



Nombre de alumno: Rafael Alejandro Velazco Bermudez

Nombre del profesor: Lic. Nancy Domínguez Torres

Nombre del trabajo: Antología de padecimientos y acciones de la medicina tradicional

Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Grado: 8vo cuatrimestre

Grupo: A

Pichucalco, Chiapas a 28 de febrero del 2021.

PADECIMIENTO DIGESTIVO

Gastritis crónica.

Son muchas las personas que sufren de gastritis crónica hoy en día, pues es muy común y en resumen, se debe a una pésima combinación entre estrés, malos hábitos alimenticios y también falta de ejercicio.

se muestra que aún no existen estudios epidemiológicos extensos de gastritis crónica en México que se puedan aplicar a la totalidad de la población, aunque se conoce que la incidencia aumenta con la edad.

También apunta que desde que se aceptó que el agente etiológico principal es el *Helicobacter pylori*, existen estudios sobre la infección por este germen. La mayoría de los pacientes infectados tienen cierto grado de gastritis crónica, por lo que se pueden deducir los datos de la enfermedad analizando los estudios sobre prevalencia de *H. pylori*.

¿Qué debemos saber sobre la gastritis?

Se puede decir que es un término general utilizado para referirse a un grupo de enfermedades que tienen un punto en común: la inflamación del revestimiento del estómago.

Este estudio también expresa que la inflamación de la gastritis generalmente se produce por la misma infección bacteriana que provoca la mayoría de las úlceras estomacales. El uso frecuente de ciertos analgésicos y beber demasiado alcohol también pueden contribuir a la gastritis.

A su vez, se puede clasificar en:

Gastritis aguda: Es repentina y pasajera.

Gastritis crónica: Perdura a lo largo del tiempo y es más frecuente que la anterior.

Por otro lado, los síntomas de la gastritis pueden variar de una persona a otra, pero los más frecuentes son:

Dolor estomacal.

Náuseas.

Vómitos.

Indigestión.

Inflamación abdominal.

Intolerancia a ciertos alimentos.

Pérdida de apetito.

Como ya hemos dicho, la gastritis es la inflamación de la capa que reviste el estómago y que lo protege de la acidez de los jugos gástricos. El mismo estudio citado anteriormente, también explica que los factores causantes pueden ser múltiples:

Productos lácteos (sobre todo, enteros).

Alimentación alta en grasas.

Alimentos bajos en fibras.

Cafeína.

Bacteria Helicobacter Pylori.

Ciertos medicamentos (como la aspirina o los antiinflamatorios).

Alcohol.

Tabaco.

Sensibilidad a ciertos alimentos.

Alimentos picantes.

Comidas muy condimentadas.

Anemia perniciosa (cuando no se absorbe bien la vitamina B12).

Reflujo gástrico.

Algunas alternativas naturales para la gastritis crónica

Entre las más recomendables encontramos:

Manzanilla

La manzanilla (*Chamaemelum nobile*) es una planta que desde hace tiempo se ha utilizado para calmar las molestias en el estómago. Son muchas las propiedades que tiene esta planta de flores características. Puede resaltarse que es antiinflamatoria, protectora y además ayuda a reparar la membrana gástrica. Esto la hace en una alternativa natural adecuada para cualquier problema estomacal.

Ingredientes:

1 cucharada de manzanilla (15 g) o 2 saquitos.

1 taza de agua (250 ml).

Preparación:

Es super simple, porque se prepara como muchas infusiones. Solo debes hervir el agua y luego agregar la manzanilla. Posteriormente, debes dejar que infusione por un lapso de 3 a 5 minutos. Finalmente, pues puedes beber hasta 3 tazas al día. Se sugiere endulzar con 1 cucharada de miel por taza. Le aporta un sabor delicioso.

PADECIMIENTO RESPIRATORIO.

Asma

Hoy el asma es un importante problema que afecta a gentes de toda edad y condición en cualquier parte del mundo, pero las preguntas básicas: ¿qué es el asma?, ¿quién padece asma y por qué?, ¿cómo puede ser tratada, evitada o curada? permanecen en parte sin contestar para la gran mayoría de los pacientes y más de un médico.

