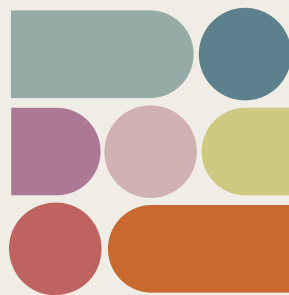


Que la teva medicina sigui el teu aliment i l'aliment la teva medicina



GRUPO21

MEDICINA INTEGRATIVA



No hi ha cel ni terra
Només neu
que cau eternament.
Hashin

SUMARI

L'hivern emocional: el pont a la reparació interna	4—5
Estrenyiment en nadons: el tractament integral (II)	6—7
Com pot l'osteopatia acompanyar la fertilitat	8
Massatge i neurociència: el poder del contacte conscient	9
Internal family systems: del conflicte intern a la claredat	10
Qi Gong	11
On neix la determinació	12
Seminaris i tallers	13
Suplementació	14—15
Centres col·laboradors	14—15
Teràpies del Grupo21	15



L'HIVERN EMOCIONAL: EL PONT A LA REPARACIÓ INTERNA

Una mirada psicoterapèutica i resilient sobre l'hivern.

Per Guillermo Quesada

Amb l'arribada del fred i l'entrada del període hivernal ens acompanyen diferents esdeveniments, alguns d'ells no tan desitjables ni anhelats com les fulles daurades i rogenques caient o els presents nadalencs que per costum i tradició ens regalem. Són, però, petites adversitats sobrevingudes o situacions no triades les que esdevenen més necessàries per al nostre creixement i per a l'equilibri emocional i psicològic que contribueixen a la nostra salut. Sovint, el canvi de temperatura i l'escurçament de les hores de sol ens anticipen una època de canvis i transformacions en l'àmbit social i comunicatiu del nostre dia a dia. Tanmateix, molts d'aquests canvis són també interns, i dibuixen certs paisatges en la nostra ment i en la ressonància interna del nostre món emocional. Alguns d'aquests escenaris, que se'ns solen anticipar indistintament com a dies de llum o de recolliment,

Afrontar allò que ens pertorba, que ens limita i que tendim a evitar constantment pot esdevenir profundament alliberador.

de celebració o d'apatia, amb retrobaments càlids o amb una gèlida nostàlgia pels qui no hi són, poden generar una sobredemanda ambigua i excessivament exigent en la nostra salut emocional i afectiva, així com en el nostre sistema nerviós i metabolisme. A l'hivern el nostre entorn pot esdevenir demandant i poc compassiu, amb una exigència silenciosa de sostenir-ho tot i continuar rendint sense mostrar fissures, quan en realitat el cos i la ment ens demanen pausa, silenci i reparació interna. Al seu lloc, en canvi, ens trobem amb exigències que no hibernen mai com ritmes accelerats, manca de descans i cansament acumulat, tensions amb el que s'espera de nosaltres o canvis en les nostres relacions sentimentals. Per no parlar dels dies assenyalats o festivitats amb presses a ritme de rellotge, compromisos incòmodes, alegria imposada i despeses de tota mena. Se'ns fan necessaris i urgents els espais de ventilació emocional i relacional que no ens permetem. Totes aquestes demandes poden conduir-nos al desbordament, a ennuegar-nos amb els nostres propis pensaments i accions, generant una presa de decisions desencertada i amb certes expectatives no complertes, pressió per l'èxit, sensació de fracàs o fins i tot, col·lapse i congelació quan en soledat no percebem una sortida possible. Aquest estat defensiu o de supervivència segresta i anul·la la nostra capacitat humana de connexió i mentalització. Ens situa en respostes de lluita o fugida que acumulativament poden despertar símptomes d'ansietat, culpa, conflictes i discussions familiars o de parella, aïllament social o pensaments intrusius que activen antigues ferides o memòries emocionals no resoltes.

