

VENTOSAS

Terapia con Ventosas es una terapia muy antigua y universal y consiste en hacer un efecto de vacío en el cual la ventosa se pega al cuerpo, succiona la piel y parte del musculo, abre los poros y mueve la circulación sanguínea y linfática.

En las primitivas prácticas chamanicas, ya se aplicaban las ventosas con el fin de succionar el espíritu causante de la enfermedad del cuerpo.

En las ventosas de cristal el vacío degenera de varias formas, todas ellas con la utilización del fuego. La técnica consiste en consumir el oxígeno que hay dentro de la ventosa inmediatamente aplicarla sobre la piel antes de que vuelva a entrar más oxígeno. De esta forma se hace el vacío.

HISTORIA DE VENTOSAS

La Terapia con Ventosas es una terapia increíblemente antigua y universal, que se expandió ya desde muy temprano por las distintas culturas.

En las primitivas prácticas chamanicas, ya se aplicaban las ventosas con el fin de succionar el espíritu causante de la enfermedad del cuerpo.

Sellos médicos encontrados en Mesopotamia que datan de 3300 a.c. confirman el uso de las ventosas con finalidad médica. En Egipto, papiros que se remontan a 2200 a.c. ofrecen también de su aplicación y en la india el escrito más antiguo [Ayurveda](#), que data de laño 1500 a.c. hace también referencia a la práctica médica con ventosas.

En Grecia, Hipócrates (400 a.c.) fue quien dejo las primeras indicaciones detalladas de la utilización de esta terapia y posteriormente médicos como Paracelso o Galeno consolidaron esta técnica en textos médicos.

De los griegos y los Romanos, pasando por los Alejandrinos y los bizantinos conocida como la terapia de Cupping llegando a los países árabes, donde se consolido con el nombre Hijama. En china, el primer escrito de la historia del Cupping es del año 280 d.c. si bien, se sabe que su práctica procedente de la [Medicina China](#).

Actualmente la terapia Cupping o con ventosas también forma parte de la práctica de sanación dentro de la [Naturopatía](#).

Nomenclatura del Cupping

La terapia con ventosas se conoce también por su nombre en inglés, Cupping, que viene de “Cup”, que en ingles significa “taza”.

TIPOS DE VENTOSAS

En la antigüedad se utilizaban ventosas de cerámica, de arcilla o de bambú. Hoy en día las más utilizadas son las de cristal y las de plástico.



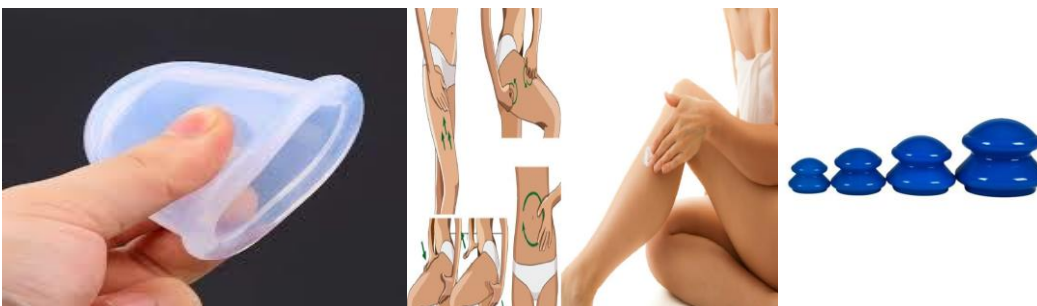
APLICACIÓN DE VENTOSAS

La aplicación de las ventosas consiste en hacer un efecto de vacío en el cual la ventosa se pega al cuerpo, succiona la piel y parte del musculo, abre los poros y mueve la circulación sanguínea y linfática.

En las ventosas de cristal el vacío se genera de varias formas, todas ellas con la utilización del fuego. La técnica consiste en consumir el oxígeno que hay dentro de la ventosa e inmediatamente aplicarla sobre la piel antes de que vuelva a entrar más oxígeno. De esta forma se hace el vacío.

Las ventosas de plástico vienen con una bomba de succión que permite controlar la cantidad de aire que se

Extrae de dentro de la ventosa. Con una pera de goma que extrae el aire.



Las ventosas se pueden utilizar de varias formas:

En masaje: Se aplicaría aceites o pomadas sobre la piel para permitir el deslizamiento de la ventosa. Se realiza un masaje por la zona a tratar para provocar la hiperemia y mover los fluidos en diferentes formas.

