



Integral

Medicina Integrativa i Escola de Salut

Des de 1985
millorant la teva salut



SERVEIS

WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM

C/DIPUTACIÓ, 321 1º 1ª, 08009 BARCELONA
TELÈFON: 934.677.420



QUI SOM?

Integral, Medicina Integrativa i Escola de Salut és un centre mèdic i de salut amb més de 33 anys de funcionament.

El nostre objectiu és proporcionar al pacient recursos i eines per empoderar a la gestió de la seva pròpia salut.

QUE ÉS LA MEDICINA INTEGRATIVA?

1

La medicina integrativa és el coneixement i l'art d'utilitzar i **integrar tots els criteris i recursos** que estiguin al nostre abast, seleccionant els més adequats en cada cas, per ajudar a prevenir la malaltia, recuperar la salut quan aquesta s'ha perdut i mantenir-la un cop s'ha recuperat, **respectant la resposta curativa innata de l'organisme i evitant sobretot perjudicar el pacient.**

2

Contempla a la persona **globalment**, amb els seus aspectes físics, emocionals, psicològics i espirituals, les seves variants d'estil de vida i la seva relació amb l'entorn social i mediambiental. El seu propòsit és **acompanyar-la en el seu autoconeixement i empoderament**, permetent un creixement més autònom i el desenvolupament conscient del seu projecte vital.

3

Exercir la medicina integrativa implica la **participació activa del pacient** i el treball en equip de professionals formats en diferents disciplines, tant en l'àmbit sanitari convencional com en el no convencional, de manera que els seus coneixements permetin un abordatge integral de la persona i la capacitat de complementar-se.



Críteris mèdics

MEDICINA TRADICIONAL XINESA I ACUPUNTURA

És la medicina més antiga que es continua utilitzant actualment. És una medicina energètica que considera la malaltia com un desequilibri.

Utilitza diversos elements terapèutics: l'acupuntura, que consisteix en la col·locació d'unes fines agulles en punts de la pell situats al llarg dels meridians, la fitoteràpia, la dietètica, el Tai-txi i el QiGong.

A la consulta es realitza un diagnòstic energètic de l'estat del Ying-Yang dels òrgans.

L'OMS recomana la utilització de l'acupuntura en 43 malalties.



Indicacions

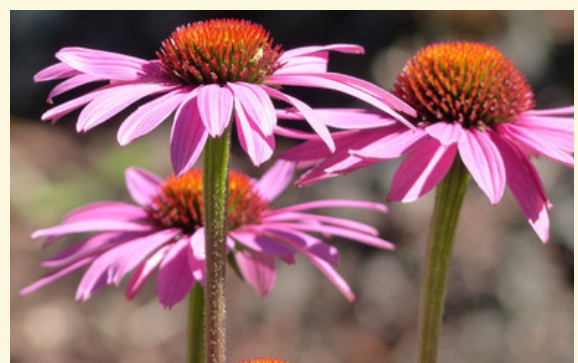
- Dolor cervical, lumbar, artrosi, tendinitis, contractures musculars, fibromialgia.
- Cefalees, migranyes, ansietat, insomni, deshabitució al tabac o altres addiccions.
- Obesitat, trastorns tiroïdals, infertilitat, trastorns menstruals, dismenorrea, malalties durant l'embaràs, mala posició fetal.
- Rinitis, sinusitis, asma.
- Hipertensió, taquicàrdies.
- Gastritis, restrenyiment, diarrees, còlon irritable, malaltia de Crohn.
- Cistitis, còlic renal.
- Herpes zòster, dermatitis.
- Bruxisme, acúfens, ATM, vertigen, paràlisi facial.

MEDICINA NATURISTA

La medicina naturista és un criteri mèdic que es fonamenta en el coneixement de com funciona l'organisme per així poder ajudar-lo a complir les seves funcions i a resoldre els problemes que sorgeixin. Per aconseguir-ho utilitza els mateixos recursos que ens van donar la vida i ens la manté: la dieta i complementos dietètics, l'aigua (hidroteràpia), l'exercici, les plantes medicinals (fitoteràpia), el contacte amb la natura ... És al mateix temps curativa i preventiva perquè a més de proposar els canvis oportuns per solucionar la malaltia fomenta els hàbits saludables.