Amb el temps, aquestes necessitats emocionals no ateses poden arribar a impactar en la qualitat dels nostres pensaments, i indirectament, en les nostres relacions afectives més importants, empitjorant fins i tot la salut del cos i arribant a emmalaltir-lo. Podem perdre la imprescindible capacitat de saber compartimentar els problemes, sentint-nos desbordats i fràgils, perdent l'ordre mental i sense espais interns de seguretat on poder sostenir el malestar, sense límits clars entre les adversitats que ens ocorren i allò que veritablement som o representem. Aprendre a donar un nou sentit als nostres pensaments, aprendre a observar-los amb curiositat i presència -en lloc d'actuar-los de manera automàtica- ens permet alentir aquests processos i retrobar aquella seguretat i calma internes que són essencials per a la regulació emocional i la satisfacció amb la vida. Afrontar allò que ens pertorba, que ens limita i que tendim a evitar constantment pot esdevenir profundament alliberador. Comprendre i acceptar que la repetició del malestar i els pensaments i emocions associats no són el problema real que sobrevé i ens enfonsarà novament, sinó una crida i un missatge protector a la nostra atenció per ocupar-nos amb calma. En l'espai psicoterapèutic, a través de l'observació conjunta de les relacions i els vincles personals, de l'anàlisi compartida dels patrons del pensament i creences que afloren, i de donar veu i nom a les emocions que emergeixen, s'aconsegueixen desprogramar les defenses que ens limiten amb canvis duradors i transformadors. Aquest procés terapèutic permet construir un relat propi, coherent i reparador, una nova narrativa terapèutica sobre allò que és necessari per obrir-se a la vida i superar els seus reptes, independentment de l'estació de l'any o les demandes del context. Podem ajudar a emprendre aquest nou camí amb professionalitat, i que aquest camí esdevingui una finestra renovada des d'on mirar el passat sense quedar-hi atrapat, ocupant i habitant plenament el present per projectar-se al futur més prometedor.

Per Javier Santiuste

La metàfora del solc de reg

En la medicina tradicional xinesa, l'energia associada a la preocupació excessiva es relaciona amb l'element terra. Imaginem un hort amb solcs de reg per on flueix l'aigua. Si hi aboquem terra a sobre, l'aigua s'embruta, perd la seva capacitat de circular i, en assecar-se, s'endureix com una pedra. Així funciona l'obsessió maternal: com aquesta terra que cau dins el solc i ho enfanga tot.

Aquesta obsessió no apareix del no-res. La ciència occidental ha demostrat que existeixen patrons d'immunitat, molècules i hormones que es comparteixen de manera constant a través del contacte pell amb pell. La informació que el nadó rep sobre l'estat emocional de la mare modifica el seu metabolisme i la seva resposta fisiològica, adaptant-lo a allò que percep com les condicions del seu entorn.

Quan correm davant d'un perill, no és el moment de parar-nos a defecar. La por intensa pot provocar una evacuació involuntària per facilitar la fugida, o bé l'efecte contrari: la inhibició total de les ganes d'orinar o defecar. Aquestes mateixes hormones passen al nadó a través de la pell i de la llet materna, generant respostes com l'estrenyiment.

El protocol terapèutic: tractant la mare

La clau del tractament rau a comprendre que, habitualment, qui necessita ser tractada és la mare, no el nadó. El protocol inclou tant el treball terapèutic directe sobre la mare com l'ensenyament de tècniques que ella mateixa aplicarà al seu fill, implicant-la activament en el procés de recuperació.

Tractament per a la mare

El punt principal de treball és el 8BP (Diji), el punt alarma del regne de la Terra. Aquest ressonador permet una distribució correcta i harmoniosa de totes les energies associades a aquest regne. La tècnica consisteix a realitzar una manipulació de tipus Terra un cop s'ha accedit a la profunditat adequada per captar l'energia del canal.

La manipulació es duu a terme tocant l'agulla amb diferents dits de manera seqüencial: el polze

(que representa la Terra en medicina xinesa) toca successivament el dit petit (Aigua), l'anular (Fusta), el dit del cor (Foc) i l'índex (Metall), i després es torna enrere. Aquesta estimulació es manté entre trenta segons i un minut. Com a complement, s'aplica moxibustió indirecta als punts Shu de l'esquena de l'Estómac i de la Melsa (20V i 21V), així com al punt Benshen de la Melsa-Pàncrees (49V) i del Cor (44V), amb l'objectiu de regular el psiquisme maternal.

Tècniques per al bebè

La mare aprendrà a realitzar un massatge específic que inclou:

- **Massatge abdominal:** pressió suau sobre el punt 25E (a dos amplex del polze del nadó a cada costat del melic) fins a igualar temperatures, seguida de moviments circulars en ambdós sentits. Posteriorment, el mateix procés al melic (8RM), amb una pressió profunda progressiva.
- **Treball a l'esquena:** pressió a la zona corresponent al punt 25V (entre la quarta i la cinquena vèrtebra lumbar) amb estimulació pulsativa, seguida de pressió puntejada als forats del sacre i un lleuger colpeig amb els dits mitjans a tota la zona sacra.

