

REVISTES

Revistes en paper a la biblioteca

Cuerpoment
Barcelona: Oasis

Integral
Barcelona: Integral

Revistes online

Cuerpoment
www.cuerpoment.com

Dietética y salud
www.revistadieteticaysalud.com

Discovery Salud
www.dsalud.com/index.php

Salud alternativa
www.revistasaludalternativa.com

Vida natural
http://revistavidanatural.com

Aquesta guia s'ha elaborat seguint la classificació de Teràpies de Medicina Complementària i Alternativa del NCCAM-NIH (National Center for Complementary and Alternative Medicine - National Institute of Health, USA).

Guia de lectura elaborada per la Biblioteca Sofia Barat, amb la col·laboració d'Integral Centre Mèdic i de Salut.

RECURSOS A INTERNET

Associació Catalana de Musicoteràpia
http://musicoterapia.cat

Associació de terapeutes Reiki a Catalunya
www.reikicatalunya.cat

Asociación Española de Médicos Naturistas
http://www.aemn.es/redes-sociales

Fitoterapia.net
www.fitoterapia.net/index.html

MedlinePlus. Medicinas, hierbas y suplementos. Enciclopedia médica
https://medlineplus.gov/spanish/druginformation.html

Homeopatia.net
www.homeopatia.net

Medicina-naturista.net
www.medicina-naturista.net

Medicinaturista.org
www.medicinaturista.org

National Center for Complementary and Integrative Health
https://nccih.nih.gov (anglès)
https://nccih.nih.gov/node/3929 (espanyol)

Portal alternativo
http://www.portalalternativo.com

Registro de Osteópatas de España
http://www.osteopatas.org

Salusline
http://www.salusline.com

Sociedad Española de Medicina Homeopática
http://www.semh.org

Per saber exactament en quines biblioteques es poden trobar aquests documents, podeu consultar el catàleg en línia des del web de Biblioteques de Barcelona.

93 316 12 42

www.barcelona.cat/biblioteques



Biblioteques de Barcelona



L'AVENTURA DE CONÈIXER GUIA DE LECTURA

Medicina complementària i integrativa



Des del 2004, la Biblioteca Sofia Barat ofereix una selecció de llibres que tracten de les diverses pràctiques que formen part del que coneixem com a medicina no convencional i que contribueixen a millorar la salut i la qualitat de vida de les persones.

Aquest conjunt bibliogràfic, d'interès per a professionals, estudiants i públic en general, ha permès a la biblioteca oferir un nou espai de lectura i de coneixement sobre aquesta temàtica.

La medicina complementària i integrativa difereix de la medicina convencional en molts aspectes, que van des dels mateixos fonaments i la metodologia fins als seus orígens, passant per la base teòrica, la tècnica de diagnòsi i sobre com relacionar la seva pràctica amb la medicina estàndard. No és fàcil definir aquest conjunt de teràpies més enllà del comú denominador que no es basen en el mètode científic i que hi incorporen la medicina tradicional, els remeis casolans, les creences espirituals o concepcions noves sobre el guariment.

La guia de lectura que us presentem tot seguit és una mostra de llibres que trobareu a la secció. Són documents de temàtica molt diversa però que comparteixen una característica, l'enfocament holístic de la salut, és a dir, que consideren que la ment, el cos, l'esperit i el medi de l'ésser humà són un tot indivisible.

Els llibres tracten temes ben diversos, entre els quals hi ha la meditació, la fitoteràpia, l'homeopatia, l'acupuntura, l'osteopatia, la reflexologia, el ioga, les dietes, l'aromateràpia...



Biblioteques de Barcelona

SISTEMES MÈDICS NO CONVENCIONALS

HOMEOPATIA

La medicina homeopàtica actua estimulant la capacitat natural i innata que té tot ésser humà per adaptar-se i curar-se ell mateix. Cada persona pateix la malaltia d'una forma diferent i peculiar. Per tant, també ha de ser única i diferent la manera de tractar-la. Els medicaments o remeis són substàncies de la naturalesa en dilucions mínimes o infinitesimals.

