

RETORN AL **BENESTAR**

Els recursos al
nostre abast per
recuperar la salut
física i emocional
després de la
Covid-19



INTRODUCCIÓ

COM ENS AFECTA LA COVID-19?

La crisi del coronavirus ha tingut un impacte psicològic important en moltes persones, amb trastorns provocats per l'angoixa i la incertesa davant la malaltia

El coronavirus ha provocat molts canvis en les nostres societats. Una de les seqüeles ha estat l'increment de l'estrès psicològic. Els temors sobre els impactes del virus en la salut, les preocupacions pels membres de la família, l'aïllament social, els problemes econòmics i la incertesa han causat molta angoixa. Això ha tingut conseqüències en la salut mental d'algunes persones i s'han incrementat els casos de determinats trastorns, mentre s'han agreujat d'altres.

De fet, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va advertir a mitjan del mes de maig que la crisi de la Covid-19 i les seves conseqüències afectarien la salut mental de moltes persones. L'ens va explicar que es podria registrar un augment dels suïcidis i dels trastorns, i va demanar als governs que no deixessin de costat l'atenció psicològica.

Entre els col·lectius més afectats hi ha els professionals que han estat més exposats al virus, tant aquells vinculats a l'àmbit sanitari com aquells que han dut a terme altres tasques essencials. Alguns d'ells tenen molta por de portar el virus a casa. D'altra banda, les persones que han estat contagiades pel coronavirus i els familiars que no han pogut aco-

L'OMS va advertir que la crisi sanitària afectaria la salut mental de molta gent

Les persones amb trastorns previs tenen risc important de recaiguda

miadar-se dels éssers estimats morts a causa de la malaltia també han resultat molt afectades emocionalment. Així mateix, també es veuen especialment perjudicades les famílies que han patit o pateixen greus dificultats econòmiques arran de la pandèmia.

Per altra banda, les persones amb trastorns de salut mental previs tenen un risc important de recaigudes. Els nens i adolescents, que estan acostumats a sortir al carrer, també poden tenir altes taxes de depressió i ansietat.

Durant el confinament hem passat moltes hores tancats a casa i sense poder veure a familiars i amics. A poc a

**a més**

QUINES SÓN LES CONSEQÜÈNCIES FÍSQUES?

El confinament pel coronavirus també ha deixat importants seqüeles físiques en moltes persones. Entre les més importants hi ha l'atròfia muscular i articular (causades per

la manca de moviment i les postures inadequades), la manca de vitamina D (per la menor exposició a la llum del sol), diversos trastorns alimentaris (l'estrès, el sedentarisme i

el descontrol horari han influït directament en la nostra dieta) i alteració del son (l'ansietat i la por provoques per la Covid-19 han impedit a molta gent dormir bé).

poc, l'estricta quarantena s'ha anat aixecant. Però hi ha persones que ara es neguen a sortir al carrer. Aquest temor es coneix com a "síndrome de la cabanya", i implica la por de contactar amb altres persones fora de la llar, o realitzar activitats que abans eren quotidianes com treballar fora de casa, viatjar en transport públic, relacionar-nos amb amics... Les persones que van passar el confinament soles tenen més possibilitats de desenvolupar aquesta síndrome. No tenir cap contacte físic o pròxim amb una altra persona de manera presencial pot crear una forma de rebuig al que ara és excepcional per a elles.

VISIÓ PERFECTA A TOTES LES EDATS

EL DR HANNEKEN, OFTALMÒLEG DE VALLMEDIC VISION, ENS PARLA DELS PROBLEMES PROVOCATS PER LA COVID19 EN LA VISIÓ I DE LES DIFERENTS SOLUCIONS QUE OFEREIX AL SEU CENTRE.

DOCTOR COM HA INFLUÏT EL CONFINAMENT EN LA VISIÓ DE LES PERSONES?

Amb el confinament degut a la Covid-19, tots hem abusat de pantalles digitals. Que si una estona amb el mòbil, que si ara jugo online o simplement teletreballant. Totes aquestes hores passades davant d'una pantalla digital han fet que la majoria de nosaltres notem, ara en època de desconfiament, la vista fatigada, un canvi en la graduació o sequedat ocular de forma reiterada.

EL CONFINAMENT HA PROVOCAT FATIGA OCULAR, CANVIS EN LA GRADUACIÓ I SEQUEDAT OCULAR

MOLTA GENT QUE PORTA ULLERES ES QUEIXA DE LA INCOMPATIBILITAT AMB LES MASCARETES...

Sí, amb la nova normalitat, les persones que porten ulleres es troben que amb la mascareta - que ha vingut per quedar-se bastant temps - deixen de veure quan els vidres s'entelen. Això provoca molta incomoditat i es perd en qualitat de vida i de visió.

I ALS USUARIS DE LENTS DE CONTACTE SE'LS RECOMANA NO UTILITZAR-LES...

Per les persones que son usuàries de lents de contacte ara és recomana, per raons de seguretat, que no les duguin o bé intensifiquin la neteja de les mans abans de posar-se les o treure-les. I és que,

vist que la Covid-19 es pot transmetre a través de les mans al tocar-se la cara, ara mateix és el moment d'evitar qualsevol gest que impliqui tocar-se el rostre.

HAN NOTAT UN AUGMENT DE LES CONSULTES A LA SEVA CLÍNICA?

La veritat és que si doncs el nombre de persones interessades en una cirurgia correctiva amb làser ha crescut de manera significativa.

QUINES SOLUCIONS PROPOSEU?

Segons els defectes refractius de la persona, es poden oferir tècniques com:

- Làser: per la correcció de miopia (fins a 8 diòptries), hipermetropia (fins a 5 diòptries), astigmatisme (fins a 6 diòptries) i alguns casos de presbícia;
- Lents intraoculars ICL per la correcció de miopia (fins a 20 diòptries), hipermetropia (fins a 10 diòptries) i astigmatisme (fins a 6 diòptries);
- Lents intraoculars Premium per la correcció de la presbícia i les cataractes.

UNA CIRURGIA LÀSER ES REALITZA EN 10 MINUT PER AMB DÒS ULLS

OPERAR-SE AMB LÀSER FA POR, OI?

(Riu) Al principi es pot tindre una mica de recel però realment es tracta d'una intervenció ràpida, segura i precisa que tant sols dura 10 minuts per ambdós ulls. A més, al nostre centre es realitza amb el



Dr. Ludger Hanneken

Schwind Amaris 1050, el làser més modern que existeix actualment al mercat.

QUINS SON ELS BENEFICIS D'ALLIBERAR-SE D'ULLERES?

Són múltiples. El primer és que s'aconsegueix una visió perfecta a totes les distàncies. També un guany considerable en qualitat de visió i de vida. I un estalvi doncs ja no caldrà invertir més diners en la renovació de lentilles i productes de manteniment. A més en el cas de ser esportista (amateur o professional) el rendiment es veurà incrementat per la comoditat i seguretat adquirida al no dependre més d'ajudes òptiques.

COM SABER SI S'ÉS APTE?