Indicacions

- Persones amb tot tipus de patologies.
- Pacients que estan en tractament oncològic i volen disminuir l'impacte negatiu de la medicació i augmentar la capacitat de resposta del seu sistema immunitari.
- Pacients que volen intentar reduir el nombre de medicaments que estan prenent.
- Persones que volen fer una neteja o depuració del seu organisme.
- Persones que volen disminuir o regular el seu pes.
- Persones que simplement volen fer una revisió dels seus hàbits i rebre consells de salut per prevenir futures malalties.



MEDICINA HOMEOPÀTICA

La medicina homeopàtica actua estimulant la capacitat innata que té tot ésser humà per defensar-se, adaptar-se i curar-se a si mateix.

Cada pacient té una manera de ser diferent de manifestar la malaltia i de patir-la.

Identificar totes aquestes característiques permet trobar el medicament que tingui en compte aquestes peculiaritats.

Els medicaments homeopàtics s'obtenen de substàncies de la natura en dilucions infinitesimals que pràcticament no tenen efectes secundaris, o si apareixen són lleus i transitoris.

MEDICINA AYURVÈDICA

Ayurveda no només és un tipus de medicina sinó tota una filosofia de vida. Es tracta d'un sistema holístic que defineix la salut com un estat d'harmonia entre cos, ment i ànima.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) reconeix Ayurveda com a sistema mèdic tradicional.

L'ayurvèdic és un tipus de tractament natural, individualitzat, segons la constitució de cada persona, a través de:

- Dieta individualitzada
- Complementos nutricionals
- Tractaments locals amb plantes i olis medicinals
- Tècniques de depuració i eliminació de toxines i revitalització de l'organisme (Panchakarma)
- Relació cos-ment
- Establir un ritme de vida i uns hàbits naturals saludables

MEDICINA ANTROPOSÒFICA INFANTIL I FAMILIAR

És una ampliació de la medicina, l'art de curar. Exercida per professionals de la medicina, té com a base els coneixements de la medicina "oficial" i els amplia, s'elaboren i utilitzen remeis creats a partir de substàncies medicinals d'origen natural.

La vida té un present, un passat i un futur, el coneixement d'aquesta experiència crea en l'Ésser Humà el desenvolupament d'una biografia, única i irrepètible.

Indicacions

- Cefalea, Insomni, Ansietat
- Patologia ginecològica i embaràs
- Rinitis, sinusitis
- Al·lèrgies, Asma
- Dermatitis, Herpes
- Hipertensió Arterial-Taquicàrdies
- Trastorns gastrointestinals
- Cistitis
- Vertígens



Indicacions

- Tot tipus de dolors crònics (cefalees, migranyes, lumbàlgies, ciàtiques, artrosi, etc)
- Malalties reumàtiques: Fibromiàlgia, polimiàlgia reumàtica, artritis reumatoide
- Problemes gastrointestinals: Colon irritable, restrenyiment, hiperacidesa
- Intoleràncies alimentàries
- Trastorns metabòlics
- Obesitat
- Fatiga crònica
- Eczemes



La vivència, mitjançant tècniques artístiques, dibuix, escriptura, escultura, etc. té un efecte curatiu i es considera un recurs òptim per aconseguir salut. Els factors nutricionals i l'elaboració d'una dieta individual són essencials en la teràpia.

Psico-Pedagogia infantil, juvenil i de l'adult



Les dificultats del dia a dia ens plantegen reptes constants més enllà de l'edat que tinguem. Si els escoltem i orientem com oportunitats ens permeten empoderar, redescobrir les nostres necessitats i habilitats i apropar-nos a la persona que volem ser.

Eines que utilitzem per acompanyar aquests processos:

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Aprendre a diferenciar el que sentim, el que pensem i el que fem. A conèixer i posar nom a les nostres emocions, com a punt de partida d'un procés terapèutic d'autoconeixement.



MIRADA SISTÈMICA

La visió dels fenòmens com una totalitat de multicausalitat. La psicologia sistèmica dóna importància al context en què naixem, la família i les relacions que establim dins d'ella i en altres contextos. Entenent que el que ens succeeix té ressò en el nostre entorn.



