άνθρωπος που γνώρισα στην Ελλάδα που ονομάτιζε τις βεντούζες ως σικάδα, η αυθεντική Ελληνική ονομασία της βεντουζοθεραπείας που χρησιμοποιούνταν από τους Ιπποκρατικούς γιατρούς, αντί της λατινογενούς λέξεως βεντούζες, όπου εισχώρησε στην καθομιλουμένη και παρέμεινε από την Ρωμαϊκή εποχή. Όταν το σχολίασα, χαμογέλασε και είπε πως προτιμούσε την αυθεντικότητα.



Όταν ήρθε η ώρα της αποχώρησης, ο Δρ. Μανζάνας παρουσίασε ένα δώρο για εμένα, ένα αναθηματικό αντίγραφο από ένα θεραπευτικό ιερό του 8ου αιώνα π.Χ. αφιερωμένο στον Ασκληπιό, τον Θεό της ιατρικής και της θεραπείας. Απεικονίζει έναν σεβάσμιο κύριο με κλασικό χιτώνα, που κρατά ένα μεγεθυμένο πόδι (φωτογραφία αριστερά). Μια λεπτομέρεια

στην έσω πλευρά του κατώτερου ποδιού δείχνει μια μεγεθυμένη σαφηνή φλέβα (από τα Ελληνικά που σημαίνει «που φαίνεται καθαρά»), που μπορεί να σημαίνει ότι αυτός που προσέφερε αυτό το ανάγλυφο στον θεό, υπέφερε από κίρσους. Κρέμεται στο γραφείο μου έκτοτε.

Οι βεντούζες είναι ένα θαυμάσιο θέμα για κοινωνική έρευνα διότι μπορείς εύκολα να βγεις εκτός των τουριστικών διαδρομών και να βρεθείς μέσα στα σπίτια των ντόπιων, κάνοντας συζητήσεις βα-

θιά συνδεδεμένες με την κουλτούρα του τόπου. Υπήρξε προνόμιο για εμένα να γνωρίσω τόσο ειλικρινείς και γήινους ανθρώπους. Από το ημερολόγιό μου, θα αφηγηθώ τις τρεις μέρες που πέρασα στα Ιωάννινα, μια γραφική πόλη στο πλάι μιας μεγάλης λίμνης (η λίμνη Παμβώτιδα) περίπου 100 χλμ από την βόρειο-ανατολική ακτογραμμή.

Την πρώτη ημέρα, μίλησα με την πολύ βοηθητική Βίκυ Καλφακάκου και τον Άγγελο Ευαγγέλου, αναπληρωτές καθηγητές στο πανεπιστήμιο των Ιωαννίνων στο εργαστήριο πειραματικής φυσιολογίας. Της Βίκυς η μητέρα υπήρξε νοσοκόμα σε όλη την επαγγελματική της ζωή και επίσης «είχε μεγάλη εμπειρία με τις βεντούζες», οπότε ήθελε πολύ να μου την γνωρίσει. Όταν συναντηθήκαμε εκείνο το βράδυ, η μητέρα της μου είπε, «ο κύριος σκοπός των βεντουζών είναι να δημιουργήσουν ζεστασιά και υπεραιμία προκειμένου να εκδιωχθεί το κρύο από το σώμα, όχι μόνο από τον επιφανειακό ιστό αλλά και από βαθύτερα επίπεδα».

Η κυρία Καλφακάκου επίσης πρότεινε να μιλήσω με τους ντόπιους ψαράδες. Έτσι το επόμενο πρωινό περπάτησα ως κάτω στην προβλήτα, όπου ρώτησα έναν βαρκάρη αν μπορούσε να με πάει στο κοντινό νησί. Εκεί έτυχε να γνωρίσω έναν έμπειρο ψαρά, τον Γιάννο Σαδά, ο οποίος είπε: «Πάντα κάνω βεντούζες όταν δεν νοιώθω πολύ καλά. Αλλά αυτές τις μέρες οι περισσότεροι διαλέγουν τον εύκολο τρόπο και κάνουν ενέσεις ή παίρνουν χάπια. Καθόλου καλό για το σώμα. Ξέρεις πριν 40 χρόνια όλοι έκαναν βεντούζες, αλλά τα πράγματα έχουν αλλάξει πολύ. Παλιότερα, ιδίως οι ψαράδες, όταν πήγαιναν για ψάρεμα, πολύ συχνά με κρύο, βροχή και αέρα, κάποιες φορές και με χιόνι, κρυολογούσαν και πάθαιναν πνευμονία. Έτσι έκαναν πολύ συχνά βεντούζες».