Per tal de saber si la persona

interessada és apte o no es realitzen una sèrie de proves per tal de fer un examen mèdic detallat. També es miren aspectes com:

- Tindre el defecte visual estable durant els últims 6 mesos,
- Tindre més 20 anys,
- No tindre cap patologia visual ni cap malaltia a la retina,
- La còrnia ha de tenir un gruix específic,
- En cas d'una dona, no estar embarassada ni en període de lactància.

La tecnologia que disposem ens permet tindre en compte els més petits detalls i som doncs capaços d'oferir una solució personalitzada a cada pacient en cas de ser apte a cirurgia, per a obtenir una visió perfecta sense ulleres.



vallmedic
Vision & Aesthetic

**VISIÓ PERFECTA
SENSE ULLERES**

**PROMO
ESTIU 2020
SmartSurface
1500 €*
/els dos ulls**

**Correcció
de miopia,
hipermetropia
i astigmatisme
amb làser**

ENTREVISTA

« NINGÚ ESTÀ EXEMPT DE PATIR ELS EFECTES DE LA PANDÈMIA »

ÒSCAR FERNÁNDEZ El president del Col·legi Oficial de Psicòlegs (COPSIA) analitza l'impacte emocional del coronavirus, que ha derivat en un augment de consultes.

Q uines han estat les consultes més freqüents amb què s'han trobat durant la crisi sanitària?

Com ja sabeu, des del Col·legi Oficial de Psicòlegs (COPSIA) en el moment que es va decretar el confinament per la pandèmia de la Covid-19 vam decidir posar en marxa un servei gratuït d'atenció psicològica. En concret 26 psicòlogues i psicòlegs col·legiats, als qui cal mostrar un profund agraïment. Inicialment, aquest servei es va pensar per atendre les necessitats psicològiques i aspectes directament relacionats amb la Covid-19, derivats del confinament o de la pèrdua d'algun familiar durant la pandèmia. Aquests objectius inicials es van anar ajustant amb l'evolució de la crisi sanitària i que al llarg del confinament es van posar de manifest, com els conflictes familiars i els dols o la incertesa laboral i econòmica, però mantenint una variable constant: l'angoixa associada a aquesta situació extraordinària i desconeguda.

«ACUDIR A UN
PSICÒLEG HAURIA
DE SER UNA COSA
QUOTIDIANA»



El volum de visites ha minvat des del retorn a la normalitat, o les conseqüències s'han perllongat en el temps?

No només no ha minvat sinó que s'ha incrementat la demanda de suport psicològic en totes les franges d'edat i en tots els col·lectius de la població. Des del COPSIA veiem altament probable que l'empitjorament de la salut psicològica, produït per la crisi sanitària i social que vivim, esdevingui una prova d'esforç per al nostre sistema de salut mental. Aquest empitjorament estarà condicionat tant pels previsibles rebrots fins que hi hagi una vacuna eficaç, com per les repercussions econòmiques especialment dures que es vaticinen.

El tractament d'aquests casos ha estat més complex de l'habitual?

Les afeccions o patologies psicològiques amb les quals ens trobem no són noves ni desconegudes i, per tant, el seu tractament i seguiment no ha estat més complex que abans de la pandèmia. El que sí ha resultat més difícil ha estat abordar problemes com el dol o els conflictes personals o interpersonals durant el perí-

ode de confinament, donades les circumstàncies i la impossibilitat de mantenir contactes presencials

Quins senyals d'alarma poden indicar que una persona hauria d'acudir a un professional?

Acudir al psicòleg hauria de ser una qüestió quotidiana i habitual a les nostres vides. Es tracta de buscar l'ajuda d'un professional quan no trobem la sortida a molts problemes, neguits o inquietuds personals, socials o vitals. És important que tothom vegi el psicòleg com un professional que el pot ajudar a millorar la seva gestió emocional, la seva situació psicològica o mental i el seu equilibri de salut en general. També cal dir que és habitual que la persona que està immersa en un problema no vegi la solució i siguin els més propers qui l'animen a visitar un psicòleg per trobar l'ajuda necessària.

Hi ha un perfil de pacient que pot ser més susceptible de patir efectes psicològics del coronavirus?

No. Ningú està exempt del risc de patir els efectes d'aquesta pandèmia, i no

existeix un perfil amb un risc més pronunciat.

Quins consells donaria a la gent davant la situació d'incertesa provocada per la Covid-19?

El nostre consell principal és intentar extreure el costat positiu de totes les situacions que ens presenta la vida i, dins del possible, també d'aquest període d'incertesa i dificultat que estem travessant. Podríem dir que ho podrem aconseguir si mantenim la calma davant de totes les situacions noves o desconegudes que ens estem trobant, si seguim les recomanacions sanitàries, si no deixem els hà-

bits saludables, tant a casa com fora de casa (alimentació, esport, etc.), o si mantenim la nostra xarxa de relacions socials amb la família i els amics (aprofitant el coneixement que tots hem adquirit amb els contactes via telefònica, xarxes socials, videoconferència). També és important mantenir-se informat però no sobreinformat. Verificar notícies i no deixar-se portar per rumors o mentides que corren per les xarxes. I finalment, intentar sempre ser positiu i intentar canalitzar les nostres energies cap a algun objectiu altruista i creatiu.

Com han viscut des del seu col·lectiu professional aquests mesos?

Els professionals de la psicologia, com la resta de la població, han patit la incertesa, el neguit i, en ocasions, l'estrès d'aquesta situació global. Des del COPSIA volem fer-los un reconeixement a l'excel·lent predisposició i a la tasca tan important que han desenvolupat en aquests moments tan difícils per a tots posant-se al capdavant de l'atenció psicològica que la situació requeria i la població necessitava.

«CAL EXTREURE EL
COSTAT POSITIU
DE TOTES
LES SITUACIONS»

L'especialista de la columna vertebral i del sistema nerviós per la família i els esportistes

La ciència al servei
del teu benestar!



Marc MONTANÉ

Llicenciat en Quiropràctica

IFEC París

PRIMER QUIROPRÀCTIC ANDORRÀ

20 anys d'experiència

La quiropràctica millora la vostra salut i el benestar treballant sobre la columna vertebral, la postura i el sistema nerviós, ajudant:

Mal d'esquena

Migranya

Traumatisme cervical

Fibromiàlgia

Estrès, insomni, fatiga

Lumbàlgia

Hèrnia discal

Ciàtica

Vertigen, mareig

Embaràs

Escolisi, estenosi

Artrosis, artritis

Epilèpsia

Problemes respiratoris

Formigueig extremitats

Problemes articulars

Diminució de mobilitat

Problemes digestius

Mala postura

Etc...