La búsqueda de respuestas ha motivado esta monografía, que toma como punto de partida la historia médica y humana del asma, exponiendo los conocimientos actuales y entreabriendo una puerta a los futuros sobre el tema.

En América, los pueblos nativos empleaban diferentes prácticas de curación chamánica que combinaban remedios espirituales con fitoterapia y otras medicinas folclóricas. Tláloc, la serpiente emplumada que representa el dios azteca de la lluvia, era también la divinidad gobernante del asma y otros procesos respiratorios habitualmente relacionados con el tiempo húmedo y frío; a sus sacerdotes acudían los asmáticos en busca de remedio. Las tribus americanas fueron las primeras en utilizar el tabaco como remedio para el asma, luego extendido a Europa.

Los hechiceros africanos empleaban, y emplean, muy diversos medios para aliviar los dolores y las enfermedades: danza ritual, hipnosis, hierbas, etc. Usualmente, los síntomas respiratorios han sido tratados con múltiples tipos de plantas con particularidades locales y gran componente animista.

Las plantas proporcionaron desde siempre diferentes y numerosos remedios para el asma, y en la actualidad la síntesis de sus componentes químicos primarios es la base de la farmacopea occidental. A lo largo del siglo xx la industria farmacéutica y los investigadores médicos han transformado los remedios de herboristería usados por centurias en fármacos purificados y sofisticados que la producción en masa ha puesto a disposición de todos los pacientes. La gran paradoja del asma es que, mientras nuevos tratamientos han mejorado de manera sustancial la calidad de vida de los enfermos, el número de personas jóvenes atendidas en los hospitales por este mismo padecimiento y los casos de muertes en ancianos se han visto dramáticamente incrementados en los últimos 20 años. Además, 1 de cada 4 niños que presentan sibilancias se ve afectado persistentemente o recurre al llegar a la edad adulta, lo que sugiere que de alguna manera el asma del adulto puede ser determinado primariamente en la infancia

Infusión de jengibre y limón

La infusión de jengibre y limón resulta beneficiosa gracias a su capacidad para ayudar a disminuir la formación de placas virales

Para prepararla siguiendo una de las recetas populares más conocidas, basta con mezclar un poco de zumo de limón en tres vasos de agua e incluir dos cucharadas de raíz de jengibre fresca. Luego, calienta bien esta mezcla y permite que repose. No hace falta consumirla caliente; puede beberse en frío y los beneficios serán los mismos.

Infusión de menta, anís y laurel

Según la medicina tradicional, la menta tendría propiedades espasmolíticas, lo que resulta beneficioso a la hora de combatir el asma. No obstante, es importante apuntar que la alergia a la menta puede desencadenar un cuadro asmático,

El laurel, por su parte, es conocido por su supuesta producción de hojas medicinales hiposecretoras. Se dice que estas ayudan a combatir problemas como la bronquitis crónica o enfisemas, aunque no está probado científicamente. Este remedio puede ser combinado también con el anís.

Para preparar esta infusión, únicamente hay que mezclar una cucharadita de cada ingrediente. Con respecto al laurel, basta con una hoja seca, en una taza de agua.

PADECIMIENTO CIRCULATORIO.

Opresión del corazón.

El dolor de pecho se presenta en diferentes formas, desde una punzada intensa hasta un dolor sordo. En algunos casos, el dolor de pecho puede manifestarse como una sensación de opresión o ardor. En otros, el dolor se desplaza por el cuello, llega a la mandíbula y luego se irradia a la espalda o a un brazo o ambos.

Muchos problemas diferentes pueden ocasionar dolor de pecho. Las causas más peligrosas para la vida comprometen al corazón o los pulmones. Dado que el dolor de pecho puede indicar un problema grave, es importante buscar atención médica de inmediato.