AMENGUAL VICENS, Carles <i>Medicina homeopática</i> Barcelona: Libros Cúpula, 2007	VITHOULKAS, George <i>Las leyes y los principios de la homeopatía en su aplicación práctica</i> Barcelona: Paidós, 2006
HAHNEMANN, Samuel <i>Organon del arte de curar</i> Madrid: Miraguano, 1995	WIESENAUER, Markus <i>Homeopatía para la mente</i> Barcelona: Hispano Europea, 2007
MESTRE BLABIA, Assumpta <i>101 preguntas y respuestas sobre homeopatía</i> Barcelona: Alrevés, 2012	

MEDICINA NATURISTA

La medicina naturista ajuda l'organisme a complir les seves funcions utilitzant els mateixos recursos que ens van donar la vida: la dieta, l'aigua (hidroteràpia), l'exercici, les plantes medicinals, el contacte amb la naturalesa, etc., i proposa fomentar els hàbits saludables.

HADFIELD, Milton <i>Tratamiento natural de la tendinitis: tendinopatías en el deporte, la música y el trabajo</i> Madrid: Dilema, 2014	RANSWORTH, Timothy <i>Tratamiento natural de la fatiga crónica</i> Madrid: Dilema, 2010
HUETE, Anna <i>Regla sin dolor: prevención y tratamiento con métodos seguros, naturales y no agresivos</i> Barcelona: Océano Ámbar, 2007	RÓDENAS, Pedro <i>El médico naturista opina: ¿por qué medicina natural?: respuesta a los temas más polémicos sobre la salud</i> Barcelona: Océano Ámbar, 2002
NISSIM, Rina <i>Manual de ginecología natural para mujeres</i> Barcelona: Icaria, 1986	ROSELLÓ, Ramón <i>El tratamiento natural del dolor de cabeza: cómo curar la migraña sin efectos secundarios</i> Barcelona: Océano Ámbar, 2008

MEDICINA TRADICIONAL XINESA-ACUPUNTURA

L'acupuntura consisteix en la col·locació d'unes fines agulles en punts de la pell situats al llarg dels meridians, canals energètics relacionats amb els diferents òrgans del cos. L'OMS recomana l'ús de l'acupuntura en 43 malalties.

BIHLMAIER, Susanne <i>La acupuntura: manual, atlas, guía práctica</i> Badalona: Paidotribo, 2015	MACIOCIA, Giovanni <i>Los fundamentos de la medicina china: texto de referencia para acuputores y fisioterapeutas</i> Móstoles: Gaia, 2015
CABALLERO BLASCO, Javier <i>Manual de uso de los puntos de acupuntura para diagnóstico y tratamiento</i> Madrid: Miraguano, 2006	STUX, Gabriel <i>Fundamentos de acupuntura</i> Barcelona: Springer-Verlag Ibérica, 2000
KAPTCHUCK, Ted J. <i>Medicina china: una trama sin tejedor</i> Barcelona: Los Libros de la liebre de marzo, 1995	

ALTRES SISTEMES MÈDICS NO CONVENCIONALS

BODIN, Luc <i>El gran libro de Ho'oponopono: sabiduría hawaiana de autocuración</i> Barcelona: Obelisco, 2015	WITHAM, Clive <i>El libro de medicina oriental: acupresión, masaje, tapping</i> Badalona: Paidotribo, 2015
FLIX, Helena <i>Tratado básico de medicina tibetana: los tres árboles</i> Barcelona: Icaria, 2002	

TERÀPIES BASADES EN LA BIOLOGIA

Pràctiques que utilitzen substàncies que es troben a la natura.

TERÀPIES BASADES EN HERBES/PLANTES

BERDONCES, Josep Lluís <i>Cómo cura la equinácea: la planta que potencia tu inmunidad</i> Barcelona: RBA, 2013	MARTÍ I RIBAS, Cristina <i>La farmaciola natural: fruta, verdura, hierbes i altres remeis per a la salut i la llar: amb receptes familiars de l'àvia Remei</i> Valls: Cossetània, 2012
BERDONCES, Josep Lluís <i>Guía de las plantas psicoactivas: historia, usos y aplicaciones: estimulantes, calmantes y alucinógenas</i> Barcelona: Invisibles, 2015	OROZCO, Ricardo <i>Flores de Bach: 38 descripciones dinámicas</i> Barcelona: El Grano de Mostaza, 2013
BOSCH CEBRIÁN, Carme <i>Guía del recolector: remeis i usos de les nostres plantes i bolets</i> Barcelona: Viena, 2013	PENALVA, Nuria <i>Farmacia natural</i> Alcobendas: LIBSA, cop. 2014