Un enfocament respectuós

És fonamental abordar aquest tema amb un tacte extrem. Una mare que se sent jutjada o culpabilitzada pot experimentar justament l'efecte contrari del que busquem: un augment de l'ansietat i de la preocupació. El missatge ha de ser clar: la preocupació maternal és natural, comprensible i absolutament normal. El que pretenem és ajudar perquè aquesta energia de cura flueixi d'una manera més harmoniosa.

L'efectivitat d'aquest enfocament és notable. En compensar l'estat emocional de la mare i oferir-li eines pràctiques de connexió amb el seu nadó, no només es resol l'estrenyiment, sinó que es reforça el vincle maternal i es genera confiança en la capacitat innata de cuidar.

ESTRENYIMENT EN NADONS: EL TRACTAMENT INTEGRAL (II)

La informació que el nadó rep sobre l'estat emocional de la mare modifica el seu metabolisme i la seva resposta fisiològica.



COM POT L'OSTEOPATIA ACOMPANYAR LA FERTILITAT

Per Anna Jorquera

Quan una dona busca un embaràs, sovint posa el focus en hormones, proves i resultats. Però el cos també parla a través del moviment, de la tensió i de l'equilibri intern. L'osteopatia ginecològica acompanya aquest procés des d'una mirada global, ajudant al cos a crear un terreny més favorable per a la fertilitat. Una bona mobilitat de la pèlvis, els malucs i la zona lumbar és clau. Aquestes estructures sostenen i envolten els òrgans reproductors i quan estan rígides o tensionades la circulació no pot fluir amb normalitat. Quan el cos recupera la seva capacitat de moviment, els teixits s'oxigenen millor, hi arriben amb més facilitat els nutrients i senyals hormonals, i es crea un entorn més receptiu per a la implantació de l'embrió. És igualment essencial mantenir l'equilibri de tots els òrgans i glàndules implicats en el sistema reproductor.

L'osteopatia també pot ajudar a regular el sistema nerviós, especialment en dones que viuen aquest procés amb estrès, exigència o cansament emocional. Mitjançant tècniques específiques molt suaus, com les craneosacrals, es facilita un estat de calma profunda afavorint l'equilibri hormonal i la funció ovulatòria. Quan el cos surt del mode d'alerta, pot dedicar energia a allò que realment importa.

Aquest acompanyament no només pot augmentar les possibilitats d'embaràs sinó que sovint ajuda a regular el cicle menstrual i a millorar la sensació de



benestar general. El cos es torna més coherent, més disponible. A la primera sessió dediquem temps a l'escolta. Parlem dels hàbits, del moment vital de la persona i de com s'està vivint aquest camí. Entendre el context ens permet cuidar allò que cada cos necessita de manera prioritària i acompanyar amb respecte i confiança el procés de fertilitat.

MASSATGE I NEUROCIÈNCIA: EL PODER DEL CONTACTE CONSCIENT

Per Ana Buj Pino

Els beneficis del massatge són àmpliament coneguts: millora de la circulació sanguínia i limfàtica, estimula els processos de reparació i regeneració de teixits, regula la resposta inflammatòria i contribueix a reduir la percepció del dolor. A aquests efectes físics s'hi afegeix una clara regulació de l'estrès i una sensació general de relaxació i benestar, fets que han estat objecte d'estudi per la neurociència actual. A la pell hi trobem molts receptors que permeten el reconeixement dels estímuls externs. Hi trobem termoreceptors, nociceptors (permeten detectar el que ens fa mal) i mecanoreceptors (detecten la pressió). Sabies que comptem amb uns receptors especialitzats en el tacte afectiu i suau? Són les denominades cèl·lules C-tàctils, que són estimulades amb el contacte lent i càlid, com una carícia o un massatge conscient.

Quan aquests receptors de contacte s'estimulen es converteixen en impulsos elèctrics que viatgen cap a la medul·la i després al cervell, on són interpretats com a senyal de seguretat. El tàlem

distribueix aquesta informació cap a l'escorça somatosensorial i a estructures com el sistema límbic, l'hipotàlem, implicades en la regulació emocional. Aquest procés afavoreix l'alliberament d'oxitocina (hormona del vincle i la confiança) i la disminució del cortisol (relacionat amb l'estrès), augmentant també neurotransmissors relacionats amb l'estat de calma, la motivació i la reducció del dolor. Finalment, una altra estructura l'ínsula integra tota la informació tàctil, visceral i emocional, generant una experiència conscient única. Per això, el massatge no només relaxa la musculatura, sinó que promou la regulació emocional i la connexió amb un mateix, reforçant la sensació de vincle, seguretat i benestar profund.

