

La sinergia, una medicina alternativa que busca l'equilibri entre cos, ment i esperit

Noticias 24hs | 13-07-2025 | 18:47



Sinergia

Cada vegada més persones busquen alternatives complementàries als tractaments mèdics convencionals per millorar la seva salut i benestar. Una de les disciplines que ha guanyat protagonisme en els darrers anys és la medicina sinèrgica, també coneguda simplement com a sinergia. Aquest enfocament terapèutic parteix de la idea que la salut depèn de l'harmonia entre el cos físic, la ment i l'esperit, i aposta per tractaments que consideren la persona en la seva totalitat.

Inspirada en tècniques de la medicina tradicional xinesa, l'acupuntura, la homeopatia, la bioenergètica i la psicoteràpia transpersonal, la sinergia busca activar els mecanismes d'autocuració de l'organisme. Un dels referents més coneguts en aquest àmbit és el doctor Jorge Carvajal, impulsor de la sinèrgica, que defensa una medicina integrativa, on la tecnologia i la ciència es combinen amb sabers ancestrals per promoure una sanació profunda.

A Catalunya i a diferents punts de l'Estat, s'han obert diversos centres que utilitzen el nom 'Sinergia' per oferir teràpies alternatives i holístiques, com massatges energètics, auriculoteràpia, reiki, aromateràpia i tècniques de connexió emocional. Aquests espais promouen una atenció individualitzada i personalitzada, tot i que sovint operen fora dels circuits mèdics oficials.

Tanmateix, la comunitat científica i sanitària recorda que moltes d'aquestes pràctiques no compten amb evidència clínica que avaluï la seva eficàcia. Per aquest motiu, especialistes en salut pública recomanen no substituir mai els tractaments mèdics convencionals per mètodes alternatius sense supervisió mèdica, especialment en casos de malalties greus o cròniques.

La medicina sinèrgica i altres teràpies similars poden tenir efectes beneficiosos en el benestar emocional i en la percepció del pacient, però cal fer-ne un ús responsable i informat. Com a complement i mai com a substitut, la sinèrgia pot esdevenir una eina més per avançar cap a una millor qualitat de vida.

Autor: Redacció