



# MEDICINA INTEGRATIVA

## Acupuntura, Homeopatía, Naturopatía.

*<<Tratamientos personalizados  
teniendo en cuenta las diferencias de cada ser y su entorno>>*



### ¿Qué es la Medicina Integrativa?

Es una fusión entre la medicina natural y la convencional, basada en la visión holística de las personas, una perspectiva apasionante que permite descubrir i redescubrir continuamente técnicas y métodos que ayuden a las personas a sanarse.

La medicina “occidental” divide entre cuerpo y mente... pero ¿y todo aquello que nos anima dónde está? La medicina convencional tiene su utilidad y belleza, pero disciplinas como la Naturopatía, la Acupuntura y la Homeopatía contemplan aspectos que pueden completarla.

### Salud: equilibrio dinámico

El objetivo de la Medicina Integrativa es lograr que el propio ser recobre el equilibrio dinámico de su salud, es decir que a pesar de pequeños altibajos siempre pueda retornar al bienestar. Para algunos será total, para otros será una mejora en su calidad de vida de acuerdo a la cronicidad y gravedad de sus padecimientos.

### Tratamientos: Homeopatía, Acupuntura, Naturopatía.

Los diferentes tipos de terapias pretenden colaborar para que el ser que las use pueda aproximarse a la franja central de confort, vitalidad, fortaleza y/o calidad de vida estimulando su capacidad autosanadora.

- La **Homeopatía** es el tipo de medicina que trata por el principio de similitud, se elige un medicamento de acuerdo a los síntomas del paciente. Los medicamentos homeopáticos se expenden en farmacias. Ventaja: utiliza sustancias en dosis muy pequeñas (Ultra diluidas), no tiene efectos secundarios.

- La **Acupuntura** es una sabia tradición milenaria que hace parte de la Medicina China, realiza tratamientos mediante la inserción de agujas en diferentes puntos del cuerpo (resonadores), para restaurar la salud. También se pueden estimular dichos puntos con calor (moxa: tabaco chino), ventosas, masaje del punto o canal. Además de las recomendaciones al paciente.
- La **Naturopatía** es todo aquello que nos rodea y también está incluido en la homeopatía y la medicina china: escuchar, observar al paciente con detenimiento, se puede hacer diagnósticos por el iris del ojo o mirando y palpando zonas reflejas como los pies. Se trata de recomendar los alimentos adecuados a cada caso, respirar mejor, usar flores de Bach, sales de Schüssler, plantas (fitoterapia), además de los tratamientos caseros tan útiles de toda la vida.

### **La historia clínica personal como punto clave**

Para llegar a un correcto diagnóstico y elegir uno o la combinación de varios tratamientos personalizados, en las visitas se realiza una historia clínica detallada, exploración general, y diagnóstico. El abordaje es individualizado ya que cada persona vive, siente, disfruta o enferma de manera diferente: importan mucho los gustos, sentimientos, emociones, creencias, costumbres, pensamientos, tratamientos previos, analíticas y pruebas diagnósticas anteriormente realizadas.

### **¿Qué se puede tratar con estas técnicas terapéuticas?**

Dolores musculares o articulares, cervicalgia, lumbalgia, ciática, bronquitis, amigdalitis a repetición, alergias, asma, migrañas, gastritis, estreñimiento, diarreas, colon irritable, dolor o trastornos de la menstruación, ansiedad, depresión, insomnio, etc. Se pretende apoyar a seres que quieran participar en una labor mutua de salud global. **“Ayúdate que yo te ayudaré”**. Se trata de un trabajo proactivo, quien consulta formará parte activa del cuidado de su salud.

**Lucía Vera Bernal**

Licenciada en Medicina General

Máster en Naturopatía, Acupuntura y Homeopatía Clásica

### **TERAPIAS RELACIONADAS EN NAMASTÉ:**

- [MEDICINA TRADICIONAL CHINA](#)
- [HOMEOPATÍA](#)
- [NATUROPATÍA](#)
- [FLORES DE BACH](#)