



Nombre de alumna: Sara Galilea Martínez Quevedo.

Nombre del docente: Lic. Nancy Domínguez Torres

Nombre del trabajo: antología de padecimientos tradicionales

Materia: enfermería y practicas alternativas de enfermería

Grado: 8to cuatrimestre

Pichucalco; Chiapas a 11 de enero del 2021

índice

Padecimiento digestivo

empacho.....3

Diarrea4

Estreñimiento.....5

Padecimiento esquelético y muscular

luxaciones.....6

Fractura.....7

Esguince8

Padecimientos respiratorios

Bronquitis.....9

Neumonía.....10

Espantos o sustos.....11-12

Cólicos.....13

Mal de ojo.....14

Padecimiento endocrinos

hipotiroidismo.....15

Padecimientos circulatorios

insuficiencia venosa periférica.....16

Padecimientos nerviosos

neuropatía diabética..... 17

Referencias bibliográficas18

padecimiento digestivos

Empacho

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida. Además de comer más de lo que tu estómago va a poder digerir con facilidad, otras causas por las que puedes sufrir una indigestión son:

- Comer demasiado deprisa.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer en movimiento.
- Comer al mismo tiempo que se fuma.
- Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes.
- Comer con ansiedad o estrés.

síntomas:

- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Asco al pensar en la comida.
- Acidez.
- Flatulencias.
- Lengua seca y blanquecina.
- Cansancio.

Remedios caseros para el empacho.

No siempre tendrás fuerza de voluntad, y en más de una ocasión te sucederá, así que ten en cuenta estos consejos.

- ✓ Haz una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar.
- ✓ Sólo debes beber líquidos. Mejor agua o zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia.
- ✓ Si tienes acidez, algún antiácido te puede ayudar a sentirte mejor.
- ✓ La manzanilla o la infusión de anís, pueden ayudarte a asentar el estómago o bien a vomitar. A veces, resulta muy complicado, pero al hacerlo te sentirás algo mejor.
- ✓ Reposa. No hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor.
- ✓ Cuando te encuentres bien y empieces con la ingesta sólida, hazlo poco a poco, con alimentos limpios, suaves y de fácil digestión (yogur, purés, cremas, algo de fruta, pollo o pavo a la plancha, huevo en tortilla o cocido...). Según vayas viendo que lo toleras bien, podrás ir incorporando el resto de alimentos.

padecimientos digestivos

Diarrea

Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Usted tiene diarrea si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día. La diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. Luego desaparece sola.

Las causas más comunes de diarrea incluyen:

- o Contaminación por bacterias en alimentos o agua
- o Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus. El rotavirus es la causa más común de diarrea aguda en niños
- o Parásitos: Pequeños organismos que se encuentran en alimentos o agua contaminados
- o Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio

Otros posibles síntomas de la diarrea incluyen:

- ✓ Calambres o dolor en el abdomen
- ✓ Necesidad urgente de ir al baño
- ✓ Pérdida del control intestinal
- ✓ Si un virus o bacteria es la causa de la diarrea, es posible que también tenga fiebre, escalofríos y sangre en las heces.

remedios caseros herbolarios

Este remedio casero es sin duda el más completo para combatir la diarrea y contribuir a eliminar la infección. Una sopa de zanahoria brinda agua, sodio, potasio, fósforo, calcio y otros minerales que combaten la deshidratación, pero además restauran el equilibrio de la flora intestinal.

Solamente tendrás que poner a hervir zanahorias, ya sea en rodajas o en cubos y comerlos con todo y el caldo donde haya puesto a cocerlas

padecimiento digestivos

Estreñimiento

Estreñimiento significa que una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas. Algunas veces la evacuación es dolorosa. Todas las personas tienen estreñimiento alguna vez. La mayoría de los casos, dura poco tiempo y no es serio. Existen muchas cosas que puede hacer para prevenir el estreñimiento. Incluyen:

- ✓ Comer más frutas, verduras y granos, que son ricos en fibra
- ✓ Beber abundante agua y otros líquidos
- ✓ Hacer suficiente ejercicio
- ✓ Tomarse el tiempo para evacuar cuando lo necesite
- ✓ Consumir laxantes solamente si el médico se los receta
- ✓ Preguntarle al médico si las medicinas que toma pueden causar el estreñimiento

remedios naturales herbolarios:

Existe una amplia gama de posibilidades para combatir el estreñimiento, desde alimentos a infusiones

Sen: es una planta medicinal para combatir el estreñimiento y su uso está muy extendido en Asia. Actúa como un laxante suave porque contiene antraquinonas, unas sustancias que estimulan las paredes musculares que envuelven el intestino. No abuses de su consumo porque podría derivar en una purga severa.

Manzanilla: ayuda a aliviar y prevenir el estreñimiento, además de proteger la membrana del intestino. Si la mezclas con tila o melisa y un poco de miel, verás cómo resulta eficaz.

Té verde: es una de las mejores infusiones contra el estreñimiento ya que favorece el movimiento del músculo intestinal y alivia las digestiones pesadas.