La finalidad de esta técnica es la desintoxicación del organismo de las toxinas que circulan por sangre y linfa. Técnica de aplicación y extracción rápida de la ventosa:

Esta técnica se utiliza solamente en la espalda, y es para hacer incidencia en los pulmones se aplica la ventosa, se deja dos o tres segundos y se separa de la piel con un movimiento rápido para aplicarla inmediatamente de nuevo en el siguiente punto, repitiendo el proceso, recorriendo de esta manera toda la zona a tratar.

Esta técnica es específica para casos de mucha congestión pulmonar por mucosidades.

Ayuda a que se desprenda el exceso de mucosidad y que salga a través de la tos.

En esta técnica se suelen utilizar las ventosas de cristal.



Ventosa fija seca: esta técnica consiste en dejar la ventosa fijada en la piel, en puntos específicos para tratar las zonas reflejadas orgánicas del cuerpo a través de sus puntos reflejos en la espalda. También se utiliza en el tratamiento de los denominados puntos de gatillo, es decir, puntos de máximo dolor, generados por contracturas y bloqueos estructurales.

Sangrado con ventosas: Cuando hay zonas muy congestionadas e inflamadas en algún punto determinado, se puede extraer un poco de sangre para hacer bajar la tensión de dicha zona. Para ello, se pincha la piel con una lanceta en esa y se coloca la ventosa fija. Es el mismo cuerpo el que impulsa hacia afuera la cantidad de sangre que necesita liberar, para que la zona se descongestione y mejore con más rapidez.



BENEFICIOS DE VENTOSAS

Los beneficios de la Terapia de Ventosas son:

- Equilibrar el organismo.
- Desintoxicación del acumulo de impurezas.
- Trabajar contracturas.
- Es relajante, analgésico y antiinflamatorio.
- Trabaja a nivel energético.
- Incide en los puntos reflejos orgánicos.
- Realiza una acción sobre el sistema circulatorio, linfático y nervioso.
- Estimula el metabolismo y las defensas.
- Fortalece los tendones.
- Es coadyuvante en tratamientos anticelulíticos.
- Ayuda a eliminar el exceso de grasa.
- Útil en tratamientos antiarrugas faciales.
- Mejora los desórdenes del sistema digestivo.
- Reduce los síntomas de alergia, fatiga crónica y fibromialgia.
- Ayuda a eliminar la retención de líquidos.
- Fomenta la absorción de edemas.

Masaje con ventosas y sus beneficios para la salud.

Relativamente desconocida para la mayoría de las personas que viven en Occidente hasta hace poco, **el masaje con ventosas** o ventosaterapia es un método terapéutico alternativo que ha sido popular en China desde alrededor del año 1000 a.c. Algunos registros indican que variaciones de prácticas de ventosas podría ser en realidad mucho más antiguos- posiblemente datan desde el 1300 a.c.



Y por una buena razón. El masaje con ventosas, tiene una serie de beneficios para la salud que a menudo pueden sobrepasar a las técnicas de la medicina moderna.

Una de las mayores ventajas de tratar las practicas alternativas como la terapia de ventosas, la acupuntura o terapia del masaje, es que estos métodos no plantean el riesgo de efectos secundarios no deseados, como los medicamentos farmacológicos o cirugía lo hacen-

De hecho, no hay realmente ningún inconveniente en tratar las practicas alternativas como esta, ya que los estudios demuestran que pueden ayudar a estimular la función inmunológica y acelerar el tiempo de curación sin el uso de cualquier medicamento o incluso las hierbas. Y estos son solo algunos de los beneficios del masaje con ventosas.

MASAJE CON VENTOSAS Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD.

La mayor parte de la validez del masaje con ventosas como una práctica medica alternativa, proviene de su larga historia de uso en los últimos 3.000 años.

Técnicas de ventosas se han utilizado ampliamente para el tratamiento de una serie de trastornos y síntomas, a veces por su cuenta, o en otros momentos en conjunción con otras practicas alternativas. Es común que el masaje con ventosas sea utilizado junto con la terapia de masaje, aceites esenciales, la acupuntura o incluso como un complemento de los tratamientos de la “medicina occidental”.