REFERÈNCIES:

- Castellanos, N. (2022). Neurociencia del cuerpo. Editorial Kairós.
- Field, T. (2010). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review*, 30(4), 367-383.
- Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2005). Cortisol decreases and serotonin increases following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 115(10), 1397-1413.

PER QUÈ BADALLEM?

Badallar no és senyal d'avorriment. És un reflex del cervell que ajuda a regular la temperatura cerebral, augmentar l'atenció i facilitar el canvi d'estat entre activitat i repòs.

Es contagia perquè el cervell és profundament social: veure badallar activa circuits d'empatia, imitació i connexió amb els altres.



INTERNAL FAMILY SYSTEMS: DEL CONFLICTE INTERN A LA CLAREDAT

Per Urgell Funollet

Potser et resulten familiars situacions en què t'equivoques i apareix una veu dura dins teu: "ja n'hi ha prou", "sempre igual, no fas res bé...". En aquests moments també pot aparèixer una altra part que vol fugir, distreure's o desaparèixer. Aquesta lluita interna —entre exigència i cansament, entre control i necessitat de descans— pot arribar a ser molt esgotadora. Des del model Internal Family Systems (IFS), aquest tipus de conflicte intern s'entén com la interacció de diferents parts que intenten protegir-nos alhora, però de maneres diferents. La part crítica, per exemple, pot creure que exigir-se molt és la millor manera d'evitar errors, rebuig o dolor. Altres parts poden allunyar-se o desconnectar per evitar sentir amb massa intensitat i no quedar desbordades. Aquestes parts no són el problema en si mateixes. El que sovint genera patiment és que carreguen experiències emocionals antigues que ja no els corresponen, però que continuen influint en com reaccionem avui.



EXERCICI PRÀCTIC: DIBUIXA EL TEU MAPA INTERN

Una manera senzilla d'iniciar aquest diàleg intern és mapejar les teves parts. Aquest exercici no només ajuda a escoltar-les, sinó a començar a desactivar la tensió interna.

Material: una fulla de paper i alguna cosa per escriure.

- 1— Dibuixa un cercle que et representi.
- 2— A dins, escriu algunes parts que reconeguis, per exemple:
 - la part crítica que mai està satisfeta
 - la part cansada que vol desaparèixer
 - la part que s'enfada quan no se sent vista
- 3— Per a cada part, pregunta't:
 - Quan apareix? Què intenta evitar o protegir?
- 4— Observa què passa quan la mires amb curiositat, sense voler canviar ni apartar les parts que apareixen.

Aquest mapa t'ajuda a recordar que tu no ets les teves reaccions. Ets molt més que les parts que s'activen en moments concrets. Sovint, només amb aquest gest, el cos es calma una mica i apareix més espai intern. IFS ens recorda una cosa essencial: totes les parts són benvingudes, i escoltar-les pot ser un primer pas per viure amb més calma i coherència interna.

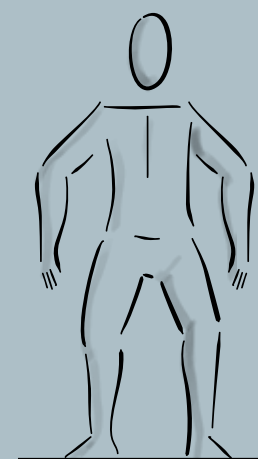
Amb el model IFS
moltes persones
experimenten una
reducció de la lluita
interna i una major
coherència interna.

Una mirada diferent sobre el nostre món intern
Internal Family Systems és un model desenvolupat pel psicòleg Richard C. Schwartz que parteix d'una idea senzilla: totes les persones tenim parts internes, i cadascuna té una funció. El malestar apareix quan aquestes parts entren en conflicte entre elles o han d'assumir rols extrems per protegir el sistema. Segons aquest enfocament, al centre del nostre sistema intern hi ha el Self, entès com un estat natural de calma, claredat i compassió. Quan aquest espai intern està més accessible, es fa possible observar les parts amb més curiositat i menys judici, comprendre d'on venen i relacionar-s'hi d'una manera diferent. Des d'aquesta comprensió, moltes persones experimenten una reducció de la lluita interna i una major sensació de coherència interna. El model IFS s'ha utilitzat àmpliament per explorar conflictes interns, ansietat i experiències relacionades amb el trauma, i posa l'accent en la relació que establim amb el nostre propi món intern.