Αργότερα την ίδια μέρα, δεν χρειάστηκε να πάω μακριά για να γνωρίσω άλλον έναν πολύ υποστηρικτικό άνθρωπο που ενδιαφερόταν για τις βεντούζες. Στο μικρό ξενοδοχείο όπου έμενα, η σπιτονοικοκυρά Σούλα Τσαμπάνα έμεινε έκπληκτη όταν της είπα για την δουλειά μου. Η Σούλα είχε κληρονομήσει την δεξιότητά της στις βεντούζες, από την 99χρονη γιαγιά της. Ήταν τόσο ενθουσιώδης που ακόμα και πριν την συνέντευξή μας μου δήλωσε, «Ενδιαφέρομαι πολύ... τις λατρεύω!» Η Σούλα μου είπε ότι έγινε οπαδός της βεντουζοθεραπείας αφού την είχε θεραπεύσει πολύ γρήγορα η γιαγιά της από μια ασθένεια. Με πολύ ευγένεια μου έδωσε οδηγίες για τον τρόπο που εφάρμοζαν τις βεντούζες στην οικογένεια της, μαζί με μια πρακτική



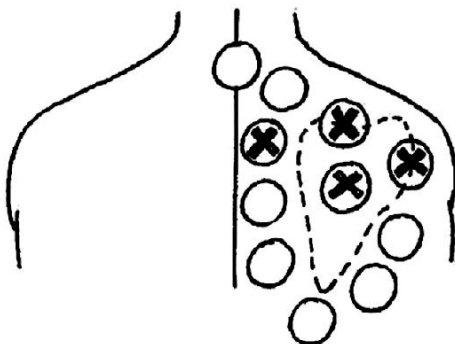
επίδειξη που εφάρμοσε πάνω σε κάποιον εργαζόμενο του ξενοδοχείου.

### Η βεντουζοθεραπεία της Σούλας Τσαμπάνας.

Η εφαρμογή της Σούλας οριοθετείται από στάδια, επισημαίνει την θετική ένδειξη των σημαδιών που αφήνουν οι βεντούζες στην επιβεβαίωση της παρουσίας του παθογόνου κρύου. Το πρώτο στάδιο καθορίζει που έχει εγκλωβιστεί το κρύο στο σώμα, από την εμφάνιση ενός σκούρου κυκλικού σημαδιού ή σειρές σημαδιών, κατά την διάρκεια και μετά την γρήγορη εφαρμογή των βεντουζών. Το δεύτερο στάδιο εστιάζει στην εκδίωξη αυτού του κρύου από τα βαθύτερα επίπεδα του σώματος, με το να παραμείνουν οι βεντούζες για μεγαλύτερη διάρκεια στις θέσεις. Με αυτόν τον τρόπο θεραπεύεται το κοινό κρυολόγημα, η γρίπη, η βρογχίτιδα και οι μυϊκοί πόνοι.

### Διαδικασία της θεραπείας

Στο πρώτο στάδιο, ο εξασκών στέκεται στο πλάι εφαρμόζοντας και αφαιρώντας τις βεντούζες με ένα σταθερό και γρήγορο τέμπο. Ακούγεται ένας ήχος «χαστουκιού» με κάθε προσγγείωση της βεντούζας στο δέρμα. Η πρόθεση είναι η έντονη πρόσκρουση της βεντούζας να προκαλέσει την απελευθέρωση του ανέμου-κρύου που είναι εγκλωβισμένα στα εξωτερικότερα επίπεδα του σώματος. Χρησιμοποιήστε 5 ή 6 ζεσταμένες βεντούζες, τουλάχιστον σε θερμοκρασία σώματος. Με την εξάσκηση ίσως γίνετε τόσο καλοί όσο η γιαγιά της Σούλας- «η γιαγιά μου χρησιμοποιούσε μόνο δυο βεντούζες η ικανότητα της ήταν ιδιαίτερη». Αυτό υποδηλώνει ότι ήταν πολύ ταχεία και επιδέξια. Η ακολουθία της πρακτικής έχει ως εξής:



### Στάδιο 1

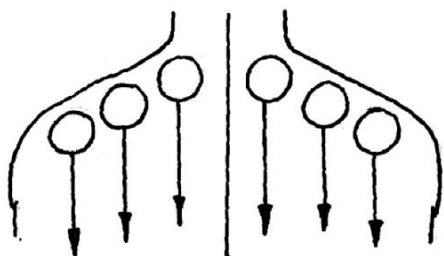
1. Ξεκινάτε στην δεξιά πλευρά του σώματος και τοποθετείται την πρώτη βεντούζα σε μία από τις τοποθεσίες που είναι σημειωμένες με X.
2. Τοποθετείται τις υπόλοιπες 4 ή 5 βεντούζες με αριστερόστροφη φορά γύρω από την περίμετρο της ωμοπλάτης, συμπεριλαμβάνοντας μια, τυχαία, στο κέντρο της ωμοπλάτης (στην τοποθεσία του Tianzhong 11Λ.Ε).
3. Έχοντας τοποθετήσει αυτές τις 5 ή 6 βεντούζες, αμέσως αφαιρέστε την πρώτη και μεταφέρετε την στην επόμενη θέση, μέχρι να ολοκληρωθεί ο περίπλους γύρω από την ωμοπλάτη.
4. Με τον ίδιο τρόπο, η επόμενη βεντούζα τοποθετείται πλάγια του Θ1, ακολουθούμενη από άλλη μια απευθείας πάνω από το κενό μεταξύ του A7 και του Θ1 (Dazui 14Du). Σύμφωνα με την Σούλα, και τα δύο αυτά σημεία είναι «σημαντικά σημεία για την θεραπεία του κρύου», ιδίως όταν συνυπάρχουν συμπτώματα ζέστης.
5. Κάντε το ίδιο και στην αριστερή πλευρά της άνω πλάτης επαναλαμβάνοντας τα βήματα από το 1-4 (δουλεύοντας δεξιόστροφα).
6. Επαναλαμβάνετε τα παραπάνω 5-10 φορές.