Lo que si sabemos a partir de los estudios científicos limitados que se han hecho, es que el masaje con ventosas trabaja expandiendo los capilares y aumentando la cantidad de fluido que entra y sale de los tejidos. Además de esto, el masaje con ventosas parece provocar una respuesta de relajación en algunas personas, lo que significa que es útil para reducir el estrés y sus efectos negativos.

Si bien hay mucha evidencia anecdótica de que esta terapia pude ser eficaz y segura, hasta la fecha hay muy pocos estudios clínicos que se han llevado a cabo utilizando seres humanos, siendo difícil “probar” los muchos beneficios consagrados por el tiempo del masaje de ventosas.

Dicho esto, ha funcionado para millones de personas durante muchos años, asi que aquí están **cinco masajes en que el masaje de ventosas** podría ser capaz de ayudarte.

1.El masaje con ventosas ayuda a reducir el dolor.

Una de las razones más comunes por las que las personas recurren a métodos de tratamientos alternativos, se debe a que están buscando una forma segura para reducir naturalmente dolores en las articulaciones y dolor muscular.

Después de revisar decenas de pruebas de ensayos clínicos aleatorios de terapias de ventosas en pacientes con dolor de cualquier origen, un informe publicado en evidencia basada en la *Medicina Complementaria y Alternativa* encontró que esta terapia redujo significativamente el dolor en personas con dolor de espalda baja en comparación con los tratamientos habituales, mostraron efectos positivos en el tratamiento del dolor por cáncer en comparación con los medicamentos contra el cáncer y analgésicos y ayudo a aliviar el dolor asociado con problemas respiratorios.

Se cree que la terapia con ventosas libera los tejidos profundos dentro del cuerpo, relaja los músculos tensos y alivia la rigidez asociada con dolores crónicos en la espalda y en el cuello, migrañas, reumatismo y fatiga. Algunos atletas han conocido el uso de la terapia de ventosas para mejorar el rendimiento de forma natural y reducir la rigidez, calambres musculares, dolores en las articulaciones y el tejido blando mediante la aplicación de presión local a los puntos débiles y áreas de inflamación. A medida que aumenta el flujo sanguíneo dentro de los vasos y capilares, los tejidos reciben nutrientes muy necesarios y oxígeno.

BENEFICIOS DE LA APLICACIÓN DE VENTOSAS MEXICANAS EN EL CUERPO.

LAS VENTOSAS, FORMAN PARTE DE LOS RECURSOS DE LA MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA, SON DE USO TERAPÉUTICO.

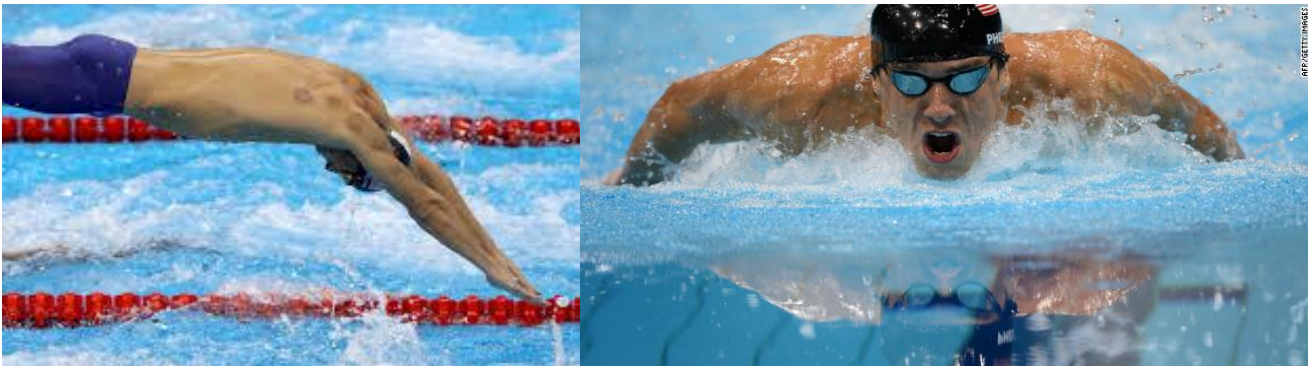
EN MEXICO LA USABAN LAS COMUNIDADES INDÍGENAS.

SON IDEALES EN EL TRATAMIENTO DE FRIOS, INVASIÓN DE CALOR Y HUMEDAD.