Dificultats a observar l'oportunitat que "amaguen":

- Problemes emocionals
- Falta d'autoestima
- Estrès
- Malestar en les relacions (de parella, familiars, laborals...)
- Pèrdues significatives
- Dificultats d'aprenentatge
- Orientació al projecte vital
- Acompanyament en els processos de malaltia

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Aquestes tècniques ens ensenyen a percebre i conèixer les nostres sensacions corporals i ens ajuden a detectar quan necessitem recuperar la calma. Útils en qualsevol procés terapèutic o com a eina per al benestar



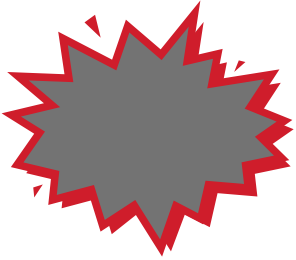
ARTERÀPIA

El desenvolupament de la capacitat creadora, en connexió amb el nostre hemisferi dret del cervell, com a eina terapèutica i de diàleg amb si mateix. L'actitud amb la qual s'enfoca aquest procés creatiu permet conèixer com s'afronta la vida i assajar noves formes de fer, crear i obtenir resultats diferents.



ACOMPANYAMENT PSICOANALÍTIC

És una experiència a través de la paraula parlada per a construir els propis recursos, amb el propòsit d'afrontar les dificultats d'acord al que es desitja o a no emmalaltir si no s'aconsegueix.



TÈCNiques DE MEDIACIÓ I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

El conflicte és inherent a l'ésser humà. Com a impulsor de canvi, podem trobar eines transformadores de desenvolupament personal.



PEDAGOGIA DE L'ESCOLTA

Escoltar millor per a aprendre i comunicar-se amb més facilitat i aconseguir benestar. L'oïda és la principal porta d'entrada d'informació i estímul al cervell. Està implicat en les capacitats motores, del llenguatge, la memòria, l'atenció i les emocions. Aquestes funcions poden veure's alterades per motius tant orgànics com psicoemocionals. La pedagogia de l'escolta millora les funcions executives, potencia la plasticitat cerebral, augmenta l'energia, proporciona estabilitat emocional, millora la memòria i la concentració...

Test d'escolta: Un audiòmetre calibrat de manera específica permet conèixer el perfil d'escolta i el filtre particular a l'entorn sonor. Si es posseeix o no, una escolta eficient per a aprendre, comunicar-se i sentir benestar.



Mètode Tomatis®: Estimulació neurosensorial auditiva personalitzada que consta de dues fases. La primera s'escolta música filtrada amb un equip portàtil Talksup® amb auriculars de conducció aèria i òssia. La segona fase es treballa amb la pròpia veu a través de Forbrain®, un casc de conducció òssia equipat d'un micròfon i un filtre dinàmic.

Indicat per a persones de totes les edats amb dificultats d'aprenentatge, convalescència, estrès, ansietat, impulsivitat, hiperactivitat, falta de memòria i atenció...

SOFROLOGIA

Disciplina basada en la pràctica de la combinació del treball cos - ment. Amb la seva pràctica regular i prolongada en el temps, permet a la persona recuperar la consciència corporal i tenir més habilitat en la gestió de la ment i les emocions. Indicat en situacions d'estrès, insomni, ansietat, preparació per al part, exàmens i oposicions, preparació esportiva,...



TERÀPIES

- DIETÈTICA I NUTRICIÓ -

Menjar és un acte de comunió amb el que ens envolta. És fer nostre allò que incorporem l'exterior. Som el que mengem, i el que mengem condiona el nostre estat de salut.

Els **aliments** poden ser causa de malaltia però també són una potent **eina terapèutica**. Juntament amb el treball d'altres hàbits de vida saludables podrem tractar i prevenir patologies.

Revisem la dieta de cada persona i li donem els nostres consells sobre aquells aliments que ha d'incorporar o evitar per millorar la seva salut, ja sigui des de la visió de la **Medicina Naturista**, de l'energètica de la **Medicina tradicional Xinesa** o des de la **Medicina Ayurvèdica** o amb la **Psiconeuroimmunologia**.

- PSICO NEURO INMUNO ENDOCRINOLOGIA BIOINMUNOGENÈTICA -

La **Bioimmunogenètica** utilitza la informació científica del segle XXI i l'efecte regulador del tractament homeopàtic, amb molècules que coordinen l'acció del Sistema Immunològic. És molt freqüent tenir virus latents, com els herpes, que per bloqueig de la reacció immunitària es reactiven. Mitjançant anàlisis de sang específics obtenim informació molt profunda de la situació del pacient que permet un tractament específic individualitzat.

La **psiconeuroimmunologia (PNI)** és l'estudi bidireccional que existeix entre la psique (la ment i les emocions), el sistema nerviós, el sistema endocrí i sistema immunològic.

