

Full d'informació per a metges d'atenció primària sobre teràpies complementàries



Les teràpies complementàries tenen en comú:

- *mantenir la salut*
- *en cas de malaltia estimular la capacitat d'autocuració del cos*
- *tenen pocs efectes secundaris*
- *hi ha moltes opcions terapèutiques.*

Es tracta de buscar quina o quines són les millors opcions per a vostè i integrar-les a la medicina convencional.

- **La Medicina Naturista** és un criteri mèdic preventiu i terapèutic, basat en la comprensió i utilització dels principis autoreguladors de l'organisme, que contempla a l'individu globalment i integrat en el seu entorn. Els mètodes terapèutics que utilitza són la dietoteràpia, la fitoteràpia, els agents físics de l'entorn, la psicoteràpia i l'exercici físic, entre altres.
- **La Fitoteràpia** és aquella ciència que estudia els productes vegetals amb finalitat terapèutica, ja sigui per curar, per pal·liar o per prevenir malalties. Les plantes medicinals contenen principis actius que tenen un efecte sobre la nostra salut. El seu marge terapèutic és ampli. Estan especialment indicades en processos lleus o moderats, en el cas de malalties cròniques i també les podem fer servir com a tractament coadjuvant en malalties més greus.
- **L'Homeopatia** és un mètode terapèutic per pal·liar i curar malalties i ajudar a l'organisme a mantenir-se sa. Consisteix en administrar petites dosis d'una substància que, en dosis elevades, provocaria en una persona sana l'aparició de certs símptomes, però en el malalt que presenta símptomes similars, en dosis molt petites és curativa.
- **L'Acupuntura** és una tècnica terapèutica de la Medicina Tradicional Xinesa, que restableix i manté la salut mitjançant la inserció de fines agulles (d'un sol ús) en punts d'acupuntura que es troben sota la pell. Reconeguda per l'OMS com a eficaç en una llarga llista de malalties.
- **Les Flors de Bach.** Són molt útils per reequilibrar estats d'ànim alterats, com ara enyorança, desbordament, cansament, etc. Fins a 38 estats diferents. Es prenen en forma de gotes.
- **La Teràpia neural** tracta de restablir l'equilibri a través de la injecció d'anestèsics locals a dosis baixes, incidint sobre el sistema nerviós vegetatiu. Neutralitzant irritacions nervioses l'organisme pot iniciar processos d'autocuració.