LAS VENTOSAS ACTIVAN EL SISTEMA CIRCULATORIO, QUITAN EL DOLOR DE LOS MUSCULOS, ESPALDA CADERAS, RODILLAS, SON RELAJANTES, SIRVEN PARA EL ESTRÉS, ARTRITIS, ANSIEDAD, DEPRESIÓN, INSOMNIO, TENDINITIS, LUMBALGIAS, CIÁTICAS, TORCEDURAS Y REUMAS.

AYUDA MUCHO A LOS DEPORTISTAS PARA LOS DOLORES MUSCULARES.

SON REALMENTE EXCELENTES EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES VINCULADA CON LOS PROBLEMAS DE NERVIOS Y MUSCULOS.



MATERIAL PARA VENTOSAS CLINICAS CALIENTES:

- Ventosas de vidrio.
- Veladora.
- Torundas.
- Alcohol del 96*.
- Pinzas Kelly.
- Recipiente de Vidrio con agua.
- Cerillos de madera.
- Aceite para masajes.
- Pomadas calientes.
- Toalla facial.
- Toalla para cubrir cabello
- Bactericida

MATERIAL PARA VENTOSAS FRIAS:

- Ventosas de hule-
- Aceite, pomada o cremas (calientes, reductoras, tonificantes).
- Toalla Facial.
- Bactericida

MATERIAL QUE SE USA EN VENTOSAS DE GOMA.

- Jabón
- Agua tibia.
- Toalla de papel.
- Crema de piel medicada o aceite de hierbas.
- Ventosas de Goma.
- Bactericida.

PROTOCOLO DE MASAJE LINFATICO CON VENTOSAS

ESPALDA

1. Se aplica aceite o pomada como vehículo humectante con movimientos suaves para relajar el musculo y lubricarlo
2. Se divide la zona de la espalda en eje de simetría y se trabajan lados paravertebrales y luego el otro lado. (o sea No la columna, solo el lado muscular lateral). Controlando la temperatura de la ventosa haciendo una prueba en el antebrazo para no quemar.
3. Se colocan las ventosas de preferencia clínicas calientes controlando la cantidad de vacío para no jalar tanto la piel con movimientos circulares longitudinales y transversales con el fin de romper y ablandar la grasa.
4. Se colocan las ventosas en paravertebrales y se arrastra la linfa hacia el costado, esto se hace iniciando de lumbar a dorsal.
5. Se coloca la ventosa en el costado de la cintura y se arrastra hacia arriba a los ganglios de la axila.
6. Se repite la misma técnica del otro lado de la espalda.

“Adicionalmente se pueden hacer 4 bombeos con la ventosa para descongestionar la linfa, esto se hace presionando 4 veces hacia abajo la ventosa en la piel”.



PIERNAS

1. Se aplica aceite o pomada como vehículo humectante con movimientos suaves para relajar el musculo y lubricarlo
2. Se divide la zona de gemelos, pierna y nalga, se trabajan controlando la temperatura de la ventosa haciendo una prueba en el antebrazo para no quemar.
3. Se colocan las ventosas de preferencia clínicas calientes controlando la cantidad de vacío para no jalar tanto la piel con movimientos circulares longitudinales y transversales con el fin de romper y ablandar la grasa.
4. Se colocan las ventosas en el área muscular central y se arrastra la linfa a la articulación más cercana que en este caso es el hueso poplíteo, se repite 7 veces y se pasa a la pierna drenando en la parte interna de la misma a la altura de la ingle o se arrastra a la nalga.
5. Se repite la misma técnica en la otra pierna.



ABDOMEN

1. Se aplica aceite o pomada como vehículo humectante con movimientos suaves para relajar el musculo y lubricarlo
2. Se preparan las ventosas controlando la temperatura, haciendo una prueba en el antebrazo para no quemar.
3. Se colocan las ventosas de preferencia clínicas calientes controlando la cantidad de vacío para no jalar tanto la piel con movimientos circulares longitudinales y transversales con el fin de romper y ablandar la grasa.
4. Se colocan las ventosas en el área muscular circular en dirección a las manecillas del reloj tomando la boca del estómago como las 12 y el ombligo como en centro.
5. Se coloca la ventosa y se arrastra de las 12 sin despegarla hasta llegar nuevamente a las 12 que es el depósito de drenaje para vaciar las toxinas de la linfa.
6. Se vuelve a repetir, pero ahora MAS AL CENTRO DEL RELOJ. Y se realiza el mismo recorrido.

