

## **SALUT PER VIURE EN PLENITUT**

La salut és un estat en el qual sempre ens volem trobar i que mai voldríem perdre. La definició de salut és difícil, essent més útil conèixer i analitzar els determinants i els condicionants de salut.

Les persones no acostumem a pensar en la salut fins que en algun moment de la nostra vida notem o sentim que l'hem perdut. És en aquest precís instant quan ens adonem que la paraula salut i el que això representa torna a recobrar importància i a tenir un sentit en les nostres vides.

Sovint entenem la malaltia com un estat nociu que ens ha fet perdre la salut i que no volem patir. Quan la malaltia ens envaeix, instintivament només pensem en eradicar-la per tal que no ens molesti i ens permeti seguir la nostra vida com si res no hagués passat, però aquesta situació no ens assegura gaudir d'un estat de salut ple, ja que subjacents a la salut poden haver-hi estats nocius sense haver-hi malaltia.

La malaltia apareix aleshores com quelcom que no ens pertany sent extern a nosaltres, una situació de la qual ens hem de desfer, ja que pensem que no en forma part. Però no ens parem a pensar com és que hem arribat a aquest punt i el perquè d'una situació que ens avisa que allò que fem no deu ser el més indicat. Com podem aleshores solucionar una situació que no som capaços d'acceptar i reconèixer com a nostra?.

Aquest fet ens indica que hem de ser més responsables dels nostres actes en tot moment i ser conscients del que això significa en les nostres vides. Cada cop que realitzem una acció, un acte, tenim una emoció o simplement realitzem un pensament. Aquest, té una repercussió en les nostres vides, que anirà forjant en la nostra memòria corporal el que som. Fruit d'això, el nostre equilibri es pot ressentir apareixent signes de forma molt subtil, que ens estan indicant una situació de sobrecàrrega en el sistema.

La salut i la malaltia l'hem d'entendre com un procés vital de la persona on intervenen des de les experiències viscudes fins la cultura, passant per antecedents familiars, l'educació, els projectes personals de futur, les expectatives, el treball, com gestionem les nostres emocions, l'estrès, l'alimentació, l'activitat física, el descans, les relacions personals i moltes altres.

La prevenció en la salut ha de ser un motiu prou important perquè les persones prioritzem mantenir el nostre equilibri corporal i social. Per això, a part dels hàbits de vida correctes, és important realitzar l'harmonització del cos mitjançant aquelles teràpies que actuen quan encara no ha aparegut la malaltia o si ha aparegut, permetent d'una forma més natural aconseguir l'equilibri desitjat.

Les medicines complementàries-alternatives tradicionals (MCAT). tenen la seva potencialitat i la seva font en la cura de la salut, per tant una funció àmpliament preventiva i per aquest motiu capaces de restablir la salut abans que es perdi o recuperar-la si aquesta s'ha perdut. Permeten re-equilibrar l'individu mitjançant l'activació dels seus propis recursos, facilitant la comprensió de la malaltia. Corregir els errors i potenciar totes les capacitats perdudes per restablir-les, fent que ens tornem conscients en cada moment del que estem vivint. Això vol dir ser conscients de nosaltres i els nostres actes. Un bon estat de salut ens permet gaudir d'una vida més plena i alhora sentir-nos millor amb nosaltres i amb l'entorn.