

MEDICINA INTEGRATIVA

Acupuntura, Homeopatia, Naturopatia.



<<Tractaments personalitzats

*Tenint en compte les diferències de cada ésser i
el seu entorn>>*

Què és la Medicina Integrativa?

És una fusió entre la medicina natural i la convencional, basada en la visió holística de les persones, una perspectiva apassionant que permet descobrir i redescobrir contínuament tècniques i mètodes que ajuden a les persones a sanar-se.

La medicina “occidental” divideix entre cos i ment... però, i tot allò que ens anima on està? La medicina convencional té la seva utilitat i bellesa, però disciplines com la Naturopatia, l'Acupuntura i l'Homeopatia contemplen aspectes que poden completar-la.

Salut: equilibri dinàmic

L'objectiu de la Medicina Integrativa és aconseguir que el propi ésser recobri l'equilibri dinàmic de la seva salut, és a dir, que tot i tenir petits daltabaixos sempre pugui retornar al benestar. Per a algunes persones serà total, per a altres serà una millora en la seva qualitat de vida segons la cronicitat i gravetat dels seus patiments.

Tractaments: Homeopatia, Acupuntura, Naturopatia.

Els diferents tipus de teràpies pretenen col·laborar per a que l'ésser que les utilitza pugui aproximar-se a la franja central de confort, vitalitat, fortalesa i/o qualitat de vida estimulants la seva capacitat autosanadora.

- L'**Homeopatia** és el tipus de medicina que tracta segons el principi de similitud, s'elegeix un medicament d'acord als símptomes del pacient. Els medicaments homeopàtics s'expenen a les farmàcies. Avantatge: utilitza substàncies en dosis molt petites (ultra diluïdes), no tenen efectes secundaris.

- L'**Acupuntura** és una sabia tradició mil·lenària, part de la Medicina Xinesa, que realitza tractaments mitjançant la inserció d'agulles a diferents punts del cos (ressonadors), per tal de restaurar la salut. També es poden estimular aquests punts amb calor (moxa: tabac xinès), ventoses, i massatge del punt o canal. A més de les recomanacions al pacient.
- La **Naturopatia** és tot allò que ens envolta i també està inclòs en l'Homeopatia i la Medicina Xinesa: escoltar, observar al pacient amb deteniment, diagnòstic a través de l'iris de l'ull o mirant i palpant zones reflexes com els peus. Es tracta de recomanar els aliments adequats en cada cas, respirar millor, utilitzar Flors de Bach, Sals de Schüssler, plantes (fitoteràpia), a més dels tractaments casolans tant útils de tota la vida.

La història clínica personal com a punt clau

Per arribar a un correcte diagnòstic i elegir un o la combinació de diversos tractaments personalitzats, durant les visites es realitza una història clínica detallada, exploració general, i diagnòstic. L'abordament és individualitzat ja que cada persona viu, sent, gaudeix o emmalalteix de manera diferent: importen molt els gustos, sentiments, emocions, creences, costums, pensaments, tractaments previs, analítiques i proves diagnòstiques anteriorment realitzades.

Què es pot tractar amb aquestes tècniques terapèutiques?

Dolors musculars o articulars, cervicàlgia, lumbàlgia, ciàtica, bronquitis, amigdalitis a repetició, al·lèrgies, asma, migranyes, gastritis, estrenyiment, diarrees, còlon irritable, dolor o trastorns de la menstruació, ansietat, depressió, insomni, etc. Es pretén recolzar a persones que vulguin participar en una labor mútua de salut global. **"Ajuda't que jo t'ajudaré"**. Es tracta d'un treball proactiu, qui consulta formarà part activa de la cura de la seva salut.

Lucía Vera Bernal
Llicenciada en Medicina General
Màster en Naturopatia, Acupuntura i Homeopatia Clàssica

TERÀPIES RELACIONADES A NAMASTÉ:

- [MEDICINA TRADICIONAL XINESA](#)
- [HOMEOPATIA](#)
- [NATUROPATIA](#)
- [FLORS DE BACH](#)