Un dels objectius de la PNI és utilitzar unes pautes de curació ancestrals, les quals afecten a l'expressió del gen, afavorint una **curació** per part de la persona molt més completa com són, la nutrició, l'exercici físic, la cura dels bioritmes, el sol, la hidratació, l'entorn social, la gestió de les emocions i de l'estrès.

En resum, la PNI és la ciència que **integra tots els sistemes de l'organisme** i que **treballa de forma integral per al pacient**, promovent un canvi d'hàbits en la seva vida per recuperar la seva salut.



Indicacions

- Fatiga inhabitual i / o crònica
- Infeccions crònica i / o recurrents
- Hepatitis B, C
- Al·lèrgies i asma
- Malalties autoimmunes: tiroïditis, artritis reumatoide, esclerosi múltiple ...
- Patologies recurrents
- Dolors articulars, fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica
- Oncologia: detecció precoç i tractament ...

Potenciar el treball del nostre sistema immunològic amb tractament homeopàtic específic

TERÀPIES MANUALES

Conjunt de tècniques que ens permeten accedir al cos des de diferents llocs (músculs, líquids, sistema nerviós, energètic ...) utilitzant-les soles o en combinació, segons les necessitats del moment, per tal d'acompanyar a l'organisme a trobar el seu equilibri natural.



Tractaments

- Neteja, Regeneració, Hidratació i Nutrició facial
- Tractament antiarrugues
- Cura del acne
- Mobilització de cel·lulitis
- Tractament amb fang Sulphaterm

- TERÀPIA NEURAL -

La terapia neural **actua regulant el sistema nerviós vegetatiu o autònom**. El sistema nerviós vegetatiu coordina totes les funcions del nostre cos. Si es produeix una irritació que altera la funció del sistema nerviós vegetatiu, apareixeran molèsties a les parts del cos més vulnerables. La teràpia neural elimina aquestes irritacions a través de la injecció d'un anestèsic local, generalment procaïna, en zones determinades del cos. **L'organisme activa d'aquesta manera la seva pròpia força reguladora i curativa.** Cicatrius, infeccions, inflamacions, traumatismes, etc, així com problemes emocionals poden produir irritacions que interfereixen en la correcta funció del sistema nerviós vegetatiu, causant diferents tipus de patologies

TÈCNiques:

- Quiromassatge
- Drenatge Limfàtic
- Massatge facial japonès (Kobido)
- Massatge relaxant
- Harmonització energètica (Reiki)

ESTÈTICA NATURAL

Oferim un servei d'atenció i cures de la pell amb mitjans totalment naturals, combinant les bases de l'estètica acadèmica i receptes tradicionals. Per a això utilitzem materials com l'argila, la mel, els olis essencials, l'aigua de mar, productes que el cos reconeix i amb els que formen equip per retornar a la pell la seva harmonia i bellesa, creant un espai de retrobament amb la nostra pau interior.

A la primera visita valorem l'estat de la pell i actuem d'una manera respectuosa, realitzant una neteja i regeneració. Amb la idea de tornar a la persona autosuficient en les seves cures es proposa una guia personalitzada per fer a casa.



Indicacions

- Dolors aguts i inflamacions
- Dolors crònics: Dolors de cap i migranyes, lumbàlgies, ciàtiques, dolors d'esquena, dolors neuropàtics, cicatrius doloroses, malalties reumàtiques.
- Malalties cròniques, sobretot si són originades per zones d'irritació
- Sinusitis
- Problemes hormonals

- OSTEOPATIA I OSTEOPATIA PEDIÀTRICA -

L'Osteopatia té una **visió holística** del pacient. És a dir que busca l'origen del que ha provocat el trastorn, i tracta el cos humà com una unitat, i no com un conjunt independent d'estructures i òrgans.

En el cas de l'**osteopatia pediàtrica** té en compte també, en els pacients més petits, el transcurs de l'embaràs i les conseqüències dels diferents tipus de part per a poder abordar les diferents dolències dels nadons en els seus primers dies de vida.

Utilitzem **tècniques de tractament manuals amb maniobres suaus** amb l'objectiu de relaxar estructures o teixits i obtenir així un millor funcionament dels seus sistemes.