Av. Meritxell 9, 6è, 2a (Galeries Meritxell, costat de Pyrénées) Andorra-La-Vella

Tel.: (00.376) **81.87.65**

info@quiropacticandorra.com - www.whoipacticandorra.com

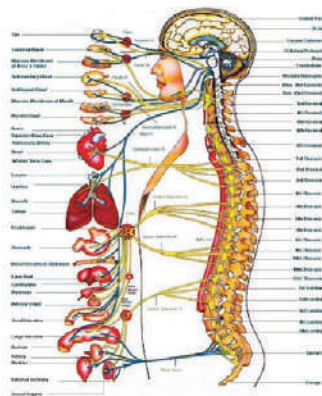
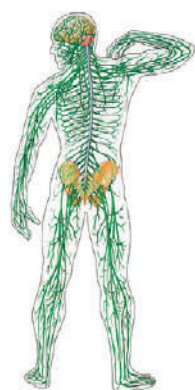
LA QUIROPRÀCTICA I EL CONFINAMENT

Primer us vull donar unes dades importants sobre la quiropràctica:

- La quiropràctica va néixer gràcies al David Daniel Palmer, als Estats Units, l'any 1895.
- És la **1a teràpia manual i 3a professió de salut al món** després la medicina al·lopàtica i els dentistes.
- L'OMS va reconèixer la quiropràctica l'any 1996.
- La carrera és universitària post batxillerat o baccalauréat, amb **6 anys d'estudis i més de 5500 hores lectives** amb el títol de "**Doctor of Chiropractic, D.C.**".
- És una teràpia manual que és base en l'estudi de la postura, sobretot de la columna vertebral, en relació amb el sistema nerviós.

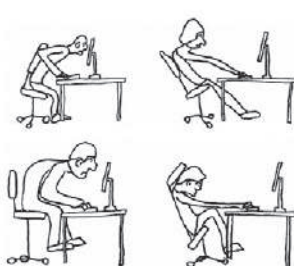
Filosofia quiropràctica i la Intel·ligència innata: Existeix en el nostre cos (i tot ésser viu) una saviesa interna que ens manté i permet la seva autorecuperació. Per expressar aquesta intel·ligència s'utilitza en gran part el sistema nerviós per organitzar i mantenir un equilibri (homeòstasi).

El sistema nerviós és l'ordinador central que controla tots els moviments del cos, però també la sensibilitat (a través de la pell), del sistema cardiopulmonar, digestiu, uro-genital, hormonal i immunitari. **Aquí la seva importància!**

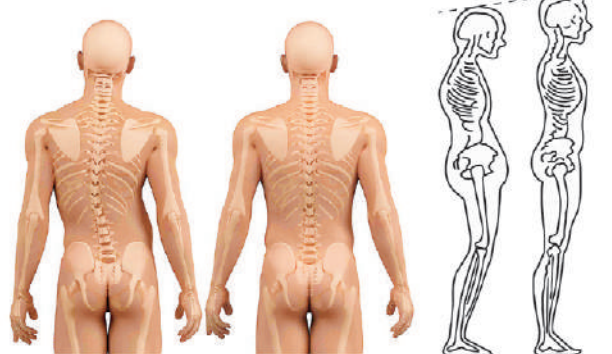


Com ens ha afectat el confinament? Durant el confinament, heu pogut estressar, patir angoixa per diferents situacions. Heu patit estrès, hi ha diferents tipus d'estrès: el vostre sistema nerviós ha pogut estar afectat a tres nivells: estrès mecànic, estrès bioquímic i estrès emocional.

Estrès mecànic: durant el confinament, heu passat molt de temps fent la feina de casa, estar amb les noves tecnologies: davant un ordinador, un portàtil, una tauleta, un mòbil. Us puc ajudar, gràcies a diferents tècniques d'ajustaments, que són actes naturals, a millorar la mobilitat de la vostra columna, l'elasticitat, la recuperació i la vostra postura. Donaré exercicis específics de reforçament muscular i estiraments.



BAD POSTURE (EXAMPLES OF)



Estrès bioquímic: o **estrès alimentari**, l'alimentació té un rol molt important i primordial en el vostre ben-estar quotidià. El confinament ha accentuat els abusos, com menjar preparats, beure poca aigua, massa sucre, massa greixos, alcohol, tabac. Després d'un balanç complet, podrem elaborar un seguiment durant les visites i efectuarem ajustaments adaptats en funció dels



òrgans, també de manera natural, i personalitzant l'ús de complementos alimentaris i d'aliments adaptats per una millora del transit, de control del pes, d'energia i fins i tot d'ànims.

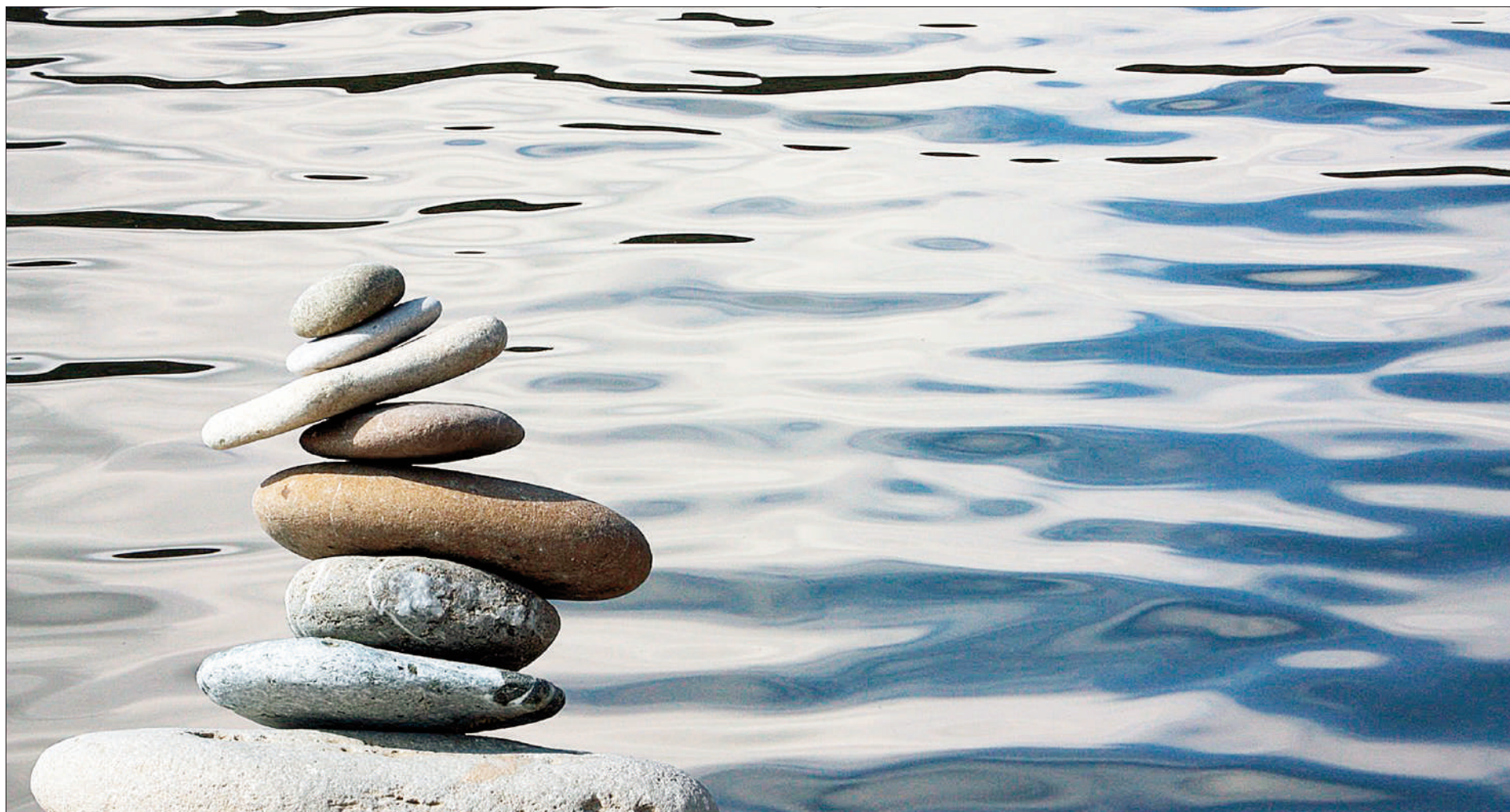
Estrès emocional: amb el confinament han augmentat les pors: por de ser malalt, por per la vostra família, por en relació amb la feina. Farem un balanç complet per avaluar com aquest estrès us està afectant, i treballant amb ajustaments sobre el sistema nerviós, amb tècniques de respiració i de relaxació, podreu adaptar-vos i viure millor aquestes tensions.



