

“La postura dóna molta informació sobre la teva salut”

Com s'originen les malalties? L'osteòpata Quim Vicent, director de la clínica Artvila Magna de Barcelona, va visitar Sitges ahir dijous, convidat per l'Associació Live! de dones post-càncer de mama, per dur a terme una xerrada a l'Edifici Miramar sobre com l'estil de vida d'una persona, el que menja i el que sent influeixen en la salut.

ALBA LÓPEZ VARAS

Com s'arriba a conèixer l'origen d'una malaltia?

Sobretot observant i escoltant. És important tenir el temps suficient per dedicar-lo a parlar amb els pacients, analitzar l'estil de la vida de la persona: què pensa, com dorm, els seus hàbits alimentaris...

I per quin fil es comença a estirar?

Depèn de cada pacient. Però no és tan important per on es comença sinó en saber veure que tot està interrelacionat i conèixer aquestes interrelacions.

D'això tracta la medicina integrativa?

Un dels errors de la medicina normal és que hem compartimentat el cos. Separem el sistema digestiu del sistema immunitari, l'esquena del cap... I anem a l'especialista d'això i d'allò.

... I ens tractem els problemes per separat.

Sí, quan tens mal de cap et donen una pastilla perquè et desaparegui aquest mal. La medicina integrativa o holística creu que els símptomes són, en realitat, un camí. El dolor és una alarma que utilitza la natura per avisar-nos que alguna cosa no va bé.

Ens podrien evitar moltes de les medicines que prenem?

Sovint s'abusa dels medicaments, sí. Però el que és molt im-



portant a nivell mèdic és tenir en compte les interaccions entre les medicacions, si no hi ha un treball en equip. De vegades passa que vas a un metge i et dóna un medicament, i llavors vas a un altre, per una altra problema, i te'n dóna un altre. Però els fàrmacs poden interactuar entre ells i tenir conseqüències negatives.

Què és l'escolta no auditiva?

És escoltar a través de les mans, del contacte amb els teixits. El cos del pacient ens transmet molta informació, igual que amb l'observació de les postures.

Què hi pot veure, en les postures?

Cal diferenciar entre una actitud concreta del cos en un moment determinat i una postura que respon a una fallada dels captadors posturals: els peus, la boca, la oïda... El cos s'adapta, i apren postures que li serveixen per compensar un dèficit determinat.

Per exemple?

Quan una persona escolta torcent el cap cap a un costat, quan

els nens necessiten llegir seguint el dit per no perdre la línia de lectura... Pot ser que respongui a un problema dels captadors posturals. Per això és important l'observació, i per això faig esperar primer els pacients a la sala d'espera, per veure com es mouen i quines postures tenen sense sentir-se observats.

Com es mouen i què mengen, també.

Sí, és molt important conèixer els hàbits alimentaris. L'estómac està directament relacionat amb el sistema immunitari, i una mala alimentació pot causar problemes d'al·lèrgies, malalties autoimmunes...

I com mengem?

Cada vegada ho fem millor, però encara hi ha molt desconeixement. Per exemple, el fet de menjar junts carbohidrats (arròs, pasta, pa...) amb proteïnes (carn o peix) –que és molt comú, el clàssic plat infantil– fa que el cos hagi de gastar molta energia per digerir, i això provoca que et sentis cansat, entre altres coses. <

Dos detinguts quan fugien per la platja amb una caixa forta



La Policia Local va detenir dimecres dues persones quan intentaven fugir amb la caixa forta d'un local. Els fets van tenir lloc a la platja Sant Sebastià, quan una patrulla de la Policia Local va veure a dos homes que s'amagaven a les roques, just després de deixar una caixa forta a la sorra. Els agents van poder comprovar, posteriorment, que la caixa forta havia estat robada d'un restaurant. Els Mossos d'Esquadra els imputen, a més, altres robatoris, en un bar, un restaurant i una botiga de telefonia del centre de la vila.

D'altra banda, els Mossos han informat de la detenció, el passat 27 de juny, de dues dones quan es disposaven a robar en un edifici del centre de Sitges. Agents de paisà van enxampar-les obrint la porta amb un plàstic rígid. Gràcies a testimonis, van poder demostrar que eren les autores d'altres robatoris ocorreguts en els dies anteriors, pel que el jutge ha decretat l'ingrés a presó.

Tot i que continua sota secret de sumari, s'han pogut saber algunes de les dades de l'operació contra el tràfic de drogues del passat 16 de juny a Sant Pere de Ribes i Vilanova, en el que hi van participar més de 300 agents. Els Mossos van comissar 11 quilos de cocaïna, 50.000 euros i tres armes de foc: un subfusell, una arma llarga i una arma curta amb silenciador. <

MADAC
INSTAL·LACIONS I MANTENIMENT
CALEFACCIÓ I AIRE CONDICIONAT I AIGUA
938 102 297
www.madacclima.com

- ◆ Calefacció
- ◆ Aire condicionat
- ◆ Plaques solars
- ◆ Descalcificadors
- ◆ Osmosi

Servici tècnic oficial de:
VIEB MANN Fer BORMENKOPF Panasonic

BLC
Barcelona
Language
College



- CAMPAMENTOS DE VERANO
- ESCUELA DE IDIOMAS
- RESIDENCIA DE ESTUDIANTES
- CURSOS DE VERANO EN EL EXTRANJERO

T. 902 102 390 info@languagescollege.com