Indicacions

- **SISTEMA ORTOPÈDIC I LOCOMOTOR:** Lumbàlgies, pubàlgies, tendinitis, esquinços, periartritis, escapulohumeral, ...
- **SEQÜELES TRAUMATISMES:** accidents de cotxe, fuetades cervicals, fractures, caigudes i xocs en crani i còccix.
- **SISTEMA NEUROLÒGIC:** Ciàtiques, neuràlgies cervico-branquials, síndrome d'Arnold, ..
- **SISTEMA CARDIOVASCULAR:** Hemorroides, trastorns de la circulació, palpitations, opressions toràciques, ..
- **SISTEMA DIGESTIU:** restrenyiment, digestions, hèrnia d'hiatus, ptosis d'òrgans, ..
- **SISTEMA GENITO-URINARI:** Problemes menstruals, esterilitat funcional, seqüela prostatitis, ..
- **SISTEMA NEURO-VEGETATIU:** Nerviosisme, insomni, ansietat, fatiga crònica, ...
- **ORL:** Rinitis, cefalees, acúfens, vertígens, sinusitis crònica ..
- **PREPARACIÓ AL PART i POSTPART:** sòl pèlvic, ...

L'**efectivitat demostrada** de l'**osteopatia pediàtrica** fa que cada vegada més pares confiïn en aquesta teràpia.

L'Osteopatia pediàtrica pot ajudar en:

- **Problemes quotidians :** còlics, reflux, problemes de succió durant la lactància, restrenyiment, dificultats en agafar el son, otitis, torticoli congènites, displàsies de maluc, irritabilitat constant..
- **Durant les posteriors etapes psicomotrius** (volteig, rastreig, gateig i marxa) l'osteopatia s'encarrega d'afavorir i facilitar aquestes transicions.
- Altres motius de consulta solen ser **problemes musculoesquelètics** com dismetries a les cames, alteracions en la marxa, escoliosi, problemes de mal oclusió dental, mals de cap, alteracions respiratòries.

Especialitzats en l'acompanyament osteopàtic Integral de la salut de la dona

- Problemes menstruals
- Fertilitat
- Embaraç
- Post-part
- Sòl pèlvic
- Menopàusia



- FISIOTERÀPIA -



El nostre objectiu és ajudar-lo a comprendre per què el seu cos presenta certs símptomes com dolor, falta de moviment, falta de força, edema, incontinença, ... i treballem conjuntament per aconseguir els canvis necessaris en les estratègies de postura, moviment, respiració i continència, millorant la seva funcionalitat, la seva qualitat de vida i benestar.



Fisioteràpia Neuromúsculoesquelètica

El nostre sistema NME està format per músculs, articulacions, fàscies, ossos i està coordinat pel sistema nerviós, assegurant un moviment harmònic i estabilitat. Quan no es produeix un bon funcionament d'aquest sistema pot aparèixer dolor i alteracions del moviment com mal d'esquena, rigidesa de coll, ciàtica, mal de cap, artrosi, osteoporosi, fibromiàlgia ... entre d'altres.

Fisioteràpia oncològica

Valoració i tractament de fisioteràpies especialitzada de símptomes físics com limfedema, fatiga, dolor, falta de força i mobilitat que apareixen durant o després del tractament d'una malaltia oncològica. finalitzat. Ajudem a recuperar, millorar i mantenir la funció física de la persona amb càncer, millorant la seva qualitat de vida, independència i benestar en les diferents etapes de la malaltia..

Fisioteràpia Craniomandibular

Especialitat dins de la fisioteràpia que s'encarrega del tractament dels desordres Cranial, Mandibular i Cervical. Així problemes com dolor en articulació temporomandibular (ATM), luxació, subluxació, bloqueig articular, capsulitis, mal miofacial, dolor referit en alguna zona del crani, clic articular, problemes del disc, cervicàlgies, cefalees, migranyes, acúfens, vertígens, paràlisi facial, neuràlgies del trigemin, bruxisme, etc. són alguns dels més tractats.

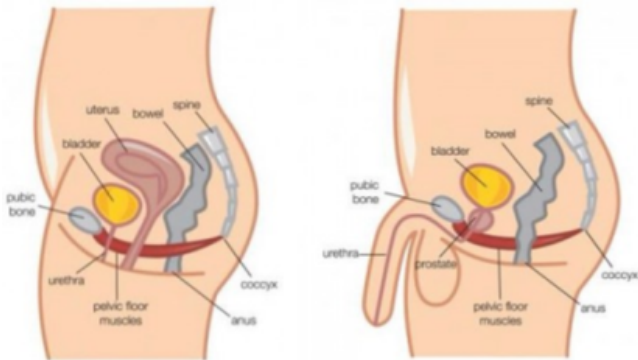
Teràpia física de l'edema

En el tractament conservador del limfedema i lipedema, la teràpia descongestiva complexa és la clau:

- Cures i tractament de la pell.
- Drenatge limfàtic manual.
- Teràpia de compressió
- Exercicis terapèutics i tractament postural.
- Recomanacions dietètiques.

