



di Bruce Bentley

Bruce Bentley è un agopuntore ed erborista riconosciuto con sede a Melbourne, Australia. E' sempre disponibile a ricevere da chiunque interessanti casistiche, aneddoti o commenti.

Bruce può essere contattato a: healthtr@iinet.net.au.

Nonostante l'invasione della modernità, la coppettazione in Grecia continua ad essere un metodo di guarigione popolare, tramandata di generazione in generazione come una tradizione di famiglia.

Mentre si dice che l'uso della coppettazione stia scomparendo dalle zone urbane, molte persone che ho incontrato in Grecia, in particolare quelle che vivono in regioni rurali, sono convinte che sia nel sangue greco e che non scomparirà mai.

Tuttavia, durante un'intervista, il Professore Associato John Laskazatos, nel suo ufficio presso il Dipartimento di Storia della Medicina presso l'Università di Atene, ha dichiarato che tale pratica è diminuita dagli anni '90 in poi. Fino ad allora, la coppettazione era molto diffusa, ed era la prima modalità di risposta impiegata in casa per trattare la febbre ed il raffreddore comune".

Già prima di intraprendere il pesante viaggio di tre mesi in Europa e Nord Africa per indagare le pratiche di coppettazione tradizionali, avevo scelto Meteora (che significa in greco "sospeso in aria"), nella Grecia continentale centrale, come posto in cui avrei avuto piacere di fermarmi un poco. Ho voluto visitare gli antichi monasteri ortodossi arroccati sulla cima di imponenti affioramenti rocciosi a picco, e dal vivo li ho trovati ancora più notevoli. Tuttavia, passeggiando nella località di Kalambaka durante la mia quarta ed ultima giornata, non ho resistito a sfidare la fortuna ed ho bussato alla porta di un medico locale per vedere se avesse il tempo di parlare di coppettazione. L'accogliente e gentile dottor Konstantinos Manzanos

MD di 71 anni, ha risposto e mi ha accolto nel suo ambulatorio dove abbiamo avuto un colloquio nelle ore successive.

Nel lavoro sul campo, ho spesso trovato che alcune delle migliori e più soddisfacenti opportunità di ricerca si verificano quando uno meno se l'aspetta, proprio come una idea innovativa che sgorga dall'inconscio quando non sei impegnato. Il Dr Manzanos ha cominciato dicendomi di sua madre che curava tutti nella sua famiglia con delle normali tazzine da caffè. Ha poi ricordato che durante i suoi anni come studente di medicina presso l'Università di Atene, dal 1952 fino al 1959, la coppettazione, anche se non veniva insegnata, era stata discussa da alcuni dei suoi docenti che "avevano una buona opinione di essa, in particolare per raffreddore comune, polmonite, bronchite e pleurite". I professori anziani anzi la consigliavano vivamente, nonostante i libri di medicina sottolineassero che gli antibiotici erano molto più efficaci e scientifici rispetto a qualsiasi altra modalità di trattamento.

Il Dr Manzanos ritiene che la coppettazione non venisse insegnata perché i docenti ritenevano che alla maggior parte degli studenti era già stato mostrato come eseguirla a casa dai membri della famiglia. Mi disse che anche oggi, "in ogni famiglia in tutta la regione rurale, almeno un membro è in grado di eseguirla", di conseguenza non trova alcuna necessità di utilizzarla nella sua pratica, anche se spesso consiglia ai pazienti di "andare a casa e farsi fare la coppettazione dalla mamma".

Il Dott Manzanos ha continuato dicendo (cosa confermata da altri cittadini greci in Grecia ed in Australia), che i greci usano la coppettazione principalmente per il trattamento di patologie respiratorie. Egli disse: "il popolo greco riconosce che il pregio principale della coppettazione è quello di curare i polmoni, per decongestionare il catarro dal tessuto polmonare ed estraendo il freddo."

Il Dott Manzanos precisava però "è utile nel trattamento del raffreddore comune solo a condizione che la il paziente rimanga a casa al caldo per almeno 12 ore dopo il trattamento. In caso contrario, andare all'aperto quando i pori della pelle sono aperti renderà la condizione peggiore. "

Ogni volta che sento di questa necessità mi viene in mente che la coppettazione si presta bene ad essere un trattamento popolare domiciliare per il quale il paziente non ha bisogno di andare altrove e può rimanere comodo, caldo e protetto al chiuso.

Come in Cina, i greci sono molto pignoli in merito alla protezione della superficie cutanea locale durante e dopo la coppettazione. Ciò significa che, indipendentemente da quanto il paziente può beneficiare del trattamento, se si espongono a condizioni meteorologiche avverse dopo il trattamento, era meglio se non fossero stati trattati per niente.