RYMAN, Danièle <i>Aromaterapia: enciclopedia de las plantas aromáticas y de sus aceites esenciales</i> Barcelona: Kairós, 2006	SANZ BASCUÑANA, Enrique <i>Aromaterapia: el poder sanador de los aromas naturales</i> L'Hospitalet de Llobregat: Hispano Europea, 2011
GÓMEZ, Mar <i>Cosmética natural con aceites del mundo: recetas para preparar tus propios productos de belleza natural</i> Barcelona: Océano Ambar, 2013	STANKOVIĆ, Miroslava <i>El arte del baño</i> Barcelona: Océano, cop. 2010

DIETES ESPECIALS I NUTRICIÓ

ADRIÀ, Ferran <i>La cuina de la salut: el manual per tenir una vida sana</i> Barcelona: Planeta, cop. 2010	CAMPBELL, T. Colin <i>Integral (Whole): un nuevo enfoque sobre la ciencia de la nutrición</i> Málaga: Sirio, 2014
BERDONCES, Josep Lluís <i>La dieta que activa tu vida: cómo elegir alimentos ricos en enzimas y bacterias beneficiosas</i> Barcelona: RBA, 2014	CUEVAS FERNÁNDEZ, Olga <i>El equilibrio a través de la alimentación: sentido común, ciencia y filosofía oriental</i> Barcelona: el autor, 2007

BRADFORD, Montse <i>La alimentación natural y energética: piensa global, cocina global: hacia una alimentación natural, sostenible, energética y consciente</i> Barcelona: Océano Ámbar, 2013	FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, Odile <i>Mis recetas anticáncer: alimentación y vida anticáncer</i> Barcelona: Urano, 2013
CAMPBELL, T. Colin <i>El estudio de China</i> Málaga: Sirio, 2011	PIRIZ, Leire <i>Zumoterapia para las 4 estaciones: gana salud con los frutos de la Madre Tierra</i> Barcelona: Zenith/Planeta, 2015

POWELL, Suzanne <i>Alimentación consciente</i> Málaga: Sirio, 2014	SHINYA, Hiromi <i>La enzima prodigiosa: una forma de entender la vida sin enfermar</i> Tres Cantos: Aguilar, 2013
---	--

TERÀPIES BASADES EN LA MANIPULACIÓ DEL COS

Pràctiques que fan èmfasi en la manipulació o el moviment d'una o més parts del cos.

MASSATGE TERAPÈUTIC

BECK, Mark F. <i>Masaje terapéutico: teoría y práctica</i> Madrid: Paraninfo, 2000	TEJEDOR SAMANIEGO, César; LÓPEZ MARDOMINGO, Paloma; RODRIGUEZ MIRÓN, Enrique <i>Reflexología podal: masaje sobre las zonas reflejas de los pies</i> Madrid: Videocinco, 2010
CHEN, You-wa <i>Masaje chino</i> Barcelona: Robinbook, 2003	WEBER, Kristine Kaoverii <i>Automasaje terapéutico: 100 ejercicios fáciles para aliviar malestares y dolores cotidianos</i> Barcelona: Parramón, 2005
KALBANTNER, Karin <i>Shiatsu para bebés y niños: contactos felices para los más pequeños</i> Barcelona: Urano, 2013	WRIGHT, Janet <i>Reflexología y digitopuntura</i> Barcelona: Mens Sana, 2004

LUNDBERG, Paul <i>El libro del Shiatsu: vitalidad y salud a través del arte del tacto</i> Barcelona: Integral, 1992	WEBER, Kristine Kaoverii <i>Automasaje terapéutico: 100 ejercicios fáciles para aliviar malestares y dolores cotidianos</i> Barcelona: Parramón, 2005
POLL, Cristina; VENTURA, David <i>Shiatsu ilustrado</i> Barcelona: Escola de Shiatsu i Moviment, 2013	

