

# Consciència i salut: ... en temps de pandèmia

Dra. Clara Biosca, Dr. Tomás Álvaro, Sra. Eva Méndez

## TAULA RODONA ... en temps de pandèmia

Des de l'àrea de salut creiem molt necessari contribuir a la situació sanitària que estem vivint amb una mirada que sintonitzi amb com entenem la salut\* que esdevé un equilibri entre la persona i l'entorn.

En aquests moments tenim un repte amb un virus per al qual les mesures des dels òrgans de gestió político-sanitària es basen, d'una banda, a dificultar-li la transmissió, tant amb el manteniment de la neteja com disminuint la possibilitat de contacte amb restriccions de la mobilitat i l'ús de barreres físiques (distància i mascaretes); i de l'altra, procurant augmentar la nostra capacitat de defensa a base de provocar una immunitat selectiva amb vacunes.

La nostra capacitat de defensa es basa en un bon funcionament del sistema immunològic, que sigui capaç de mantenir a ratlla els organismes que poden perjudicar el nostre equilibri homeostàtic i, per tant, el correcte funcionament del cos. Com donar més força, més poder, al nostre sistema immunològic?

Volem aportar una ampliació de la mirada del que està en joc en aquest repte des de la psico-neuro-immuno-endocrinologia i contribuir des d'alguns aspectes molt concrets del cos, basats en els principis hipocràtics, que tenen una repercussió directa en aquesta immunitat: la respiració, la nutrició, etc.

\*Entenem per Salut l'estat que permet, promou i facilita l'evolució de la persona, i li dona capacitat de reequilibrar les seves estructures (física, mental, emocional, relacional i espiritual).

.....  
**Clara Biosca** és metgessa de família i coordinadora del llibre "Camins de salut" (Associació Salut Desperta).

**Tomás Álvaro** és doctor en Medicina i psicòleg. Director del centre de Medicina Integrativa Arjuna (Tortosa).

**Eva Méndez** és infermera nutricionista i naturòpata. Membre de l'Associació Salut Desperta.  
.....



Fundació Valors Humans. Àrea de Salut  
Casa d'espiritualitat Sant Felip Neri  
Nena Casas 37- 47. Barcelona 08017  
[casaespiritualitat.barcelona](http://casaespiritualitat.barcelona)

### Informació

**Data:** Dissabte 27 de març de 2021

**Horari:** De les 10,30 del matí fins a la 1 del migdia

**Aportació:** Voluntària

**Aforament limitat.** Es preveu transmissió en directe

**Reserves.** [salut@casaespiritualitat.barcelona](mailto:salut@casaespiritualitat.barcelona)

FGC: Parada Les Tres Torres.