E' interessante ragionare sul come e quando la coppettazione in Grecia è diventata una pratica comune con enfasi per la cura dei disturbi respiratori.

Secondo l'eminente studioso classico W.H.S. Jones (1959, p. XII), in Grecia intorno al 400 a.C., "le malattie più importanti dell'età di Ippocrate erano disturbi al petto, polmonite e pleurite (la tubercolosi polmonare era anche molto diffusa) e varie forme, subcontinua e remittente, della malaria ".

Eppure un po 'a sorpresa, nei 60 e rotti volumi del Corpus Ippocratico, non c'è una sola raccomandazione della coppettazione come trattamento per le malattie polmonari, sebbene venga consigliata per controllare l'eccessivo sanguinamento mestruale e correggere certi malposizionamenti spinali.

Al contrario oggi, per lo meno nella pratica medica popolare greca, il trattamento di patologie respiratorie comuni da freddo e da altri patogeni è la applicazione principale della coppettazione, più o meno allo stesso modo in cui è impiegata in ambito familiare ovunque nell'Europa tradizionale. Possiamo solo presumere che sia stata praticata dai capofamiglia per secoli, ma è impossibile valutare esattamente da quando a causa della mancanza di documentazione scritta.

La tradizione orale può certamente portarci indietro di qualche generazione, ma più in là di tanto le cose diventano nebulose. Nella pratica greca, le coppette sono spesso applicate alla superficie della pelle solo per un breve periodo di tempo - pochi secondi - poi rimosse e riapplicate altrove in una sequenza progressiva. Apparentemente, i pochi secondi iniziali in cui una tazza viene appoggiata sulla superficie della pelle sono i più efficaci nel ritirare i patogeni climatici. In molte pratiche ho anche osservato che le coppette vengono "schiaffeggiate" sul corpo con un colpo sciolto del polso per avere un impatto drammatico sulle carni, richiamare potentemente il freddo e rimuovere le condizioni congestive quali il muco dai polmoni.

Dopo 40 anni di pratica clinica, egli è convinto del fatto che "la coppettazione estrae questi fattori fuori dal corpo meglio di qualsiasi altro trattamento". Di conseguenza "possiamo dire che sono interpretazioni corrette e corrispondenti al vero quelle eziologie ritenute dalla tradizione popolare tradizionale causa di malattie respiratorie ed altre le quali rispondano alle coppettazione." Il Dott Manzanos mi disse anche di altri motivi per cui applicare le coppette. Le raccomandava come trattamento per tutti i tipi di dolore allo stomaco, tra cui dispepsia, vomito, nausea e dolore da freddo. La sua proposta di trattamento, oltre al coppettare direttamente ed ampiamente tutta la parte superiore della schiena per i problemi polmonari, includeva anche il mettere una tazza sull'ombelico per mezz'ora o più per "togliere le ritenzioni di freddo" dal corpo nei casi di "deficit immunitario". Raccomandava anche di coppettare per la rigidità tutta la zona lombare, nonché sulle gambe per migliorare la circolazione sanguigna.

La stretta associazione tra queste idee dei medici greci indigeni e quelle della medicina tradizionale cinese è indiscutibile. A un certo punto gli ho chiesto se avesse familiarità con la medicina tradizionale cinese, e lui ha risposto: "No". Infine, ho chiesto al dottor Manzanos se conoscesse giovani medici che esprimessero pareri positivi sulla coppettazione.

Mi rispose deplorando: "Purtroppo no. Credo che ciò abbia a che fare con il business, le farmacie fanno soldi e non vedono di buon occhio che le persone siano in grado di trattarsi da sole."

Incidentalmente, il dottor Manzanos è stata l'unica persona che ho incontrato in Grecia, che ha fatto riferimento alla coppettazione come "sikia", la parola greca originale usata dai medici ippocratici, invece che come "vendouzes", termine di origine latina penetrato nel volgare popolare dall'epoca romana. Quando ho detto questo, ha sorriso dicendo di preferire l'originale.

Arrivato il momento di separarci, il dottor Manzanos mi ha presentato in regalo una replica votiva, da un santuario di guarigione dell'8° secolo a.C. dedicato ad Asclepio, dio della medicina e della guarigione, in cui è rappresentato un venerando barbuto in abiti classici, con una gamba ingrandita.

Il dettaglio della faccia mediale della gamba mostra un grande vena safena dilatata (dal greco "safaina" che significa "essere chiaramente visto"), che potrebbe indicare che la persona che ha commissionato questo rilievo e lo offrì al dio era affetto da un problema di varici.