Com funciona el centre?

La primera visita dura una 1 hora, on faig un balanç complet, escoltant, controlant la postura, la columna, les tensions articulars i musculars dels peus fins al cap, valorant l'afecte dels diferents estressos, tractant, orientant i finalitzant per estructurar un pla de tractament personalitzat i a mida per millorar la vostra salut i el vostre benestar quotidià. Les visites següents d'una durada de 30 minuts, ens permetran controlar la postura, avaluar l'evolució del tractament i continuar adaptant-se al pacient. Tingueu cura de la vostra salut, contacteu-nos i serà un plaer guiar-vos per millorar el vostre benestar amb les condicions sanitàries actuals requerides.

AFRONTAR SITUACIONS ADVERSES



COM RECUPERAR L'EQUILIBRI

Una sèrie de consells ens poden ajudar a afrontar la pandèmia des del punt de vista psicològic. Hi ha tot un seguit de professionals que ens poden donar suport

A mesura que el coronavirus s'ha anat propagant i el nombre de casos diagnosticats augmentava a gairebé tots els països, l'ansietat relacionada amb el brot també s'ha intensificat. Encara que sentir ansietat en resposta a una amenaça és una reacció normal, quan aquesta és sostinguda en el temps pot afeblir respostes constructives davant la crisi. Les persones que ja patien d'ansietat i trastorns relacionats són especialment propenses a tenir dificultats.

Com es poden revertir els efectes psicològics de la pandèmia?

1) Estar ben informats. Sempre cal buscar la informació de procedències vàlides i contrastades, de manera que cal acudir a fonts fiables com poden ser el Ministeri de Salut o l'Organització Mundial de la Salut.

2) Evitar la sobreinformació i les notícies no contrastades. N'hi ha prou amb la informació recollida de les fonts oficials, de manera que no és recomanable estar contínuament buscant i llegint informació sobre aquest tema. Això, en comptes de provocar una resposta positiva en la persona, generarà un augment de la sensació de risc. Cal evitar tant la sobreinformació com l'alarmisme.

3) Confiar en els sanitaris. A mesura que es va aportant informació contrastada des de l'àmbit sanitari se segueixen

L'ansietat és una reacció normal, però no és bo que sigui sostinguda en el temps

És important compartir els nostres sentiments i buscar ajuda professional

les pautes que es van aconsellant, de manera que anirem adequant les nostres conductes al que científicament es valori convenient per a la nostra prevenció. No s'han de prendre precaucions innecessàries que comportin el creixement de la por i l'angoixa.

4) Estar atents als possibles símptomes. Davant qualsevol signe que pugui ser sospitos, com ara febre, tos o dificultats respiratòries, cal comunicar-ho a les autoritats i seguir les seves instruccions. Però cal evitar saturar els serveis i urgències mèdiques, així com estar contínuament consultant o acudint als hospitals o centres de salut.

5) Una mica d'humor va bé. Cert grau d'humor ajuda al fet que la por es mantingui a ratlla. Tots hem compartit durant aquests mesos alguns dels missatges que han aparegut a les xarxes i que ajuden a tenir una visió més distesa de la situació.

6) Adaptar els nostres hàbits. Encara que haguem de romandre més temps a casa, és important continuar mantenint les rutines i hàbits al màxim possible. Per exemple, conservar uns horaris de son, cuidar l'alimentació, fer exercici, o mantenir-se en contacte amb les persones de l'entorn social i familiar a través del telèfon, ja que la continuïtat de les relacions socials ajudarà a portar millor la situació.

7) Informar adequadament els més petits. Cal informar els nens de manera veraç, adequant la informació al seu desenvolupament evolutiu i capacitat de comprensió.

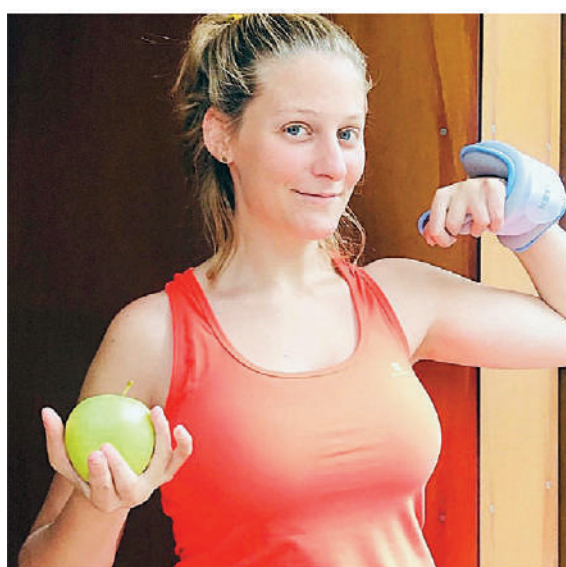
8) Reconèixer els sentiments d'angoixa i por que provoca, però treballar perquè no resultin invalidants. És normal sentir-se confós davant tantes notícies sobre una cosa que resulta desconeguda i pot resultar amenaçadora per a la salut. La por té el seu paper, però pot arribar a interferir la nostra capacitat de gestió i sobretot pot ser nefast que hi hagi una sensació col·lectiva que en comptes d'ajudar en el procés redundi negativament en la gestió de la situació.

9) Recórrer a les nostres capacitats i experiències. Tots comptem amb experiències prèvies en les quals ens hem hagut d'enfrontar a situacions d'ansietat o por, i hem comptat amb recursos per superar-les. Per tant, cal posar en marxa aquestes capacitats per a poder afrontar de manera positiva aquesta situació.

10) Compartir els nostres sentiments i acudir a professionals. És bo compartir i fer visibles els nostres sentiments, parlar-los amb l'entorn i en cas que l'angoixa sigui elevada o no trobem les capacitats adequades per afrontar-la, seria convenient abordar-ho amb un professional: psicologia, ioga, fisioteràpia, reiki o osteopatia ens poden ajudar.

PUBLIREPORTATGE

LA INDIVIDUALITZACIÓ I LA CONSTÀNCIA SÓN LA CLAU PER A MILLORAR LA SALUT



LÀIA COMA CASELLAS
Entrenadora personal de salut

Llicenciada en STAPS (Ciències de l'Activitat Física i l'Esport).

Màster en Optimització del rendiment en altitud.

Especialització en activitat física adaptada a la salut.

Especialització en activitat física adaptada als desordres metabòlics i altres patologies.