Aunque, a menudo, se atribuye el dolor de pecho a la enfermedad cardíaca, muchas personas que padecen esta enfermedad dicen que sienten una leve molestia que no necesariamente identifican como dolor. Por lo general, la molestia en el pecho relacionada con un ataque cardíaco o con otro problema cardíaco se puede describir o relacionar con una o más de las siguientes:

- Presión, inflamación, ardor u opresión en el pecho
- Dolor opresivo o agudo que se extiende hasta la espalda, el cuello, la mandíbula, los hombros y uno o ambos brazos
- Dolor que dura más de unos pocos minutos, empeora con la actividad, desaparece y vuelve a aparecer, o varía en intensidad
- Falta de aire
- Sudor frío
- Mareos o debilidad
- Náuseas o vómitos

Cola de león

No solo permite regular la presión arterial gracias a su efecto vasodilatador, además está recomendada para evitar taquicardias o anginas de pecho. Eso sí, en caso de que la persona esté tomando anticoagulantes, el consumo de cola de león está contraindicado. Tampoco se recomienda usarlo si estás tomando medicamentos tranquilizantes

Té verde

El té verde es rico en flavonoides, por lo que tiene grandes cualidades antioxidantes. Asimismo, es hepatoprotector, es bueno para la diabetes y ayuda a disminuir el colesterol en sangre. Es remarcable que en Japón, país con menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, hay muchos bebedores de té verde. Los expertos dicen que se pueden beber hasta cuatro tazas al día.

PADECIMIENTOS NERVIOSOS

Estrés

Los postulados de las medicinas tradicionales mexicana y china, como la herbolaria y la acupuntura, estructuran su teoría de manera holística; abordan el problema del estrés de manera integral y relacional, pues otorgan importancia a las emociones, la energía y los órganos del cuerpo. Ambas medicinas entienden que la actividad vital de los seres humanos y de la naturaleza se interrelacionan de manera permanente. Lo anterior se observa en las respuestas que dieron las entrevistadas al preguntarles de qué manera curan el estrés:

Yo no curo, yo sólo ayudo a que el cuerpo cure. (CURANDERA 1)

Yo ayudo un poco, con plantas o lo que necesite, pero la persona que viene tiene la mayor responsabilidad, tiene que hacer todo lo que se le dice, sean infusiones de plantas, temazcales, masajes, lavados. Si no los va hacer, mejor que ni venga. (CURANDERA 2)

Los principios de la medicina tradicional mexicana y china, en particular la herbolaria y la acupuntura, estructuran su teoría de manera holística, pues abordan el problema del estrés de manera integral y relacional. Ambas medicinas alternativas entienden que la actividad vital de los seres humanos y la naturaleza, están interrelacionadas de forma permanente. Uno de los aspectos fundamentales para estas terapéuticas es considerar que la persona que vive con estrés puede ser responsable y a la vez consciente de su situación y, por lo tanto, adoptar una actitud participativa en torno a su mejoría. Lo anterior implica que no delega en el personal médico la responsabilidad de su salud, sino que analiza su estilo de vida y sus emociones. En ambas medicinas tradicionales se considera que muchas enfermedades se agravan con la desatención de las mismas, lo cual afecta la energía y como consecuencia a los órganos del cuerpo. Además, sus principios señalan que las emociones que más dañan desequilibrando al organismo son el enojo o cólera, la preocupación, el miedo y la tristeza. Tener conciencia de que cierta tensión en la vida es necesaria e incluso deseable, es concebir el desafío como un reto para tener mayor iniciativa, acción y desarrollo personal

Es importante entender que en la práctica clínica de la herbolaria la prevención es fundamental, por lo que la eliminación del estrés inicia con la depuración del cuerpo, al brindarle alimentos sanos, como frutas y verduras que nutren al organismo y proporcionan sustancias que requiere, así como realizar actividades como la meditación, el descanso, algunos ejercicios respiratorios y sobre todo el trabajo permanente con la atención de las emociones y la energía, en el que la acupuntura y el masaje resultan apropiados para ello. Con lo anterior se brindan las condiciones para que el cuerpo de cada persona haga el

trabajo de autoreparación y auto-curación integral. Así, es posible considerar que en el tratamiento del estrés, tanto la herbolaria como la medicina china son opciones alternativas coexistentes con la medicina alópata.

ALGUNAS HIERBAS QUE USABAN EN LA MEDICINA TRADICIONAL SON:

Melisa o Toronjil

La propiedad predominante de la [Melisa](#) es la relajante, por lo que se utiliza comúnmente en casos de estrés, problemas de insomnio o ansiedad. Tiene también efectos antiespasmódicos, es decir, que viene muy bien en caso de esfuerzos físicos, para aliviar la tensión muscular, y también para aliviar los espasmos del aparato digestivo.