QI GONG

Per Adrià Arenas

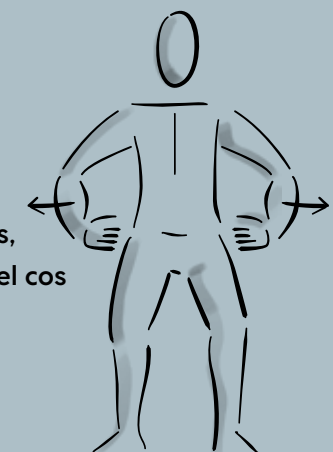
El Qi Gong forma part de la medicina tradicional xinesa, segons la qual la malaltia sorgeix d'un desequilibri entre el yin i el yang. Aquest exercici t'harmonitzarà amb l'hivern.



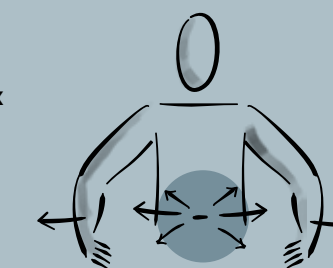
Peus a l'amplada de les espatlles, puntes lleugerament endins. Obrim l'espai entre els genolls delicadament. Estirem la coroneta vers el cel, mentó endins, i s'allarguen les cervicals.

- 1— Separem l'espai de les aixelles. Relaxant les espatlles, separem els colzes del cos

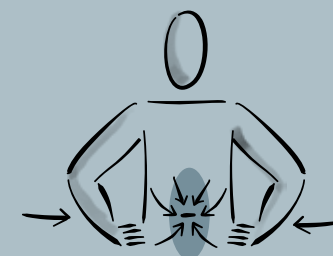
fins que les mans pugin a l'altura del melic, els palmells es miren, separats per un pam aproximadament.



- 2— Separem les mans uns centímetres, eixamplant l'espai que les separa. Al mateix temps, expandim l'abdomen suaument, tot inspirant. L'expansió s'esdevé en totes direccions, com si omplíssim un globus.



- 3— Expirant suaument, deixem que es concentri l'espai abdominal. Les mans ressegueixen aquest moviment, tornant a la posició anterior.