Quina és la seva formació?

Vaig estudiar Ciències de l'Activitat Física a França, i posteriorment vaig fer un màster en entrenament en alçada. Després he anat fent diversos cursos, amb una formació constant, i m'he especialitzat en preparació física adaptada a problemes de salut, sobretot trastorns metabòlics.

En què consisteix la tasca d'una preparadora física en l'àmbit de la salut i el benestar?

El mateix nom ja ho diu: atenc persones que tenen complicacions de salut i volen fer exercici físic. Segons el cas i la patologia, recomano un tipus d'activitat o una altra.

Quin procediment se segueix?

En una primera sessió parlo amb la persona per saber quins són els objectius, i a través de diversos qüestionaris, comprovo si és apta per fer activitat física o si prèviament ha de visitar un metge. A partir d'aquí, li realitzo diverses proves físiques per veure quin tipus de sessions estan més indicades per al seu cas.

Quins són els casos més freqüents que t'has trobat?

Durant una època, per exemple, vaig tractar molta gent que venia amb hipotiroidisme. Després, amb la Covid-19, m'han visitat força persones amb problemes posturals i d'esquena. També hi ha gent amb problemes motrius per un traumatisme o un ictus, així com pacients de càncer o de fibromiàlgia.

Habitualment són casos de persones que volen començar a fer esport i no saben com?

Hi ha una mica de tot. Normalment, les persones em vénen a veure bé perquè són sedentàries o perquè la patologia que pateixen les ha obligat a ser-ho. O bé perquè tenen dolors i no saben com manejar-los. Cal destacar que el que faig amb aquestes persones sedentàries no és tractar tan sols la part esportiva, també cal combinar-ho amb el vessant psicològic i nutricional, sovint amb altres professionals. Amb aquests pacients, el que faig són sessions individuals o en grup, i tractem de quina manera es pot millorar la seva qualitat de vida a través de l'esport. La idea és que amb el temps la gent pugui ser autònoma, sense necessitat que jo els faci una planificació de l'entrenament. D'altres persones es volen posar en forma, i directament els faig el seguiment de tot el procés. Tot varia molt en funció de cada cas, però tot això cal consensuar-ho en la primera sessió.

Quines repercussions físiques ha tingut la pandèmia del coronavirus?

M'he trobat bàsicament amb dos perfils de pacients. D'una banda gent que en estar confinada a casa no ha fet activitat física, i per tant s'ha engreixat, ha tingut problemes d'esquena o ha perdut to muscular. I d'altra, gent que ja m'havia contactat abans de la crisi sanitària, i amb la incertesa de tot plegat havíem deixat el seguiment del seu cas en *stand by*. Ara, aquestes persones m'han tornat a veure per prosseguir amb l'activitat.



ENTRENAMENT

Telèfon: 364 262

laiacomacasellas@gmail.com

Instagram: laia_coma_entrenament

OSTEOPATIA

UN TRACTAMENT INTEGRAL

Aquesta disciplina, que es remunta al segle XIX, aporta múltiples beneficis

La medicina osteopàtica va ser fundada per Andrew Taylor Still, metge nord-americà del segle XIX, cirurgià durant la Guerra Civil i legislador estatal de Kansas. Still afirmava que les malalties humanes eren originades en problemes del sistema musculoesquelètic, i que les manipulacions osteopàtiques podrien resoldre aquests problemes aprofitant el potencial d'autoreparació del cos.

El deixeble més important de Taylor va ser William Gardner Sutherland, que als 25 anys es va convertir en estudiant seu, i que l'any 1900 es va graduar a l'American School of Osteopathy. Les seves investigacions han estat clau per al desenvolupament d'aquesta disciplina.

L'osteopatia consisteix en un conjunt de tècniques manuals que a través del coneixement de l'anatomia, fisiologia i biomecànica del cos busquen la possible causa principal que provoca el dolor. Es tracta d'una teràpia que se centra en l'estructura i els problemes mecànics del cos, segons la qual totes les seves parts funcionen com una unitat que es manté



connectada a través de les diferents estructures com els ossos, els músculs, el sistema visceral, etc.

Una de les bases de l'osteopatia consisteix en el fet que considera que l'estructura òssia està estretament lligada a les funcions de l'organisme. Els osteòpates manipulen aquesta estructura, però la manipulació afecta no sols al sistema mecànic i estructural, sinó també a òrgans i fluids interns. Així, un osteòpata pot tractar pràcticament totes les malalties que impliquin dolor a causa d'un desequilibri del cos i la ment.

Els beneficis de l'osteopatia son múltiples: és un tractament poc intrusiu; millora la mobilitat general del cos, l'equilibri, l'elasticitat i la coordinació; el seu ús està recomanat per a una àmplia varietat de trastorns i alteracions orgàniques (dolors articulars i musculars de coll, cintura i esquena, artrosi, problemes digestius, maldecaps, marejos, lesions esportives...); és apte per als infants; i pot aplicar-se a qualsevol persona independentment de la seva edat, sexe, condició física i salut.



Frédéric Castaing
Osteópata D.O.

- Titulat a l'escola d'osteopatia d'Aix-en-provence, Marsella.
- Titulació reconeguda pel govern d'Andorra.
- Complement en les mútues andorranes que incloguin l'osteopatia.
- Osteopatia:
 - Esportiva
 - Pediàtrica
 - Traumatològica
 - Generalista

C/ del Fener, 11-13, 3r 1a
AD500 Andorra la Vella
Tel.: +376 813 837

C/ Escoles, 25-27
Ed. Era Vermell, bloc A, 6è 3a
AD600 Sant Julià de Lòria
Tel.: +376 726 085
castaing.frederic@gmail.com

Instagram: fred_castaing_osteopathe

FISIOTERÀPIA

UNA CIÈNCIA MULTIDISCIPLINÀRIA

La fisioteràpia comprèn un gran ventall de tècniques que ajuden a tractar i prevenir tot tipus de mals i malalties

La fisioteràpia pot definir-se com la ciència que, mitjançant un conjunt de mètodes, actuacions i tècniques -a través de l'aplicació tant manual com instrumental-, curen, recuperen i adapten a persones afectades de disfuncions somàtiques, psicosomàtiques i orgàniques. La fisioteràpia té també un caràcter preventiu i pot recomanar-se a les persones que volen mantenir un nivell adequat de salut.

En moltes ocasions s'identifica el fisioterapeuta com aquella persona que fa massatges per tractar malalties musculars i lesions; no obstant això, la fisioteràpia abasta un conjunt de tècniques terapèutiques que van més enllà: és una professió multidisciplinària que pot actuar en diferents camps de la medicina, com la traumatologia, la neurologia, la

pediatria, la cardiologia, la dermatologia, la geriatria o la salut mental.

Les tècniques que s'utilitzen en fisioteràpia són múltiples i variades, encara que es pot fer una classificació segons les eines i els mitjans emprats.

-Teràpia manual. Una de les principals eines dels fisioterapeutes són les mans, per la qual cosa existeixen una sèrie de tècniques que poden englobar-se dins de la teràpia manual: massoteràpia, kinesioteràpia, fisioteràpia manual ortopèdica, estiraments analítics, fisioteràpia neurològica, etc.