Hierba de San Juan

Calma el sistema nervioso y cumple la función de estabilizar el ánimo. No debe consumirse mezclado con medicamentos antidepresivos, ya que podría aumentar sus efectos. Tampoco debe exponerse al sol quien lo consuma, ya que es una planta fotosensible que podría manchar la piel.

Valeriana

Las flores de valeriana son de las hierbas medicinales más populares para el tratamiento del estrés. Tiene efectos tranquilizantes, especialmente indicada para el descanso y para conciliar el sueño. También se recomienda para aliviar los dolores producidos por la menstruación.

Ginseng

Una de sus cualidades más importantes es la de mantener el equilibrio entre el yin y el yang del organismo. A diferencia de lo que se cree habitualmente, el ginseng no produce excitación o nerviosismo, sino que equilibra la energía del cuerpo, estimulando en casos de depresión, tristeza o agotamiento, y produciendo un efecto sedante en casos de estrés o ansiedad.

Manzanilla

La manzanilla es una de las hierbas más efectivas para tratar cualquier desorden nervioso, como la ansiedad y el insomnio, especialmente aquellos que se reflejan en trastornos de la digestión. Una buena infusión de manzanilla tranquiliza y permite tomar un descanso de la agitada y estresante vida diaria.

PADECIMIENTOS ENDOCRINOS

Diabetes Mellitus

Antes del descubrimiento de la insulina en 1922 y su posterior liberación comercial en 1923, la diabetes tipo 1 te habría matado. Todavía puede pasar, pero hasta hace 94 años, definitivamente habría pasado.

Las vidas de las personas con diabetes antes de 1922 son muy sombrías para pensar en ellas, pero merecen más que un reconocimiento de su tragedia. Creo que vale la pena explorar lo que pasaron, y la forma en que varios curanderos trataron de ayudarlos.

Las antiguas descripciones de la diabetes son terribles. El médico griego del siglo II Galeno de Pérgamo se refirió a ella como “la enfermedad sedienta”. La palabra griega para diabetes, diabainina, significa “sifón”, pero se puede traducir como “pararse con las piernas separadas”, lo que sugiere la postura (masculina) de orinar.

Como se puede adivinar, en la antigüedad el exceso de orina fue lo primero que notaron en los pacientes con diabetes. Areteo de Capadocia describió la diabetes como “el derretimiento de la carne y las extremidades en forma de orina”. Él quiso decir esto bastante literalmente. Para eliminar toda ambigüedad, Areteo también dijo, “la vida (con diabetes) es corta, repugnante y dolorosa”.

Aunque la diabetes se consideraba rara en el mundo premoderno, era lo suficientemente mortal como para ser notable, y muchos médicos querían saber cómo tratarla.

El papiro nos dice que los remedios egipcios incluían: “Un vaso medidor lleno de Agua del Estanque del Pájaro, Baya de Saúco, Fibras de la planta de Asit, Leche Fresca, Tragos de Cerveza, Flor del Pepino y Dátiles Verdes”. Esta prescripción lo deja a uno preguntándose qué tipo de pájaros vivían el estanque, y por qué su agua haría que algo en el cuerpo humano se sintiera mejor.

El resto de los ingredientes (con la excepción de “Tragos de Cerveza”) suenan vagamente deliciosos, pero sus carbohidratos solo empeorarían las cosas para el paciente con diabetes. (Esta no sería la última vez que los médicos cometerían un error así: un francés del siglo XVIII llamado Pierre Piorry razonó que las personas con diabetes tenían que reemplazar el azúcar que perdían en la orina comiendo grandes cantidades de dulces. Solo podemos imaginar cómo fue esto.)

De manera más útil, el famoso médico griego Hipócrates del siglo V AEC (sí, del juramento) descubrió que una dieta baja en almidón y ejercicio vigoroso podían extender la vida de los pacientes con diabetes. También fue uno de los primeros en sugerir que había dos o más tipos de diabetes.

Pero recuerda a Areteo, el que dijo que la vida diabética era “corta, repugnante y dolorosa”. Fue alumno de Hipócrates, por lo que podemos inferir que a pesar del descubrimiento de Hipócrates, el pronóstico para las personas con diabetes tipo 1 en la antigua Grecia todavía era bastante sombrío.