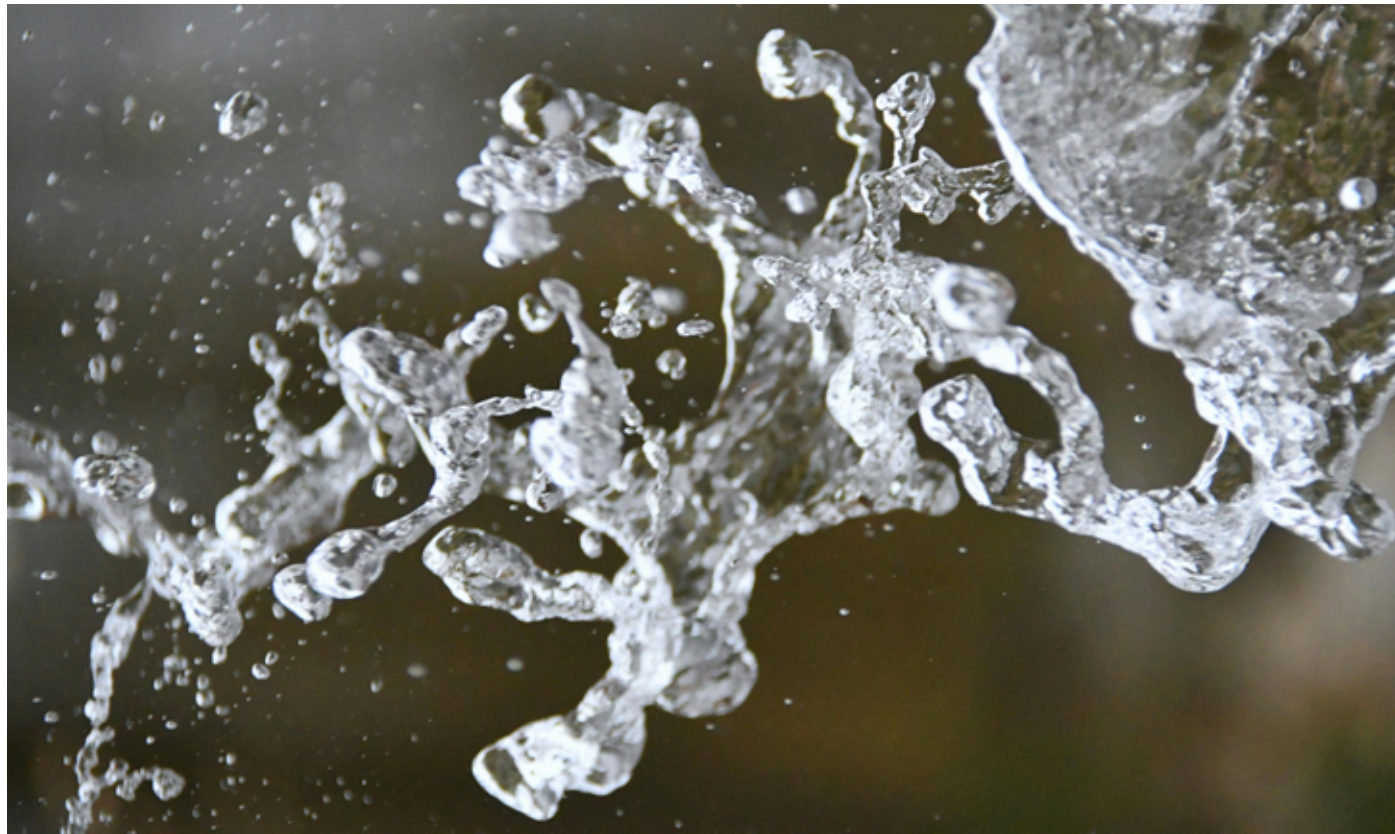


Repetim aquest moviment d'anada i tornada, amb suavitat. La expansió pot anar augmentant, sempre en proporció entre mans i abdomen. Els palmells sempre es miren entre ells, com si els unís un fil elàstic.

Quan comencem a dubtar si ja és moment de parar, canviem d'exercici. Per tancar aquest, reunim les mans al melic, alineant els centres dels palmells, tot sentint la sensació agradable del contacte.

On neix la determinació

L'Aigua ens ensenya amb la seva serenitat i fluïdesa.



Per Anaïs Alfaro.

L'hivern es correspon a la Medicina Xinesa amb l'element Aigua. I a aquesta època hivernal se li associa un psiquisme conegut com a Zhi. El Zhi és sinònim de voluntat, entesa com a determinació, i entre altres coses, ens apropa al nostre propòsit de vida des de la saviesa i la paciència. Altres emocions també lligades a l'element Aigua són la por, l'autoexigència i la paràlisi. Aquestes poden donar lloc a la malaltia. La por ens reté, com si fos un dic i l'autoexigència pot esdevenir paràlisi. Per això l'Aigua ens ensenya

amb la seva serenitat i fluïdesa, sobretot quan ens fem responsables de la nostra salut, confiem en el procés i persistim en el camí, tot i que moltes vegades ens trobem amb el dolor i la desesperació. El filòsof xinès Lao Tse, en el seu llibre Tao Te King, va escriure: "Res sota el cel és més tou i suau que l'aigua, però quan ataca les coses dures i resistents, cap pot superar-la". Que el suau venç el resistent i el tou venç el dur és una cosa que tothom sap, però que gairebé ningú utilitza.

FORMACIONS QUE POTS TROBAR A WWW.GRUPO21ID.COM

CÀNCER I TRASPLANTAMENT

Descobreix els darrers coneixements sobre el càncer i com abordar-lo amb Medicina Tradicional Xinesa, estil de vida i tractament natural. Una oportunitat única per aprofundir en oncologia integrativa.

PATOLOGIA PULMONAR

Aprèn a entendre i cuidar el pulmó: fisiologia, diagnòstic i eines pràctiques per millorar-ne la funcionalitat i protegir-lo.

COMPLEMENTES NUTRICIONALS

Tot sobre els complementes més útils: magnesi, zinc, vitamina C, enzims digestius, cúrcuma i molt més. Coneix com, quan i per què utilitzar-los.

LA TIROIDE

Un seminari complet per entendre a fons la glàndula tiroide i el seu impacte en tot l'organisme. Coneix-ne els secrets i els abordatges actuals.

IMMUNITAT INTEGRATIVA

Posa't al dia amb les darreres investigacions en immunitat clínica i descobreix com activar i resoldre respostes del sistema immune.

REPROGRAMANT EL TRAUMA

Entén com el trauma deixa empremta i aprèn eines terapèutiques des de la psiconeuroimmunologia, la psicoteràpia i la fisiologia holística.

DINS LA MENT DEL PACIENT

Millora la relació terapèutica i l'efectivitat dels teus tractaments aprenent a comunicar-te i connectar millor amb els pacients.

MENOPAUSA I SÍMPTOMES

Redescobreix la menopausa: coneix-la, entén-ne els canvis i aprèn estratègies per viure-la amb salut i serenitat.