-Teràpia mitjançant agents físics: L'altre tipus d'eines utilitzades pels especialistes en fisioteràpia són les relacionades amb agents físics i naturals. Aquí trobem per exemple l'electroteràpia i ultrasonoteràpia, la termoteràpia, la hidroteràpia, la presoteràpia, la fototeràpia...



Aquests són els principals beneficis de la fisioteràpia:

-Ajuda a combatre els símptomes d'algunes patologies.

-Ajuda a prevenir malalties i molèsties: Molts dels exercicis utilitzats en fisioteràpia estan destinats a reeducar conductes posturals i millorar l'organisme amb la finalitat d'evitar malalties futures.

-Ajuda a frenar els efectes de malalties degeneratives.

-Enforteix l'organisme: Reforça les estructures musculars, òssies i articulars, i facilita l'amplitud de moviments i la flexibilitat.

-Augmenta el benestar i la qualitat de vida: És un dels objectius principals de la fisioteràpia.



Dr. Mitjavila núm. 13 LOCAL
Andorra la Vella (Davant el pont de París)

Tel. i Whatsapp 341222 Urgències 610267

Fisioteràpia

Osteopatia

Quiromassatge

Kinesiotape

Punsió Seca

Teràpies Manuals

Bons Hàbits





MASSATGES

TRACTAMENTS PER AL BENESTAR TOTAL

Un ampli ventall d'opcions permeten restablir la salut de la pell o tractar problemes com la retenció de líquids o la flaccidesa

L'estrès, els fàrmacs, l'estil de vida, el tabac, la pol·lució i altres factors exògens afecten l'epigenètica de la pell. Això es manifesta directament en el nostre aspecte, crea una desestructuració de la pell i fa que aparentem tenir molta més edat, o fins i tot, en el pitjor dels casos, crea problemes com l'atopia. El tractament facial antiedat Kamakura actua epigenèticament, normalitzant bruscament la nostra pell i retornant-la al seu estat normal en temps rècord i després d'una sola sessió, per reprogramació genètica.

D'altra banda, la retenció de líquids apareix en certes situacions fisiològiques o factors endògens: embaràs, menopausa, malalties pròpies d'òrgans com

el fetge, el ronyó o el cor. I en el cas de factors quotidians, l'estrès, la ingesta de medicaments, el sedentarisme o els factors climàtics, entre d'altres. Aquest problema es manifesta com una inflor dels teixits tous per l'acumulació de líquids, que pot provocar sensació de pesadesa, molèstia o fins i tot dolor. A través de la tècnica de raspallat corporal, es poden eliminar cèl·lules mortes i deixar una pell neta, per tal de rebre els beneficis d'un *booster* drenant constituït per actius purs que complementen un tractament epigenètic.

Per un altre costat, la flaccidesa és un problema que pot afectar la pell o el múscul, que perd to i vitalitat. Amb els anys i els canvis de pes, l'embaràs o la poca ingesta de proteïnes, les fibres de



col·lagen i elastina van perdent la funció tensora i la pell es va despenjant. Un *booster* reafirmant serveix per modelar la silueta, com a antioxidant i com a reafirmant, hidratant i redensificant.

Finalment, el tractament corporal Thalàxia zen-talasoteràpia ritual Jochiji serveix per corregir els danys del passat en el present per prevenir el futur. La dermatitis atòpica, la xerosis, la pell escatosa o l'acne són problemes de la pell que con-

dueixen al trastorn i l'alteració de l'epidermis, la qual cosa la fa més permeable als agents exògens irritants. Tots aquests casos condueixen a enrogiment, inflamació, coïssor, sequedat o descamació de la pell. El *Booster Zen* conté actius que tenen efectes provats per actuar com a calmant i relaxant, i per ajudar a recuperar l'homeòstasi epidèrmica, normalitzant les pells més desestructurades.

AM
MA

Massages Bien-être

El massatge és per excel·lència
un moment de relaxació
i mètode de cura,
antic com la humanitat.

**MASSATGES**

- Massatge suec
- Massatge personalitzat
- Massatge de teixit profund
- Massatge abdominal
- Futura Mama
- Reflexologia
- Pedres calentes

BELLESA

- Facials
- Exfoliants
- Depilacions

**PROPER CANVI D'ADREÇA A LA MASSANA**

Tel.: +376 678 080 · Ana Mauboussin · ana@ammamassages.com · www.ammamassages.com

Carrer Josep Rossell, 38, local 2, Casa Moynat · AD400 La Massana

KAILASH

THUBTEN SAMTEN

ELECTRONIC MYSTIC SOUND

COL·LABORADOR FUNDACIÓ
CASA DEL TIBET DE BARCELONA

www.kailashandorra.com



MEDITACIÓ TIBETANA SHINÉ: SERENITAT MENTAL

Meditació que aporta calma i serenitat, a més d'una atenció més conscient, per viure amb plenitud, millorant les nostres actituds, relacions i manera de ser.

SONOTERÀPIA

Teràpia de so i vibració, a través de bols tibetans, que alleugera els dolors, prevé l'estat d'estrès, regula les emocions, harmonitza i equilibra els hemisferis cerebrals, i porta a estats profunds de relaxació.

NUMEROLOGIA TÀNTRICA/ IÓGUICA: GPS de Vida.

És una tecnologia basada en l'antic saber d'Akar Jantri, a través de la data de naixement i el nom i cognoms, encaminada a adquirir eines pel desenvolupament personal, la millora i la transformació. Es realitza a través de fórmules, equacions, regles, i patrons, incor-

porant elements del ioga clàssic i del pensament tècnic i relacional d'occidental.

REIKI

Teràpia mil·lenària i complementaria, de transferència d'energia, a través de les mans.

Aporta beneficis com el reequilibri del cos, en l'àmbit físic, mental/emocional. Millora molèsties, l'estat general, aportant benestar i relaxació del cos.

BUDISME MAHAYANA: "EL CAMÍ DE LA FELICITAT".

És una actitud que reconnecta amb l'esperit original de les ensenyances de Buda. És un camí de servei dedicat a la realització espiritual més elevada, no solament per al benefici propi, sinó per al de tots els éssers vius.

CURSOS - TALLERS - CONFERÈNCIES - FORMACIONS DE REIKI
CONCERTS - CONSULTES PERSONALITZADES
SESSIONS DE RELAXACIÓ

KAILASH col·labora directament amb el Centre  - www.centremosaicandorra.com
Telèfon: +376 359 800 - info@kailashandorra.com - www.kailashandorra.com