Avicenna, el polímata persa del siglo XI, fue de los primeros en tener éxito en el tratamiento de la diabetes con fines médicos. En su enciclopedia 1025 The Canon of Medicine (el canon de la medicina), prescribió a las personas con diabetes una mezcla

herbácea de altramuz (una leguminosa con guisantes comestibles y puntas de floripondio), fenogreco (una hierba pequeña con semillas amarillas picantes) y zedoaria (un cultivo de humedal cuyas raíces saben a jengibre con un regusto amargo).

En conjunto, estas hierbas hacían más que un bouquet estéticamente formidable: ¡funcionaban! Al menos un poco. Las personas con diabetes que consumían esta mezcla excretaban menos azúcar y sus síntomas se volvían menos graves. Es probable que el fenogreco fuera el ingrediente más útil; estudios recientes han sugerido (pero no probado) que sus semillas amarillas pueden estimular la producción de insulina tanto si se tiene diabetes tipo 1 como tipo 2. En cualquier caso, Avicenna podía comprarles un poco de tiempo a sus pacientes.

Plantas que usaban los hierberos para controlar la diabetes

Melón amargo (*Momordica charantia*)

El melón amargo es conocido también como pera balsámica o karela. Debido a que los componentes de su extracto presentan una similitud estructural con la insulina animal, también es conocida como “insulina vegetal”. El mecanismo de acción postulado es mejorar la secreción pancreática de insulina y disminuir la gluconeogénesis hepática.

El melón amargo ha demostrado efectos hipoglucemiantes en diversos estudios con animales⁵, en algunos ensayos clínicos de baja calidad con humanos y ha sido notificado un caso. Llevaron a cabo un estudio en 2007 un ensayo controlado y randomizado en el que comparaban la administración de extracto de melón amargo (1.000 mg tres veces al día) frente a placebo en pacientes con DM2 no controlada (niveles de hemoglobina glicosilada entre 7-9%). La diferencia de medias de los niveles de hemoglobina glicosilada fue de 0,22% a favor del brazo de pacientes tratados con melón amargo, aunque esta diferencia no presentaba significación estadística. El número de pacientes incluidos en el ensayo fue sólo 40.

Bardana (*Artium lappa*)

La bardana, usada habitualmente en la medicina tradicional china, se ha empleado con fines antiinflamatorios, anticancerígeno, antidiabéticos, antibacterianos y antivirales. La raíz y el tallo son las partes de la planta que presentan el efecto hipoglucemiante. La raíz contiene sitosterol-beta-D-glucopiranosido, que tiene un efecto inhibitor de la actividad de la α -glucosidasa y de la inulina, la cuál ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre. La lignina presente en los frutos de bardana ha demostrado efecto antidiabético en estudios con animales.

Diente de león (*Taraxacum officinale*)

El diente de león es una planta que pertenece a la familia de las Asteráceas. Crece en prados de zonas templadas y proporciona vitaminas (tiamina, riboflavina), electrolíticos (potasio, calcio, magnesio, fósforo), hierro y fibra. Se ha empleado tradicionalmente para tratar trastornos gastrointestinales. La Food and Drug Administration (FDA) tiene aprobado el uso del extracto del diente de león como aditivo alimentario, más concretamente como preparado para aliñar ensaladas y como sucedáneo de café.

El uso de diente de león se considera seguro cuando se recomienda como parte de una dieta natural. Sin embargo, debido a la falta de estudios en humanos, no se debe recomendar como un agente para regular la glucemia en pacientes diabéticos

PADECIMIENTO ESQUELETICO

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea. Así, los huesos se vuelven más porosos, aumenta el número y el tamaño de las cavidades o celdillas que existen en su interior, son más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad.

Causas

En el interior del hueso se producen durante toda la vida numerosos cambios metabólicos, alternando fases de destrucción y formación de hueso. Estas fases están reguladas por distintas hormonas, la actividad física, la dieta, los hábitos tóxicos y la vitamina D, entre otros factores.

En condiciones normales, una persona alcanza a los 30-35 años una cantidad máxima de masa ósea ("pico de masa ósea"). A partir de ese momento, existe una pérdida natural de masa ósea.