SALUT HORMONAL EN LA DONA

Una formació pràctica per a professionals sobre els millors abordatges en salut hormonal femenina. Resultats contrastats i aplicables.

**CONSULTA
ELS WEBINARS GRATUÏTS
A WWW.GRUPO21ID.COM**

FORMACIONS I WEBINARS DEL GRUPO21

Descobreix les formacions que hem preparat per l'hivern. I consulta a la web, www.grupo21id.com, altres formacions en línia i webinars gratuïts disponibles.



Medicina Tradicional Integrativa (MCI) i Interpretació d'analítiques

En aquests cursos explorem la medicina xinesa a través dels cinc elements (Aigua, Fusta, Foc, Terra i Metall) i les patologies més freqüents de cadascun, tot relacionant-les amb els símptomes i valors que apareixen a les anàlisis clíniques de la medicina convencional. Unim coneixement ancestral i eines actuals per oferir als professionals de la salut una mirada més completa i útil per a l'acompanyament als seus pacients.

DATA:

21 de febrer de 2026
(10.00h a 20.00h).

CURSOS DISPONIBLES:

Els valors del regne del foc

PREU:

120 € per seminari
(80 € per a socis
Patreons del Grup 21).

FACILITADORS:

Javier Santiuste, Javier Lafuente
i Yung (David) Arrizabalaga.

MÉS INFORMACIÓ:

+34 613 48 26 55
www.grupo21id.com

SUPLEMENTACIÓ

Les defenses i el que mengem: una ajuda des de dins

Bròquil, fruits secs, sardines, són alguns dels molts aliments naturals que poden ajudar a les nostres defenses durant l'època hivernal.

Per Gerard Casas.

A l'hivern, amb el fred, menys hores de sol i més vida en espais tancats, és habitual que el cos ens demani una mica més de suport. Refredats, infeccions respiratòries, cansament o baixades d'energia no són casualitat: el nostre sistema immunitari també nota el canvi d'estació. Una bona notícia és que tenim eines senzilles i naturals per ajudar-lo, i moltes comencen al plat. Fem un repàs.

VITAMINA D: LA VITAMINA DEL SOL

A l'hivern, sobretot si sortim poc a l'exterior, és fàcil tenir-ne dèficit. La vitamina D participa

en la regulació de les defenses i en l'estat d'ànim. La trobem en aliments com el peix blau (sardines, verat, salmó), el rovell d'ou o els bolets, però sovint no n'hi ha prou. En aquests casos, una suplementació ajustada pot ser molt útil, especialment en persones grans, amb defenses baixes o amb infeccions recurrents.

VITAMINA C: UN CLÀSSIC AMB SENTIT

Ajuda a les defenses i a reduir la durada dels refredats. No només és a la taronja: el kiwi, la pinya, el julivert, el pebrot vermell o el bròquil en són excel·lents fonts. Ideal consumir-los frescos o lleugerament cuinats.

VITAMINA A I BETACAROTENS: PROTECCIÓ DE LES MUCOSES

Són importants per a la pell i les mucoses, la primera barrera davant virus i bacteris. Les trobem en aliments de color taronja

i verd intens: pastanaga, carbassa, moniato, espinacs o bledes.

I ELS MINERALS?

El zinc és clau per al sistema immunitari. El podem trobar en llavors de carbassa, fruits secs, llegums o ous. Quan hi ha refredats repetits, estrès o molta demanda física, pot ser interessant valorar-ne el suport.

MENJAR QUE ESCALFA I NODREIX

A l'hivern, el cos agraeix plats calents i cuinats: brous casolans, sopes de verdures, cremes, llegums estofades, guisats suaus amb verdures i proteïna de qualitat. Aquests aliments no només aporten nutrients, sinó que ajuden a la digestió i a conservar l'energia. Espècies com el gingebre, la cúrcuma o la canyella també poden sumar, aportant escalfor i suport antiinflamatori.

I LA SUPLEMENTACIÓ?

La suplementació no substitueix una bona alimentació, però pot ser una eina puntual i personalitzada. No tothom necessita el mateix ni en la mateixa quantitat. L'ideal és valorar cada cas: edat, estil de vida, estrès, qualitat del son o malalties prèvies. Cuidar les defenses a l'hivern no és fer grans coses, sinó fer petites accions constants: menjar aliments reals, variar els colors al plat, descansar, sortir al sol quan es pugui i escoltar què ens demana el cos. L'hivern pot ser una bona oportunitat per tornar a una manera de cuidar-nos més conscient, més calmada i més connectada amb el que realment necessitem.