'COACHING', HIPNOSI I PNL

TÈCNIQUES PER PODER MILLORAR

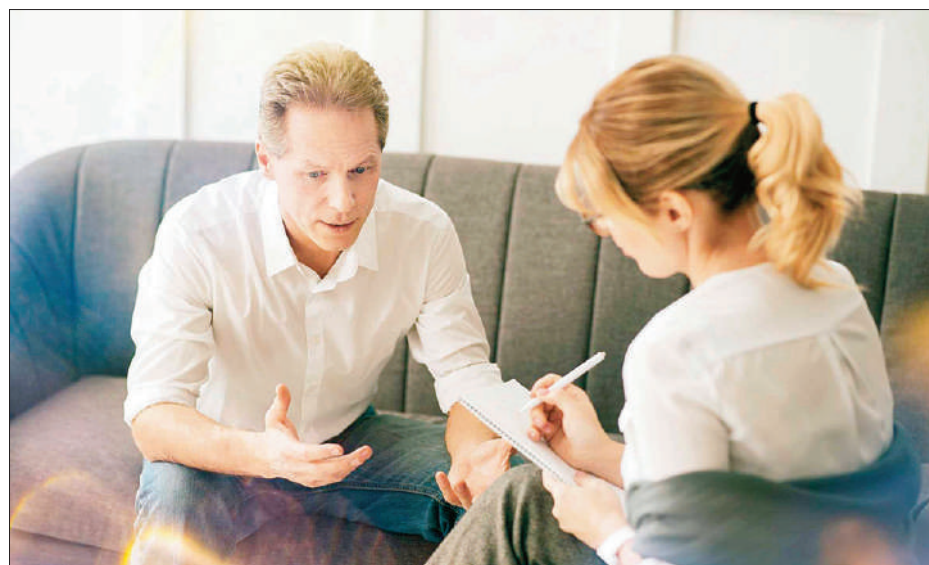
Amb aquests recursos es poden tractar problemes com l'ansietat, l'estrès i les fòbies de manera ràpida i amb resultats sorprenents

El *coaching* amb hipnosi i PNL és un mètode efectiu per tractar l'ansietat, l'estrès i les fòbies, entre d'altres aplicacions. El *coaching* accelera el procés dels objectius del client, en proporcionar major enfocament, consciència i seguiment a les seves possibilitats d'elecció. El *coaching* agafa com a punt de partida la situació actual de la persona i se centra en el que aquesta estigui disposada a fer per arribar on li agradaria estar en el futur, sent conscients que tot resultat depèn de les intencions, eleccions i accions de cadascú amb el suport del *coach*. El *coaching* és un procés d'acompanyament reflexiu i creatiu que ens inspira per maximitzar el nostre potencial personal i professional.

El simple fet de parlar d'hipnosi crea desconfiança o respecte, i és que s'as-

socia al fet que la persona que la rep perd la seva voluntat. Això és totalment fals. Es tracta d'una tècnica de relaxació que fa segles que es practica: Des de l'època dels egipcis, passant per Freud fins al dia d'avui, la tècnica es continua emprant per molts metges per al control del dolor en cirurgies, i també l'usen psicoterapeutes, entre altres.

La hipnosi és una de les tècniques més efectives per millorar la salut i canviar patrons de conducta de negatius a positius en poc temps. Serveix per reduir dolors, enfortir el sistema immunològic, combatre l'insomni, curar les al·lèrgies, tractar ansietat o estrès, curar problemes de la pell, deixar de fumar... També serveix per al tractament de conductes no desitjades, com ara addiccions, compulsió, fòbies, falta de concentració, baixa autoestima, etc.



Finalment, la PNL o Programació Neurolingüística, és una estratègia de comunicació, desenvolupament personal i psicoteràpia que, en definitiva, consisteix en senzilles tècniques guiades que ajuden a canviar les percepcions del que sentim. Per exemple, si tenim fòbia a volar, la PNL ens ajudarà a canviar les imatges mentals amb què associem el vol per al-

tres que són més positives, amb la qual cosa els nostres sentiments respecte a aquest fet canviaran. Aquestes tècniques, combinades amb la hipnosi, resulten molt més efectives ja que en estar en estat de total relaxació, la nova informació roman totalment gravada en el subconscient, i el canvi en el comportament és sorprenent.

Endinsa't en una bombolla de benestar

www.komorebiandorra.com



IOGA ✨ COACHING ✨ AYURVEDA ✨ TERÀPIES ALTERNATIVES

☎ +376 638 501

@ HOLA@KOMOREBIANDORRA.COM

📍 ESCALDES ENGORDANY

REIKI

SALUT PER A LA MENT I EL COS

El reiki aporta múltiples beneficios, en actuar directament a l'arrel del problema

Tots necessitem controlar les nostres emocions per sentir-nos millor. Diverses tècniques ho fan possible amb la finalitat de conèixer-nos, connectar amb nosaltres mateixos i, especialment, nodrir-nos de benestar. El reiki és una forma de medicina alternativa que actua directament en l'arrel del problema físic i emocional per canviar-lo i guarir-lo. Pot curar diverses malalties i és una teràpia complementària a la medicina tradicional i altres teràpies psicològiques.

El reiki es va desenvolupar el 1922 pel budista nipó Mikao Usui. Com moltes teràpies, el seu origen procedeix dels països asiàtics, en aquest cas del Japó, però va arribar fa temps a Occident on s'ha adaptat als diferents estils de vida. El reiki es basa en la imposició de mans sobre el cos per transmetre energia i curar problemes emocionals i físics. Aquesta disciplina comparteix funcions amb altres tècniques orientals com l'acupuntura i el shiatsu, en el sentit que serveix per desbloquejar energies i retornar l'equilibri a l'organisme.



En total, existeixen dotze posicions de mans que s'apliquen damunt de la zona amb dolor i també a tot el cos de la persona tractada. Les mans solen posar-se primer al cap, recorren el cos i s'acaba amb les plantes dels peus. Actua, d'aquesta manera, en tots els punts d'energia vital del cos.

Què tracta el reiki?

-Estrès: Aquesta tècnica acaba amb l'estrès i l'ansietat, i produeix plena relaxació i pau.

-Dolors crònics: També alleuja dolors d'artritis, reuma, artrosi, esquena i lumbar, dolors menstruals, migranya...

-Lesions: És bo per accelerar el procés de cicatrització i per soldar lesions òssies.

-Infeccions: Ajuda el cos a augmentar la capacitat per lluitar contra malalties virals, amb el que es reforça el sistema immunològic. Però també pot acabar amb l'otitis, problemes gastrointestinals i diverses infeccions de la pell.

-Depressió i malalties mentals: Serveix per equilibrar energèticament i espiritualment les persones.



ALBERT BARTUMEU GAYARRE
NATURA HOLÍSTICA I BENESTAR

Massatge reiki i teràpia energètica
Massatge facial i ketsueki (massatge d'esquena)
Digitopuntura - Sono teràpia
Reiki per a gossos

Relaxació - Reducció de l'estrès
Bloquejos energètics - Malestar físic i emocional

Reserves

 +376 327 991 +376 846 141

IOGA I PILATES

REMEIS PER AL NOSTRE BENESTAR

Amb aquestes tècniques es poden tractar diverses lesions, patologies i dolors, amb efectes relaxants i de regeneració

Una sessió completa del mètode pilates consisteix a treballar amb els diferents aparells del sistema. La rutina consisteix que l'estudiant comença amb el Reformer Universal, que varia en funció del seu nivell. Després es realitzen exercicis amb la resta dels aparells del sistema, inclosos els exercicis Matwork. Els exercicis en els diferents aparells del sistema el que busquen és millorar els possibles errors o problemes d'execució que hagi tingut l'alumne en el Reformer. Es corregeixen aquests errors i a més es treballen zones del cos que tinguin restriccions, falta de força, elasticitat, to, etc. D'aquesta manera és com millor s'ajuda l'alumne a millorar físicament en les següents sessions.

