



La Laia busca remeis..., i troba llibres!

UNA GUIA, UNA ORIENTACIÓ

La Laia va trobar, voltant per una biblioteca de la Xarxa de Biblioteques Públiques de Barcelona, la guia de lectura sobre medicina natural i teràpies alternatives que ha elaborat la biblioteca Sofia Barat (al número 64 del carrer Girona, a Barcelona). La guia, anomenada *Vells mals, noves teràpies*, li ofería algunes referències bibliogràfiques distribuïdes en diversos apartats: Teràpies de l'esperit i de la ment; Teràpies físiques –medicina amb plantes, teràpies manipulatives, teràpies per a l'exercici, teràpies sensorials, teràpies per l'aigua–; Medecines i mètodes de diagnòstic; Medicina popular; Curanderisme i xamanisme; Nutrició: els aliments, les dietes; Dolències i remeis. En cada apartat, uns quants títols orientatius de llibres disponibles a les diferents biblioteques de la Xarxa.

Quan va arribar a la Biblioteca Sofia Barat, la Laia va trobar-se que s'hi havia establert, també, un punt de lectura sobre aquestes temàtiques: llibres sobre medicina natural, cuina saludable, teràpies diverses –també psicoteràpia o autoajuda–, tots agrupats en una zona concreta. Per què? La Laia no havia vist mai un apartat d'aquestes característiques en una biblioteca pública. Els responsables li van explicar que el fet de donar rellevància a aquest àmbit dins la biblioteca respon a una major demanda d'aquest tipus de lectura i també a una voluntat d'oferir un servei més atractiu, d'incitar l'ús de la biblioteca, ja que d'aquesta manera es facilita als usuaris la recerca de llibres que els interessin. Amb alegria, la Laia va assabentar-se que la biblioteca també havia rebut pressupost per adquirir nous llibres i completar la seva col·lecció sobre aquestes qüestions. A més, també hi ha vídeos sobre massatges, estiraments, ioga, exercicis per a gent gran, shiatsu...

Tot mirant, remenant i fullejant, la Laia va trobar llibres sobre Feng Shui, alimentació, massatges, relaxació, taixí, ioga, meditació o les propietats del riure; sobre homeopatia, bioenergètica, acupuntura, musicoteràpia... Des de tècniques més conegudes i habituals fins a altres menys comunes, com la hipnosi.

La Laia coneixia força tècniques i mètodes terapèutics, però en va descobrir de nous, com la logoteràpia, que es veu que va ser fundada per Viktor E. Frankl i la grafologia (durant molts anys la grafologia i la grafoteràpia han estat mal aplicades, amb poc rigor, i envoltades de llegenda). Sempre havia sentit a parlar de la grafologia però no se la prenien molt seriosament; amb els llibres que va veure es va sorprendre de la utilitat que pot tenir la grafoteràpia per guarir malalties i problemes, mitjançant exercicis, observació...

Sobre alimentació hi ha molts i molts escrits. Alguns se centren a parlar d'ali-

La Laia volia saber com s'han resolt ancestralment les malalties, volia conèixer diferents perspectives davant les dolències i els problemes humans. La Laia buscava remeis i em va explicar que havia trobat la manera de saber alguna cosa més sobre la salut i el benestar: els llibres. A la Laia li agrada molt llegir, sempre ha pensat que en els llibres hi ha molt coneixement que espera ser descobert. Ja sap que la lectura no guareix però si que em va convèncer que pot ser molt valuosa per tenir una bona perspectiva dels diversos aspectes de la salut i així decidir lliurement, amb consciència, com cuidar-se i com guarir-se.



ments concrets, ja siguin tan coneguts com la llimona, l'all, el te, o poc coneguts –en general–, com el ginkgo biloba, el ginseng o el pu-her; en altres, expliquen com dur a terme una bona alimentació o una alimentació especial, com la vegetariana o sense gluten, per als qui pateixen celiaquia; d'altres exposen dietes o aconsellen sobre com fer els dejunis. També hi ha molta bibliografia sobre les herbes i les plantes medicinals –sobre les herbes per

tractar el colesterol, per exemple–, i, fins i tot, sobre les propietats del cannabis.

A la Laia li va semblar molt interessant i positiu trobar llibres sobre patologies concretes, enfocats a la salut, a conèixer l'origen i els motius de les malalties i els seus símptomes; llibres que exposaven tractaments naturals i actituds facilitadores... Alguns dels que va fullejar eren sobre la depressió, els mals de cap, l'artrosi, l'estrenyiment, les varius, la pròstata, l'osteo-

INFORMACIÓ ELABORADA PER:
CRISTINA DOMINGO → METGESSA
ANNA CALAF → ACUPUNTORA
LAIA SERRA → PERIODISTA
VANESA POLO → FISIOTERAPEUTA

porosi, el còlon, la candidiasi crònica, la hipertensió, l'esclerosi múltiple. Fins i tot, llibres per exercitar la memòria.

La Laia havia entès feia temps, quan li va arribar a les mans el llibre *La enfermedad como camino*, que les malalties són expressions del seu cos per dir-li què no va bé... Llibres que després va trobar a la biblioteca, com *Lo que tu enfermedad quiere decirte. El lenguaje de los síntomas*, de Kurt Tepperwein (Ed. Elfos, 1992), li ho van confirmar i explicar de nou; aquest, concretament, diu que el sentit de la malaltia és el camí del desenvolupament personal. També *Pequeños errores que nos hacen sufrir*, del doctor Javier Caballero Blasco (Ed. Pirámide, 1997), planteja la malaltia com el resultat de petits errors que es tradueixen en aparatosos símptomes, és a dir, que parla de prevenció.

Però no tots els llibres que parlen de les teràpies alternatives hi estan a favor: *L'escàndol de la medicina alternativa*, per exemple, de John Diamond (Ed. La Campana, 2003), un famós periodista anglès, que va morir el 2001 de càncer, fa una crítica del que es diu de les medicines alternatives. Aquest autor no va trobar proves que demostrassin que les medicines alternatives fossin més eficaces que la convencional; la Laia va comprendre que cal ser autocrítics, que tampoc no podem creure a cegues tot el que se'ns diu, però que si que hem de creure el que sentim a la pròpia pell.

La Laia va trobar llibres sobre medicina xinesa, medicina tibetana, ayurveda, juntament amb altres que parlaven de tècniques més occidentals, com l'aquagym; va adonar-se que en aquest àmbit de la medicina i de les teràpies naturals, la interconnexió entre cultures és molt gran, i va suposar que devia ser perquè el cos humà necessita el coneixement de tot arreu.

NAVIGANT ENTRE LLIBRES

Navegant per internet també va trobar-se amb molts títols, amb molts autors de llibres sobre medicina natural, teràpies complementàries, alimentació... Va trobar-se amb el lloc web de les biblioteques on li facilitaven la recerca del material que volgués (amb el títol, l'autor, l'editorial, l'any i la biblioteca de la Xarxa on es troba). Li va semblar que així tothom podria trobar el llibre que necessités... El catàleg col·lectiu de la Xarxa de Biblioteques a internet es troba a: gw24-vtls.diba.es/vtls/catalan.

Els llibres són el primer pas per conèixer totes les possibilitats que hi ha, per llavors poder contactar amb el que realment necessitem. La Laia era conscient que no podria seguir tot el que anava trobant als llibres, però llegir i trobar tants remeis li va donar una idea més ampla sobre la salut i la malaltia, sobre les tan diverses maneres de guarir i d'aconseguir el benestar.