Fisioteràpia sòl pelvià

El sòl pelvià és un conjunt de músculs que tanquen la pelvis per la part inferior, que sosté la bufeta, l'úter i el recte en una bona posició i ens permet que siguem capaços de mantenir l'orina.



Mitjançant el treball dels músculs del sòl pelvià podem ajudar-te a recuperar i millorar els símptomes dels següents problemes :

- Incontinència: urinària, fecal, gasos
- Prolapses
- Dolor en les relacions sexuals, impossibilitat de permetre la penetració, disfunció erèctil, ejaculació precoç ...
- Tractament de cicatrius: episiotomia, cesària, esquinç o altres problemes després del part.



OPTOMETRÍA I TERÀPIA VISUAL

La **visió** es un procés neurològic, que ens permet identificar, interpretar i comprendre tots els estímuls que rebem a través dels ulls.

L'**optometrista** s'ocupa del desenvolupament i la intensificació del funcionament del sistema visual, amb la **prevenció**, el **diagnòstic** i el **tractament de les disfuncions visuals** amb l'aplicació de lents o prismes, i també amb mètodes de reeducació com la teràpia visual per potenciar el rendiment del sistema visual.

Factors de risc:

- Activitats visuals en visió propera continuades
- Nivells d'il·luminació insuficients.
- Postures inadequades.
- Distància de lectura reduïda.
- Excessiu nombre d'hores davant de la televisió, videojocs i l'ordinador.

Serveis d'optometria:

- **VISIÓ I APRENENTATGE.** És imprescindible realitzar un examen optomètric complet anualment per detectar problemes de movilitat ocular i/o eficàcia visual que impliquen problemes en la lecto-escriptura.
- **REVISIONS PEDIÀTRIQUES.**
- **CONTROL DE LA MIOPIA.**
L'**ortoqueratologia** és un tractament per frenar la imparable progressió de la miopia amb lents de contacte que es porten per dormir i que permeten veure perfectament tot el dia sense cap tipus de correcció visual (ulleres o lents de contacte).
- **TERÀPIA VISUAL.** Procediments de **rehabilitació visual per millorar** :
 - l'eficàcia dels moviments oculars necessaris per la comprensió lectora.
 - el mal de cap frontal, visió borrosa intermitent, llagrimaig, sequedat ocular provocat per l'ús inadequat de pantalles.
 - l'agudesa visual en ambliopies (ulls ganduls) i la coordinació ocular en problemes com l'estrabisme.
 - l'eficàcia visual en l'esport al treballar la fixació i la motilitat ocular, l'enfocament, la coordinació ull-mà, la visió perifèrica...

"El nostre objectiu és detectar i compensar aquells problemes que poden interferir en l'eficàcia i la qualitat visual"

ESCOLA DE SALUT-TALLERS

PUBLICACIÓ D'ARTICLES I CASOS CLÍNICS A LA REVISTA INTEGRAL

Cada consulta és un espai de formació en sí mateix, també publiquem **articles divulgatius** i realitzem **conferències gratuïtes** de forma periòdica. La nostra oferta de **tallers** és completa i continua.

LA COMUNICACIÓ CLARA, GENERA SALUT?

M. Dolors Pallarès, psicòloga.



TALLER AMB PEDRO RÓDENAS, METGE NATURISTA

VEGETARIÀ O VEGÀ?

Dimarts o Dimecres a les 20h. Duració 1 h 15.

Inversió: 20 euros
C/Diputació, 321 1-1 08009 Barcelona
Reserves: 954677420



RESERVA LA TEVA PLAÇA
934677420

Taller: Les bases de l'alimentació saludable

MARTINA FERRER, Nutricionista integrativa i especialista en PNI

La influència de l'escolta en els processos d'aprenentatge.

Rosa Chacón Pena, Maestra, formada en logopedia, mediació y método Tomatis®



VOLS REBRE LA NOSTRA NEWSLETTER?
ESCRIU-NOS A
INFO@INTEGRALCENTREMEDIC.COM

SEGUEIX-NOS A LES NOSTRES XARXES:

@INTEGRALCENTREMEDIC

INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT

WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM





WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM

C/Diputació, 321 1º 1ª, 08009 Barcelona

Telèfon: 934.677.420

info@integralcentremedic.com