È appesa nel mio studio da allora. Quello della coppettazione è uno splendido soggetto di ricerca sul campo, perché si viene rapidamente portati via dai soliti percorsi turistici ed immersi nelle case e nelle conversazioni profondamente in sintonia con la cultura locale. È stato un privilegio incontrare queste persone oneste e pragmatiche.

Dal mio diario, ripercorro ora i tre giorni che ho trascorso a Ioannina, una pittoresca città accanto a un grande lago (Lago Pamvotis) ed a circa 100 km dalla costa nord-orientale. Il primo giorno, ho avuto un utilissimo colloquio con Vicky Kalfakakou e Angelo Evangelou, Professori Associati presso il Laboratorio di Fisiologia Sperimentale dell'Università di



Ioannina.

La madre di Vicky era stata una infermiera per tutta la sua vita lavorativa ed "aveva un sacco di esperienza nella coppettazione" - così ero ansioso di incontrarla. Quando ci siamo incontrati la sera, la madre mi ha detto, "lo scopo principale della coppettazione è quello di creare calore e iperemia al fine di estrarre il freddo dal corpo, non solo dal tessuto superficiale, ma anche dai livelli più profondi".

La signora Kalfakakou mi ha anche suggerito di parlare con i pescatori locali. Così la mattina dopo ho passeggiato lungo il molo, dove ho chiesto ad un uomo che possedeva una piccola barca se poteva accompagnarmi alla vicina isola. Ho avuto la fortuna di incappare in un pescatore esperto, Janus Sadas, che mi ha detto: "Ho sempre usato la coppettazione quando mi sento male. Ma di questi tempi la maggior parte delle persone che conosco prendono la via più facile e fanno iniezioni o prendono pillole. Non va bene per il corpo. Sai, 40 anni fa tutti la usavano, ma le cose sono cambiate molto. Prima, in particolare i pescatori, facevano sovente le vendouzes. Quando si va a pescare, è spesso freddo con pioggia e vento ed a volte neve, e si prendono raffreddamenti e polmoniti."

Più tardi, quello stesso giorno, non ho avuto bisogno di andare lontano per incontrare un'altra persona molto favorevolmente interessata alla coppettazione. Nel piccolo albergo dove mi trovavo, gli occhi della padrona di casa, Soula Tzabana, si sono illuminati quando le ho detto del mio lavoro. Soula aveva ereditato le sue capacità nella coppettazione dalla nonna novantanovenne. Era così entusiasta che già prima dell'inizio della nostra intervista, ha dichiarato: "Sono molto interessata ... I love it!"

Soula mi ha raccontato di essere diventata sostenitrice della coppettazione dopo che sua nonna la guarì rapidamente da una malattia.

Lei gentilmente mi ha istruito sulla sua tecnica familiare di coppettazione dandomi anche una dimostrazione pratica su un altro dipendente dell'hotel. La pratica di coppettazione di Soula Tzabana, suddivisa in fasi, evidenzia che i segni di coppettazione rappresentano un indicatore efficace per stabilire la presenza di freddo patogeno.

La prima fase determina dove esso si trova all'interno del corpo per mezzo della comparsa di uno o più segni circolari scuri durante e dopo la rapida applicazione delle coppette.

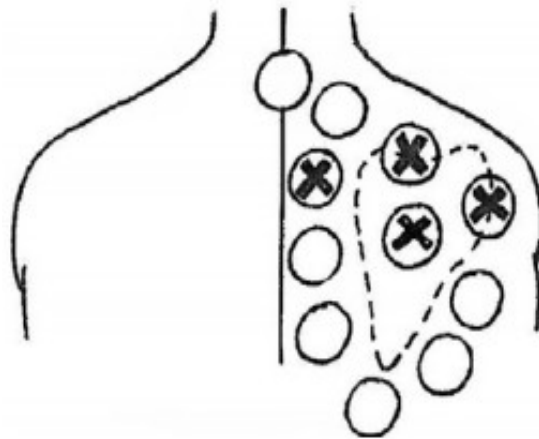
La seconda fase si concentra sul richiamare questo freddo dai livelli più profondi del corpo, lasciando le coppette in siti specifici per un periodo di tempo più lungo. Questo trattamento è di rimedio per raffreddore comune, influenza, bronchite e dolori muscolari.

Procedura di trattamento

Nella prima fase il terapeuta si colloca accanto al tavolo applicando e togliendo e riapplicando le coppette in un flusso costante di attività. Il ritmo è vivace. C'è come un suono come di schiaffo ad ogni applicazione della coppetta sulla pelle. L'intenzione è quella di dare un colpo con la coppetta in modo da concentrare intensamente il rilascio di fattori quali freddo e vento presenti entro gli strati esterni del corpo. Si usano cinque o sei tazze riscaldate almeno alla temperatura corporea.