### Στάδιο 2

1. Παρατηρήστε τα σημάδια που έχουν γίνει πιο σκούρα και ξανά βάλτε βεντούζες εκεί. Αφήστε τις εκεί για 3 λεπτά. Σκεπάστε όλη την πλάτη με μια πετσέτα ή με μια ζεστή κουβέρτα.
2. Αφαιρέστε όλες τις βεντούζες και κάνετε μασάζ στην πλάτη για να την ζεστάνετε και να προωθήσετε την κυκλοφορία. Στην Ελλάδα, συχνά τρίβουν το δέρμα με οινόπνευμα μετά τις βεντούζες προκειμένου να ζεστάνουν και να κλείσουν τους πόρους του δέρματος, ώστε να είναι λιγότερο ευάλωτοι σε άλλη εισβολή εξωγενούς βλαπτικού παράγοντα. Η Σούλα είναι παθιασμένη με τις βεντούζες. Είπε περισσότερες από μία φορές, «οι βεντούζες θα συνεχίσουν πάντα να υπάρχουν γιατί είναι αποτελεσματικές. Οι νέοι άνθρωποι πρέπει να τις γνωρίσουν. Πρέπει να τους τις μεταφέρουμε».

## Η βεντουζοθεραπεία της Μαργαρίτας Μούκας

Την τρίτη μέρα στα Ιωάννινα, μπήκα σε ένα μαγαζί ψάχνοντας για κάτι να φάω και μεταξύ αστείου και σοβαρού ρώτησα την κυρία που σέρβιρε αν ήξερε κάποιον που θα μπορούσε να μου μιλήσει για τις βεντούζες. Μου είπε, «μα βέβαια, την μητέρα μου» και με κάλεσε σε δείπνο το ίδιο βράδυ για να την γνωρίσω. Η Χριστίνα, η ιδιοκτήτρια του μαγαζιού, μετέφραζε για την μητέρα της, Μαργαρίτα Μούκα, που ήταν 70 ετών. Είπε, «Αυτή είναι η οικογενειακή μέθοδός μας από την γιαγιά μου. Είναι μια γρήγορη απάντηση στο κρύο και στον πόνο». Της Μαργαρίτας η μέθοδος είναι να εφαρμόζεις τις βεντούζες χωρίς να λιπαίνεις το δέρμα, 6 γρήγορες παράλληλες προς τα κάτω κινήσεις συρσίματος χρησιμοποιώντας την ίδια βεντούζα (βλ. σκίσο).



Την ώρα της επαφής σέρνει την βεντούζα προς τα κάτω 15-20 εκατοστά μέχρι να αποχωριστεί το δέρμα φυσικά από μόνη της.

Επίσης με ενημέρωσε ότι με κάθε προς τα κάτω σύρσιμο της βεντούζας, «το σώμα σου λέει πόσο μακριά θα ταξιδέψει η κάθε βεντούζα, διότι το

κρύο λειτουργεί ως δείκτης και απελευθερώνει φυσικά το κράτημα της βεντούζας από την επιφάνεια του δέρματος όταν έχει κάνει την δουλειά που χρειάζεται».

Η Μαργαρίτα πρότεινε η κάθοδος κάθε γραμμής να γίνει μόνο μια φορά. «Δεν υπάρχει ανάγκη να γίνει περισσότερο.» Αυτή η μέθοδος, ενώ είναι ρωμαλέα, είναι πολύ ευχάριστη να την δέχεται και την αισθάνεται σαν θεραπεία μεταξύ βεντούζας και guasha.

## Βιβλιογραφία

- Jones, W.H.S (1959) Hippocrates. Volume II. Great Britain: William Heinemann.
- Αυτή η έκθεση είναι βασισμένη στις δύο εβδομάδες που πέρασα στην Ελλάδα τον Μάιο του 1998.
- Το άρθρο αυτό πρώτο δημοσιεύτηκε στο διαδίκτυο στο [www.junkyardaoist.com](http://www.junkyardaoist.com) το 2011. Πολλά ευχαριστώ στον Michael Max που το μοιράστηκε. Επίσης δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Παράδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής της Αυστραλίας, Lantern.
- Ο Bruce Bentley είναι Βελονιστής και Βοτανοθεραπευτής στην Μελβούρνη, Αυστραλία. Πάντα χαίρεται να ακούει από οποιονδήποτε με ενδιαφέρον μελέτες περιστατικών, ανέκδοτα ή σχόλια.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του στο:  
**[healthtr@iinet.net.au](mailto:healthtr@iinet.net.au)**