

¿Qué son las terapias holísticas?

Son aquellas que aplican un efecto terapéutico en el organismo que le provoca una reacción para que pueda sanar de manera natural.



¿Qué son?

La palabra holística proviene del griego "holos", que significa todo.

Las terapias holísticas son todas aquellas terapias alternativas, complementarias o naturales que estudian y tratan al ser humano en su totalidad y que procuran estimular el poder de sanación natural del organismo para que pueda recuperar su propio equilibrio.

En la terapia holística se considera a la persona como una unidad, formada por el cuerpo físico, la mente (emocional e intelectual) y el espíritu.

¿Qué tipos existen?

Dentro de las terapias holísticas existen, como principales, la medicina tradicional china, la medicina ayurvédica, la homeopatía, la naturopatía, la acupuntura, la fitoterapia, el masaje terapéutico, la terapia floral, la reflexología, el yoga, el Reiki, etc...

Todas ellas tienen en común que actúan sobre la energía vital y logran la sanación restableciendo el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Pueden ser utilizadas como terapia complementaria o principal para el tratamiento de multitud de enfermedades y patologías.

¿Qué características presentan?

Las terapias holísticas entienden que no hay enfermedades, sino enfermos y tienen en consideración no sólo lo que sucede en un órgano o zona concreta del cuerpo, sino también lo que ocurre en todo el organismo, la forma de manifestarse de la enfermedad y cómo responde la misma 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.

La terapia holística trata de descubrir los problemas de conexión energética existentes entre cuerpo, mente y espíritu.

Presentan las siguientes características:

- El terapeuta trabaja para descubrir y solucionar los problemas y conflictos del paciente y lo hace regresar a su estado natural de armonía, equilibrio y salud.
- Ayudan a estimular el proceso de sanación natural del organismo.
- Se basan en el equilibrio de la salud a nivel energético y en la prevención de la enfermedad.
- Los tratamientos son suaves y estimulan el sistema inmunitario.

¿Cuáles son sus diferencias fundamentales con la medicina alopática?

- Se basan en encontrar la causa de la patología y no actúan sólo sobre los síntomas de la enfermedad, como ocurre en la medicina alopática.
- No aparecen, si el diagnóstico es el correcto, los efectos secundarios ni las reacciones adversas que presentan la mayoría de los medicamentos.
- La relación entre terapeuta y paciente es estrecha y el paciente forma parte activa en su proceso de curación. En cambio, en la medicina alopática el paciente desempeña un papel más pasivo o de mero espectador.
- La mayoría de ellas no presentan interacción con la medicación o tratamiento prescritos por un médico (en caso de duda consulte con su médico).
- La terapia holística se utiliza, principalmente, como terapia complementaria o alternativa y aunque puede ser de gran ayuda para muchas patologías, no reemplaza a ningún tratamiento médico.



Enric Hernández Rodríguez

Acupuntor y terapeuta holístico, en oligoterapia y sales de Schüssler y miembro de la SAC (Sociedad de Acupuntores de Cataluña).