

Plantas Medicinales

1. Maguay

2. Sauila

3. Oreganon

4. Sacate limon

5. Manzanilla

6. Jengible

7. Verbena

8. Ajo

9. Hoja de araña

10. Roda

11. Arnica

12. Rompe piedra

13. Mala madre

14. Pala de vaca

15. Canela



Plantas Medicinales

hoy en día, el conocimiento de las propiedades de las plantas medicinales se ha extendido de la forma, que mucha gente la sigue utilizando como medicina alternativa y en ocasiones como apoyo a la llamada "medicina tradicional".

La importancia de las plantas medicinales se hace más patente en la actualidad en los países en vías de desarrollo. En Pakistán se estima que un 80% de las personas dependen de esta para curarse, un 40 en China. En países tecnológicamente avanzados como los Estados Unidos se estima que un 60% de la población utiliza habitualmente plantas medicinales para combinar ciertas dolencias. En Japón hay más demanda de plantas medicinales que de medicina oficial.

El tratamiento de enfermedades muy complejas puede requerir en algunos casos el apoyo de las propiedades medicinales de la planta o de los derivados que ellas nos proporcionan. Se ha comprobado como la ingestión de alimentos naturales pueden prevenir muchas patologías. La ingestión de vegetales con propiedades antioxidantes, como coles, rabanitos, ciertas liliáceas, como el ajo o la cebolla, tiene la capacidad de contrarrestar la aparición de ciertas enfermedades.

Interculturalidad

■ Otras medicinas alternativas.

Son todas aquellas técnicas terapéuticas que intentan mejorar la salud al margen de la medicina convencional. La Organización Mundial de la Salud apoya el uso de las "MAC" siempre y cuando estas hayan demostrado su utilidad para pacientes y representar un riesgo mínimo.

- **Masaje terapia** = Es el grupo de manipulaciones y maniobras de los tejidos del cuerpo realizada con las manos con el objetivo de modificar los sistemas nerviosos, muscular y circulación general.

- **Musico terapia** = Es el uso de música realizada para un musicoterapeuta en un proceso creado para promover la comunicación, el aprendizaje, la expresión y la organización.

- **Aromaterapia** = Es el uso de fragancias y esencia de las plantas que afectan o alteran el humor o el comportamiento y facilita el bienestar físico, mental y emocional.

- **Naturpeatia** = Se basa en tratamientos considerados naturales, evitando los fármacos.