La classe individual és una classe dissenyada específicament per a l'alumne i

que s'adapta a les seves necessitats, lesions, patologies, dolors, etc. Les classes individuals són com un vestit fet a mida, no obstant això, una classe de grup també pot aportar beneficis, sempre que aquesta no sigui nombrosa.

Per altra banda, el hatha ioga és un dels mètodes de ioga més antic. Està caracteritzat per una suau transició entre una postura a la següent i l'objectiu és aconseguir gradualment el domini físic i el mental, per trobar-te amb el teu ésser espiritual. Les postures de ioga es coneixen com àssanes, i impliquen l'adopció lenta d'una posició determinada i romandre en la postura durant un temps concret, i després abandonar lentament aquesta posició i acceptar la pròxima àssana. Els temps de posició té un efecte relaxant i regenerador. Les àssanes causen tensió muscular isomètrica que s'es-



tén a la columna vertebral a través del treball muscular actiu, fet que augmenta la mobilitat en les articulacions, eliminant les contraccions musculars i donant forma a la postura correcta.

Es coneix com Ayurveda l'antic sistema complet de medicina tradicional que aporta remeis per aconseguir i mantenir en òptimes condicions la nostra salut i

benestar. Els beneficis de la medicina ayurvèdica han estat provats durant segles d'ús, i les seves metodologies són tan aplicables avui a Occident com ho van ser fa milers d'anys a l'Índia. L'Ayurveda equilibra el cos per trobar el benestar, i els seus remeis es basen en modificacions en la dieta, ajustaments d'estil de vida, massatges, ioga...

Dinacharya

PRECISIÓ

PERCEPCIÓ

INTEGRACIÓ

IOGA

PILATES

AYURVEDA



Avinguda Verge de Canòlich, núm. 60, 4t 1a - AD600 Sant Julià de Lòria
Telèfon: +376 396 161 - Correu electrònic: centredinacharya.ad@gmail.com



HARMONIA I BENESTAR A TRAVÉS DEL TAI-TXI-TXUAN

El Tai-txi-txuan és una filosofia de vida, un camí per assolir un estat de benestar, de pau i d'harmonia interior, mitjançant la unió dels tres poders de l'ésser humà: cos, energia i esperit.

Originalment neix com un mètode de lluita (Kung-fu), molt efectiu i poderós. Posteriorment, els grans mestres xinesos, amb la finalitat d'apropar el Tai-txi a tota la població de l'època, van eliminar els salts i d'altres moviments forts i poderosos propis del sistema marcial original; dissenyant així, un estil més suau, adaptat a tota mena de practicants amb independència de la seva condició física.

Evoluciona així el Tai-txi-txuan, cap a un estil de Kung-fu Terapèutic (Art Marcial Intern) complet, basat en els axiomes de la medicina tradicional xinesa i destinat a la cura de la salut, a l'enfortiment del cos, a l'estudi dels principis reguladors de l'energia vital, al control de la respiració, a l'autoconeixement i a la transmutació del pensament, com a vies per a la transcendència i la superació del ser.

Enriquit d'una sapiència mil·lenària, la filosofia del Tai-txi-txuan assenta els seus pilars en els coneixements ancestrals intrínsecs a la MTC (medicina xina), el I Ching, el Taoisme i a la riquesa cultural pròpia del seu país d'origen, Xina. Aquesta filosofia ens diu, que igual que existeix un ordre en el cosmos (en la natura), també ha de coexistir un ordre en el nostre interior. És a dir, ha d'haver-hi una harmonia (un Tai-txi) en el nostre microcosmos (cos); permeten així, que els tres poders de l'ésser humà cohabitin en pau, i es desenvolupin amb tot

el seu potencial. Aquest és un dels motius pels quals, el contacte amb el medi natural és fonamental per a la pràctica del Tai-txi, ja que així absorbim l'energia del cel i de la terra, restablint l'equilibri energètic natural del cos.

Dos dels pilars fonamentals de la filosofia xinesa són els principis Yin i Yang, els oposats o complementaris, les dues formes energètiques a les quals tota realitat d'aquest món es troba subjecta, passant d'una a l'altra en un cicle constatat i interminable. Més enllà de manifestar la dualitat d'aquests dos estats, el Tai-txi és el principi recíproc de translació entre ells, és la via que ens permet connectar i establir una comunicació fluida i permanent entre cos i ment, mitjançant l'equilibri de les energies Yin i Yang en el nostre interior. D'aquesta manera, el flux de pensament i el trànsit energètic serà l'adequat en cada moment, contri-

buint a la cura de la salut física, mental i emocional de l'ésser humà, i a la prevenció de les malalties.

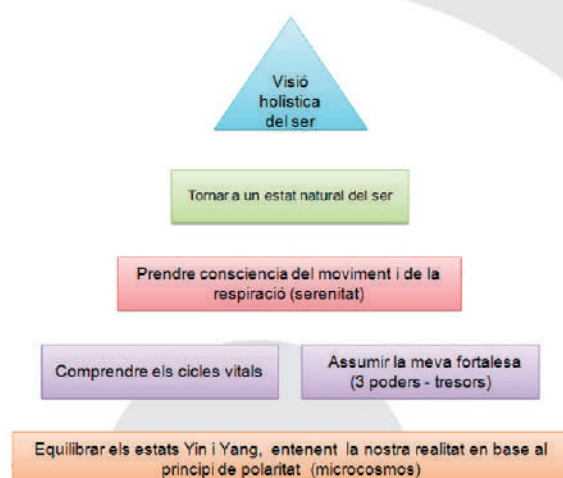
La pràctica del Tai-txi consisteix a realitzar moviments circulars, suaus i harmònics del cos, de la mateixa forma que es mouen tots els astres i les forces còsmiques de l'univers. A través del moviment i la respiració conscient, focalitzem la ment en el moment present (aquí i ara), assolint un estat de control del pensament mitjançant la meditació en moviment.

Els beneficis terapèutics de la pràctica continuada del Tai-txi-txuan són molts:

- Enfortir el cos: Ossos, lligaments, venes, artèries, òrgans, sang.
- Regular i equilibrar les energies de l'ésser humà (cicle vital).
- Contribuir a la regeneració de les cèl·lules cerebrals.
- Transportar sang i CHI (energia) a totes les parts del cos.
- Enfortir el sistema immunològic.
- Regular el descans.

D'altra banda, en l'àmbit més emocional i psíquic de l'ésser humà el Tai-txi-txuan ens obre la porta a l'autoconeixement, ajudant-nos a tenir un correcte control dels pensaments i les emocions, a assolir un estat de serenitat i de quietud, i a superar els estats d'estrès, ansietat o depressió, restablint novament el correcte trànsit de l'energia vital.

LA PIRAMIDE DE L'AUTOCONeixEMENT



Escola de Kung-fu, Tai-txi-txuan i Txi-kung d'Andorra la Vella

C.E. Serradells

Tel. +376 376900

clubkungfutaichi@andorra.ad

www.kungfuandorra.com

AURA

E S P A I



NOU CENTRE!

Noves activitats !

Nous col·laboradors !



Ben aviat ho podràs descobrir a

C/ Na Maria Pla 10, Local 2, d'Andorra la Vella