Las mujeres tienen más frecuentemente osteoporosis por varios motivos: su pico de masa ósea suele ser inferior al del varón y con la menopausia se acelera la pérdida de hueso (osteoporosis posmenopáusicas).

Existen muchas otras causas de osteoporosis: alcoholismo, fármacos (glucocorticoides, tratamiento hormonal utilizado para el tratamiento de cáncer de mama y de próstata...), enfermedades inflamatorias reumáticas, endocrinas, hepáticas, insuficiencia renal, entre otras

Síntomas

La osteoporosis se denomina epidemia silenciosa porque no manifiesta síntomas hasta que la pérdida de hueso es tan importante como para que aparezcan fracturas. Las fracturas más frecuentes son las vertebrales, las de cadera y las de la muñeca (fractura de Colles o extremo distal del radio). La fractura de cadera tiene especial importancia ya que se considera un acontecimiento grave debido a que requiere intervención quirúrgica, ingreso hospitalario y supone para el paciente una pérdida de calidad de vida aunque sea por un periodo corto de tiempo.

Cola de caballo

Se la conoce como "Equisetum arvense" y es rica en minerales, sobre todo en sílice. Además, se estima que posee componentes que actúan como antiinflamatorios y diuréticos. Su principal virtud parecería ser estimular la síntesis del colágeno de los tejidos óseos y conjuntivos. Todo ello podría ayudar a reconstruir los cartílagos y a tratar ciertas enfermedades articulares.

De hecho, un estudio en animales publicado en Indian Journal of Pharmacology arrojó como resultado que la cola de caballo sería eficaz ayudando a revertir los cambios producidos por la osteoporosis.

Debes saber, además, que la medicina ayurvédica sostiene que las infusiones de cola de caballo podrían contribuir a curar antes las fracturas óseas. Sin embargo, su eficacia no está científicamente demostrada.

¿Cómo tomarlo? Encontrarás cola de caballo en las farmacias y tiendas naturales. Tómate una taza por las mañanas con una cucharada de agua hirviendo.

Diente de león

A lo largo de la historia, ha sido conocida como digestiva, protectora y rica en vitaminas y minerales. Todas son propiedades aptas para cuidar de nuestros huesos y de nuestra salud en general.

Por otra parte, exhibe una acción antiinflamatoria que lo convertiría en una interesante opción para aliviar inflamaciones leves, así como los síntomas del reumatismo, la artrosis y la artritis

PADECIMIENTOS MUSCULARES

Calambres

Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos. Son muy comunes y a menudo ocurren después del ejercicio. Algunas personas tienen calambres musculares, especialmente en las piernas, por la noche. Pueden ser dolorosos y durar de unos segundos a varios minutos

Puede tener calambres en cualquier músculo, pero ocurren con mayor frecuencia en:

Muslos

Pies

Manos

Brazos

Abdomen

A lo largo de su caja torácica

Hoy día, la utilización de casi 60 especies de insectos entre los grupos indígenas de Latinoamérica, cuyas propiedades inmunológicas, analgésicas, antibacteriales, diuréticas, anestésicas y anti-reumáticas han sido constatadas por la ciencia médica, sustenta la idea de que no pocos insectos y otros artrópodos fueron ampliamente utilizados en el pasado y que, dadas sus propiedades curativas, dicha tradición perdura desde mucho tiempo antes de la época prehispánica en Mesoamérica. Para el mismo territorio contamos con registros de, al menos, 252 especies que los pueblos zapotecos, mixtecos y mayas, entre muchos otros, siguen empleando en la actualidad para aliviar diversas enfermedades y curar padecimientos digestivos, respiratorios, nerviosos, circulatorios y óseos, involucrando para ello la utilización de diversas

partes y productos de los mismos animales con los que, a su vez, se elaboran una variedad de sustancias y remedios terapéuticos

Árnica

Esta planta es utilizada para aliviar golpes, dolores artríticos y rigidez de los movimientos. Lo recomendable es preparar una infusión y aplicar sobre el calambre.