Con la pratica si possono ottenere buoni risultati come avveniva per la nonna di Soula, "mia nonna usava solo due bicchieri, era molto abile", indicando con ciò che era molto veloce ed abile.

La sequenza pratica è la seguente:



Fase 1

1. Iniziare sul lato destro del corpo e posizionare la prima coppetta su una delle posizioni segnate dalla X.
2. Applicare le restanti quattro o cinque coppette in senso antiorario intorno al perimetro della scapola, di cui una, a caso, nel centro della scapola sopra il muscolo sottospinato (punto Tianzhong - SI-11).
3. Dopo aver posizionato queste cinque o sei coppette, rimuovere immediatamente la prima e trasferirla nella posizione successiva, fino a che la circumnavigazione della scapola è stata completata.
4. Allo stesso modo, la tazza successiva è posta lateralmente alla T1, seguita da un'altra direttamente sopra lo spazio tra C7 e T1 (Dazui - Du 14). Secondo Soula, entrambe queste posizioni sono "punti importanti per il trattamento del freddo", in particolare quando coesistono segni di calore.
5. Seguire la stessa procedura per il lato sinistro della parte superiore della schiena ripetendo i passaggi da 1 a 4 (lavorando in senso orario).
6. Ripetere i passaggi di cui sopra da cinque a dieci volte.

Fase 2

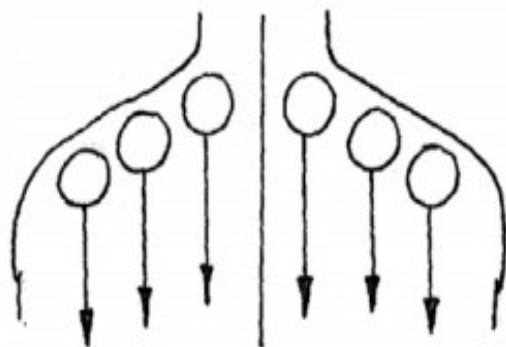
1. Prendere nota di quei segni che sono diventati scuri e coppettarli di nuovo. Lasciare la tazza in sito per tre minuti. Coprire tutta la schiena con un asciugamano o una coperta spessa.
2. Rimuovere tutte le coppette e massaggiare la schiena per riscaldare e rinvigorire la circolazione. In Grecia sovente si strifina alcool sulla pelle dopo la coppettazione per riscaldare e chiudere i pori della pelle, in modo che siano meno vulnerabili ad un altro eventuale attacco di patogeno esterno.

Soula è appassionata di coppettazione. Ha detto più di una volta, "la coppettazione continuerà ad essere praticata sempre perché è efficace. I giovani devono essere informati di ciò. Dobbiamo trasmetterla. "

Metodo di Margaret Moukas per liberare la parte superiore della schiena del freddo.

Il terzo giorno a Ioannina, sono andato in un negozio alla ricerca di uno spuntino e durante i convenevoli ho chiesto alla donna al banco se conosceva qualcuno che potesse parlare di coppettazione. La risposta è stata "Certo, mia madre", e mi ha invitato a cena per incontrarla quella sera stessa. Christine, la proprietaria del negozio, traduceva per la madre Margherita Moukas, che aveva circa 70 anni dicendo "Questo è il nostro metodo di famiglia imparato da mia nonna. Il nostro metodo di coppettazione è una risposta rapida per il freddo ed il dolore." Il metodo di Margaret è quello di applicare, senza alcuna lubrificazione della pelle, sei rapidi

movimenti paralleli scorrendo verso il basso usando la stessa tazza (vedi disegno). Al momento del contatto, spinge la coppetta verso il basso per circa 6-8 pollici (15- 20 cm) fino a quando non lascia "naturalmente" la pelle. Margaret consiglia di evitare la colonna vertebrale in questo trattamento.



Mi è stato detto, "Non scendere

lungo la spina dorsale, le tazze hanno bisogno di carne!", e mi è stato anche insegnato che ad ogni passaggio verso il basso della coppetta "il corpo ti dice quanto lontano ogni tazza debba viaggiare, perché il freddo estratto agisce come strumento di misura facendo rilasciare naturalmente la presa della coppetta dalla superficie della pelle quando ha fatto quello che deve fare ".

Margaret mi ha consigliato di strisciare ogni linea solo una volta. "Non è necessario fare di più."

Questo metodo, benchè robusto, è molto appagante da ricevere e si percepisce come un incrocio tra un cinghiale e un trattamento di Gua Sha.

Bibliografia Jones, W.H.S. (1959) Ippocrate. Volume II. Gran Bretagna: William Heinemann.

http://www.healthtraditions.com.au/uploads/greek_cupping.pdf