

TERAPIAS HOLÍSTICAS, NATURALES

El Holismo, derivado del término griego Holos "todo", "por entero", afirma que los sistemas (físicos, biológicos, etc) y sus propiedades, deben ser analizados en su conjunto, en su totalidad y no solo a través del estudio de sus partes.

“Ninguna enfermedad está confinada a un solo órgano.

El cuerpo enferma todo entero”

Alexis Carrell, Nobel de medicina en 1912

Las terapias holísticas, naturales o alternativas tratan al ser humano, considerándolo como una unidad, integrando cuerpo, mente y espíritu. La forma de manifestarse de la enfermedad y cómo responde a las propias emociones y pensamientos, a las influencias del medio ambiente y a todos los estímulos recibidos; es decir, se tiene en cuenta el entorno del paciente, sus costumbres y su estilo de vida. Buscando curar a través del poder de sanación natural del organismo restableciendo el equilibrio de la Energía Vital, y es la Energía vital la que una vez encauzada, desencadena un proceso de autocuración natural por eso también son terapias vitalistas.

Las terapias alternativas se clasifican:

*** Medicinas integrales:**

Homeopatía, que busca estimular la capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo mediante el uso de dosis muy pequeñas de sustancias que, si fueran en dosis mayores, producirían enfermedades.

Naturopatía, estimula la capacidad curativa innata del organismo y facilita sus mecanismos de equilibrio para alcanzar un buen estado de salud, y promueve el principio de no hacer daño.

Medicina china, basada en el concepto de "chi" (o energía vital) equilibrado, que se cree recorre el cuerpo de la persona.

Ayurveda, un sistema médico integral que se originó en la India y cuyo objetivo es integrar el cuerpo, la mente y el espíritu para prevenir y tratar enfermedades.

***Terapias Mente-Cuerpo**

Meditación y Yoga. Cuya práctica promueve la interacción entre la mente, el cuerpo y el comportamiento para promover la salud.

Flores de Bach, través del conocimiento de la Naturaleza Humana (personalidad y Conducta) ayudado por el uso de las Flores)

***Terapias biológicas**

Fitoterapia, Aromaterapia, etc. Aquellas que emplean sustancias naturales, como hierbas, flores, aromas, raíces para mejorar la salud.

• Movimientos del cuerpo

Reflexología, Quiropraxia ,Osteopatía . Utilizan la manipulación del cuerpo para aliviar el dolor, restaurar funciones y promover la salud y el bienestar.

• Terapias de energía

Magnetoterapia . Reiki, utilizan los campos de energía.