Aplica frío y calor

La terapia de frío durante 20 minutos cada 4 horas es muy recomendada para acabar con las molestias de los calambres

Pasiflora

Como relajante muscular puedes recurrir sin duda a la pasiflora. Contiene flavonoides y fitosteroles.

Está indicada en contracturas, calambres, torceduras y desgarros.

Se emplean las sumidades aéreas. Puedes tomarla en infusión, con plantas calmantes y remineralizantes, 3 tazas al día; o extracto líquido, 30 a 50 gotas en 3 dosis.

Avena

Otro gran reconstituyente es la avena, que combate la debilidad física. Te aporta minerales (hierro, sílice, cinc, manganeso) y vitaminas.

Se usan las sumidades aéreas ya fructificadas. Pruébala en decocción, toma 3 tazas al día, en tintura y extracto líquido. O bien en gel o pomada.

ESPANTOS O SUSTOS: POR FUEGO, AGUA, CAÍDAS, MAL DE OJO, POR EMBARAZADAS PRIMIGESTAS, POR ALCOHÓLICOS, POR PERSONAS VARIAS, EMPACHOS, CÓLICOS, MALES HECHADOS O PUESTOS.

El susto es padecimiento que viene de una sorpresa ya sea positiva o negativa por ejemplo un accidente o algo que no esperamos, Por tal motivo al momento del evento el cuerpo suelta una energía que también se conoce como desguance se seca la boca tiemblan las piernas o el cuerpo, se debe expulsar al momento esa energía nociva para la salud y se expulsa de la siguiente manera a través ir a orinar, comer un bolillo seco, tomar un té amargo o en su caso tomar una cerveza esto evitara que sufras este padecimiento como es el susto pero te es al momento del suceso

el enfermo sufre la pérdida del alma o bien queda debilitado y puede padecer otros procesos morbosos. Su alta peligrosidad hace necesaria una pronta y efectiva atención, la cual se basa en diversos procedimientos terapéuticos, en los que se contemplan limpias, sahumadas, baños, masajes y complicadas ceremonias, además de la administración de preparados herbolarios por vía oral e, inclusive, por vía rectal

En México se le llama en forma genérica susto o espanto, pero, de acuerdo con la causa inmediata que lo provocó, se habla de espanto de chaneque, espanto de sueño, espanto de agua, etcétera. Existe una serie muy amplia de acontecimientos que pueden provocar su aparición; la mayoría de ellos son comunes a todas las regiones, otros guardan particularidades propias de determinadas zonas

EMPACHO

El empacho es el malestar que se siente cuando las digestiones son lentas o pesadas. El empacho usualmente aparece después de haber comido demasiados alimentos grasos, sobre todo frituras, carnes, quesos curados y postres de chocolate o nata. Síntomas del empacho: El empacho puede provocar náuseas, por haber sobrecargado demasiado el hígado, y cansancio, debido a que el cuerpo está invirtiendo toda su capacidad en digerir los alimentos.

- Remedios caseros para aliviar el empacho:
- Prepárate una infusión digestiva de anís con manzanilla para después de las comidas principales.
- Toma jengibre en cápsulas para el empacho.
- Para el empacho toma 3 tazas de infusión de yerba de lucera.
- Toma 20 gotas de extracto de alcachofa en 1 vaso de agua 3 veces al día, te ayudará a depurar las toxinas y a sentirte más ligero.

MAL DE OJO

- Es un malestar generalizado que comienza por agitación, cansancio, mala racha sin motivo justificado, en todos los asuntos que estamos tratando y va in crescendo acumulando malestares y molestias.
- Suele ir acompañado de problemas físicos no habituales.
- ¿Cómo se produce esto?
- Sencillo. A través de una asimilación de energía dañina transmitida a por otra persona, ya sea provocado voluntaria o involuntariamente.
- Puede ocurrir que el provocador desconozca su propio poder y lo mas seguro es no sea consciente de sus propios deseos o envidias ajenas, pero eso no quiere decir que igualmente no sea el causante

Hay unos síntomas que son indicativos de mal de ojo provocado:

EN LOS NIÑOS

- Hay 3 síntomas muy definidos:
- - Llanto continuo (sin haber causa aparente alguna).
- - Falta de apetito.
- - Insomnio (se suelen despertar por la noche).