TERÀPIES AMB LES MANS

CORTS, Magga <i>Manual de diagnóstico en osteopatía</i> Badalona: Paidotribo, 2014	PILATE, Pascal; CAURE, Hélène <i>Osteopatía: cómo mejorar la movilidad y elasticidad del cuerpo</i> Madrid: La Esfera de los Libros, 2013
GREENMAN, Philip E. <i>Principios y práctica de la medicina manual</i> Buenos Aires: Médica Panamericana, 2005	TRICOT, Pierre <i>Osteopatía: una terapia por descubrir</i> Barcelona: Paidotribo, 2006

INTERVENCIIONS MENT-COS

Tècniques que utilitza la ment per afectar els símptomes i funcions corporals.

TÈCNiques DE MEDITACIÓ I RELAXACIÓ

BLASCHKE, Jorge <i>Meditación práctica</i> Barcelona: Grijalbo, 2004	FELDENKRAIS, Moshe <i>Autoconciencia por el movimiento: ejercicios para el desarrollo personal</i> Barcelona: Paidós, 1997
BROOKS, Charles V. W. <i>Consciencia sensorial</i> Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo, 1996	

FERRARA, Guillermo <i>El arte de la meditación: una guía práctica de las más efectivas técnicas de meditación: budista, chamánica, tántrica, yóguica, dinámica</i> Barcelona: Océano Ámbar, 2007	SARADANANDA, Swami <i>El arte de respirar bien: ejercicios para la armonía, la felicidad y la salud</i> Barcelona: Blume, 2010
SIEGEL, Daniel J. <i>Cerebro y mindfulness: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar</i> Barcelona: Paidos, 2010	

ALTRES MÈTODES D'INTERVENCIÓ MENT-COS

CIVIL, Olivia <i>Embarazo consciente, bebé feliz: yoga para cuidar de ti misma y de tu bebé</i> Barcelona: RBA, 2006	LARSEN, Christian; WOLFF, Christiane; HAGER-FORSTENLECHNER, Eva <i>Yoga terapéutico: ejercicios con posturas anatómicamente correctas</i> Badalona: Paidotribo, 2014
CROTZER, Shoosh Lettick <i>Yoga para la fibromialgia: mejorar la calidad de vida con el movimiento, la respiración y la relajación</i> Madrid: Tutor, 2010	MORA RIPOLL, Ramón <i>Medicina y terapia de la risa: manual</i> Bilbao: Desclée de Brouwer, 2010
DREYER, Danny; DREYER, Katherine <i>El caminar CHI: los cinco pasos decisivos para una salud duradera y llena de energía</i> Badalona: Paidotribo, 2009	PACKARD, Candis Cantin <i>Ayurveda: la guía definitiva</i> Barcelona: Obelisco, 2009
FUX, María <i>La formación del danzaterapeuta: vivencias con la danzaterapia</i> Barcelona: Gedisa, 1997	RODRÍGUEZ, Manu <i>Manual de escritura curativa: escribir para sanar</i> Córdoba: Almuzara, 2011

GUYARD, Jean-Claude <i>Manual práctico de kinesiología</i> Barcelona: Paidotribo, 2002	SCHNEIDER, Meir <i>Yoga para tus ojos: ejercicios para recuperar la visión de manera natural</i> Móstoles: Neo Person, 2013
KLEIN, Jean-Pierre <i>Arteterapia: una introducción</i> Barcelona: Octaedro, 2006	WELLER, Stella <i>Cómo cura el yoga</i> Barcelona: RBA, 2007

BIHLMAIER, Susanne <i>La acupuntura: manual, atlas, guía práctica</i> Badalona: Paidotribo, 2015	LAM, Kam Chuen <i>Chi Kung: el camino de la energía: el arte chino de la fuerza interna</i> Barcelona: RBA, 2002
CABALLERO BLASCO, Javier <i>Manual de uso de los puntos de acupuntura para diagnóstico y tratamiento</i> Madrid: Miraguano, 2006	MÜLLER, Brigitte Reiki <i>Reiki</i> Barcelona: Obelisco, 2005