TERÀPIES GRUPO21

TERÀPIES DEL GRUPO21

ACUPUNTURA I PSICONEUROIMMUNOLOGIA CLÍNICA
Javier Lafuente

ACUPUNTURA I PSICONEUROIMMUNOLOGIA CLÍNICA
Javier Santiuste

ACUPUNTURA I TERÀPIA HOLÍSTICA
Anaïs Alfaro

ACUPUNTURA I TXI-KUNG
Adrià Arenas

DIETÈTICA I NUTRICIÓ I PSICONEUROIMMUNOLOGIA CLÍNICA
Marta Provencio

FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA
Anna Jorquera

FENG SHUI, ASTROLOGIA XINESA I PARELL BIOMAGNÈTIC
Cristina Carreras

MASSATGE HOLÍSTIC CALIFORNIA I MASSATGE PER EMBARASSADES
Anna Canet

MASSATGE INTEGRATIU
Ana Buj Pino

MEDICINA BIOLÒGICA INTEGRATIVA
Gerard Casas

PSICOLOGIA I PSICOTERÀPIA DEL VINCLE AFECTIU
Guillermo Quesada

PSICOTERÀPIA
Urgell Funollet

CENTRES COL·LABORADORS

A Grupo21 ens agrada tenir sinèrgies amb els nostres veïns, per aquesta raó tenim una estreta relació i hi col·laborem sempre que podem.

FARMÀCIA PEDRET
Atenció farmacèutica, dermofarmàcia, productes naturals, dietètica, aromateràpia, control de tensió arterial, glucosa, etc.
Ronda Pedret, 11-13, 17007 Girona
Telèfon: 972 21 37 71 o bé 633 02 40 03
Correu electrònic: apujolbrugues@gmail.com

CRISTINA CARRERAS FENG SHUI VIDA INTEGRATIVA
Estudis i tallers de Feng Shui pràctic i estratègic, calendaris de selecció de dates i carta natal.
Telèfon: 626 02 32 42
Correu electrònic: fengshuicristinacarreras@gmail.com
Web: www.fengshuividaintegrativa.com
Xarxes: @fengshui_cristinacarreras

HAPPY YOGA
Escola de Vida Lògica, que comparteix aquesta tècnica ancestral amb respecte i flexibilitat, tant a l'estora com fora de l'aula.
—Happy Sant Agustí
Carrer de Sant Agustí, 40, 17003 Girona
—Happy Sant Narcís
Av. de Sant Narcís 16, 17005 Girona
Telèfon: 616 95 23 14
Correu electrònic: info@happyyogagirona.com
Web: www.happyyogagirona.com

CUINA ARTESANA CESC FERNÁNDEZ POU
“Pasión por el buen comer, pasión por el buen menjar”.
Plaça Sant Pere, 11, 17007 Girona
Telèfon: 972 20 30 16
Web: www.cuinartesana.cat

ÀNIMER
Espai de benestar.
Reflexologia podal, Reiki, Osteopatia Bioenergètica, Quiromassatge, Massatges (descontracturant, relaxant, cervical o Californià), Descontracturant ventoses, Teràpia olis essencials Raindrop, Accés Bars, Facelift, Parell Biomagnètic, Equilibri Glandular, Registres Akàshics.
Carrer Migdia, 9 entresol F, 17002 Girona
Telèfon: 621 19 32 28
Correu electrònic: info@espaianimer.com
Xarxes: @espai_animer

PALOMA DOMÍNGUEZ HARPER
Acompanyament psicològic. Adults, infants i joves.
Psicòloga col.22182
Celrà
Telèfon: 686 37 50 75
Correu electrònic: palomadominguezharper@gmail.com

FISIO & PILATES
Escola de Pilates Clàssic. Nascuda de la passió per la fisioteràpia, i mitjançant el Mètode Pilates, treballem per retornar el moviment del cos al camí de la salut. El Mètode Pilates en la seva versió original.
Núria Genebat
Telèfon: 650 45 63 96
Correu electrònic: nuriagenebat@gmail.com
Web: www.fisioipilates.cat

Si escoltes
el teu cos
quan xiuxiueja,
no l'hauràs
de sentir
cridar

GRUPO21
és vida

Ling Tai Girona
972 29 75 55 / 638 04 05 15
centrolingtai@gmail.com
Carrer Pedret 1, 17007, Girona

Grupo21
872 09 42 77 / 613 48 26 55
Plaça Sant Pere 11, 17007, Girona