SINTOMAS EN PERSONAS ADULTAS

- 1.-Insomnio
- 2.-Pesadillas y sueños negativos repetitivos
- 3.-Sobresaltos durante el sueño (se despiertan con sensación de azoramiento y agobio)
- 4.-Pesadez y opresión en el pecho ya sea dormido o despierto.
- 5.-Presión en la garganta por un sueño ocurrido en las últimas horas de la noche. Siempre en este caso el despertar es sobresaltado con la presión en la garganta.
- 6.-Tensión nerviosa. Estado de nerviosismo y ansiedad generalizada, pero hay que tener en cuenta que deben concurrir más de un síntoma además de este.
- 7.-Falta de energía. Se encuentra en un estado de e energía bajísimo encontrándose habitualmente cansado.
- 8.- Depresión
- 9.- mareos y vahídos
- 10.- Mente confusa. De no comprender cosas simples, olvidos, sensación de embotamiento. Pérdida de memoria

- 11.- nauseas, y vómitos y falta de apetito
- 12.- inapetencia sexual

Estas son las técnicas que nosotros practicamos para la detección el mal de ojo.

1. QUEMAR SAL GORDA

Se debe preparar una pequeña vasija (cazuelita de barro o metal) en la Cual se echará alcohol y se prenderá. Según va ardiendo, la persona que Supuestamente tiene mal de ojo irá cogiendo sal gorda y, pasándola por sus manos, la irá echando al fuego. Si los chasquidos de la sal gorda al irse quemando son muy fuertes, esto indica que la persona tiene mal de ojo, por el contrario, si los chasquidos son débiles, significa que la persona no tiene mal de ojo. Personalmente no veo muy claro este sistema porque a no ser que el crepitar sea muy fuerte puede dar lugar a confusión.

SUSTOS

De repente, sin saber cómo, hay personas que sienten que pierden su alma. El origen habitualmente está en un “susto o espanto” de origen variable que genera una sensación displacentera que cabalga entre el temor y la sorpresa. Algo repentino que desalienta y ocasiona que la persona sienta que el corazón le da un vuelco.

Todos conocemos la sensación que se tiene cuando una circunstancia concreta nos hace sentir que la vida puede correr peligro o verse amenazada. Esa percepción es habitualmente real; sin embargo, en otros momentos puede estar determinada por la sugestión y, realmente, la vida no peligra.

Sin embargo, hay personas que como respuesta a ciertas situaciones, sienten que tras el “susto o espanto” el alma sale de su cuerpo, generando gran infelicidad y provocando una sintomatología

El susto es una enfermedad atribuida a un suceso que asusta y hace que el alma abandone el cuerpo, dando como resultado infelicidad y enfermedad, además de dificultades para desempeñar los papeles sociales clave´.

Así, aunque no hay síntomas específicos que definan este infortunio denominado “susto o espanto”, la sintomatología que suele referirse por parte de estas personas son:

Alteraciones del apetito.

Sueño inadecuado o excesivo, sueño turbado o sueños.

Sentimientos de tristeza.

Baja autoestima.

Sensibilidad interpersonal.

Falta de motivación para hacer nada.

En cuanto a la sintomatología somática, los síntomas que acompañan al susto pueden ser molestias y dolores musculares, frío en las extremidades, palidez, cefalea, dolor abdominal y diarrea

Un susto interpersonal, caracterizado por sentimientos de pérdida, abandono y no ser querido por la familia, con síntomas acompañantes de tristeza, mala imagen de sí mismo e ideación suicida, parece estrechamente relacionado con el trastorno de depresión mayor.

Cuando el susto es el resultado de un acontecimiento traumático que jugó un papel fundamental en la conformación de los síntomas y en el procesamiento emocional de la experiencia, parece más apropiado el diagnóstico de trastorno de estrés postraumático.

El susto caracterizado por varios síntomas somáticos recurrentes -para los que la persona ha buscado la asistencia sanitaria de varios médicos- se considera similar a un trastorno de síntomas somáticos.

Esta condición supone un sufrimiento verdaderamente intenso para las personas afectadas. Las distintas culturas que lo han documentado atribuyen componentes mágicos a su aparición. Así, es curioso cómo los tzotziles hacen tres diferenciaciones ante un suceso de este tipo