Infusión de ortiga: esta planta favorece la expulsión de los desechos, además de aportar otros muchos beneficios a nuestro organismo. Las hojas de ortiga son conocidas por su alto contenido en nutrientes y compuestos bioactivos como carotenoides, ácidos grasos, aminoácidos esenciales, taninos, vitaminas, minerales y carbohidratos, entre otros. De ahí que esta planta sea tan beneficiosa.

Tisana de semillas de hinojo: es más que conocido el uso del hinojo para combatir varios trastornos digestivos, entre ellos el estreñimiento. Las semillas de hinojo se vienen utilizando desde hace cientos de años como un complemento seguro y natural contra esta afección. Combate también la acidez y ayuda a eliminar los gases. La mejor forma de tomarlas es infusionada.

Padecimientos esquelético y muscular

Las luxaciones

La luxación se define como la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anatómico-funcional.

Las luxaciones se clasifican en parciales (subluxación) y completas. Según el agente productor o el mecanismo y su evolución, se les califica como: Traumáticas Las ocasionadas por un trauma directo o indirecto. Pueden ser cerradas, o abiertas cuando se pone en contacto el medio ambiente con las superficies articulares.

medicina tradicional

Entre las aplicaciones terapéuticas de la arcilla nos encontramos con que es un estupendo remedio para aliviar las luxaciones. Gracias a su alto contenido de minerales esenciales, antioxidantes y sustancias antiinflamatorias calma el dolor y contribuye a drenar las impurezas retenidas en los tejidos.

Ingredientes

2 cucharadas de arcilla verde (20 g)

Un chorro de vino tinto

¿Cómo utilizarla?

Humedece un par de cucharadas de arcilla verde con un chorro de vino tinto y frótalo sobre los tobillos inflamados.

Deja que actúe durante una hora y enjuaga.

Repite su uso todas las noches, hasta notar una mejoría

también el huesero mueve sus manos alrededor de la lesión mientras que presiona suavemente la carne, tratando de ubicar indicios de molestias o dolores. Cuando localiza y palpa los puntos con problemas, sus manos detectan irregularidades y cambios en la tumefacción.

Padecimientos esqueléticos y muscular

Fractura

La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa II.

Clasificaciones

Hay varias circunstancias que pueden dar lugar a una fractura, aunque la susceptibilidad de un hueso para fracturarse por una lesión única se relaciona no sólo con su módulo de elasticidad y sus propiedades anisométricas, sino también con su capacidad de energía

A/ FRACTURAS HABITUALES El factor fundamental es un único traumatismo cuya violencia es capaz de desencadenar una fractura en un hueso de cualquier calidad. Son las más frecuentes, su gravedad y pronóstico son directamente proporcionales a la violencia del traumatismo causal.

B/ FRACTURAS POR INSUFICIENCIA Ó PATOLÓGICAS En estas fracturas el factor fundamental es la debilidad ósea. Pueden deberse a procesos generales que cursen con osteopenia u osteosclerosis bien sean enfermedades óseas fragilizantes constitucionales ó metabólicas. O puede deberse a procesos locales como son los tumores primarios o metastásicos, ó procedimientos iatrogénicos que debiliten un área circunscrita de hueso.

C/ FRACTURAS POR FATIGA Ó ESTRÉS La fractura es el resultado de sollicitaciones mecánicas repetidas.

Para el tratamiento de las fracturas se usaban las sangrías para reducir la hinchazón y medicinas para estimular la circulación sanguínea y evitar el estancamiento, también usaban la tracción y contratracción para reducir fracturas y dislocaciones, los entablillados para inmovilizar las fracturas

Padecimientos esquelético y muscular

Esguince

El esguince, es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores. Cuando una articulación es forzada más allá de sus límites anatómicos normales se originan cambios adversos en los tejidos microscópicos y macroscópicos, se puede distender y desgarrar el tejido, y en ocasiones los ligamentos pueden arrancarse de sus inserciones óseas. Los esguinces afectan fundamentalmente al tejido ligamentoso y capsular; sin embargo, los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria.

CLASIFICACION.

Dependiendo del alcance de la lesión se clasifican en:

- II.1. Esguince de primer grado, caracterizado por dolor moderado, escasa inflamación, y motilidad normal.
- II.2. Esguince de segundo grado, en el que hay dolor, pérdida moderada de función, inflamación, y a veces inestabilidad ligera.
- II.3. Esguince de tercer grado, muy doloroso, gran inflamación, pérdida importante de función, e inestabilidad manifiesta.

tratamiento de la medicina tradicional

- ✓ Descanso. Evita actividades que provoquen dolor, hinchazón o molestia.
- ✓ Hielo. Usa una compresa de hielo o sumerge la zona afectada en agua helada durante 15 a 20 minutos y repite el proceso cada 2 o 3 horas mientras estás despierto. ...
- ✓ Compresión. ...
- ✓ Elevación.

Padecimientos

respiratorios

La Bronquitis

La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones. Las personas que tienen bronquitis suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada. La bronquitis puede ser aguda o crónica

La bronquitis puede ser:

-Aguda: Generalmente es ocasionada por los virus que se transmiten a través de gotas de saliva cuando la gente enferma estornuda o tose; se presentan síntomas como dificultad respiratoria, sibilancias (sonidos durante la respiración), fatiga, molestia en el pecho, tos y/o fiebre.

-Crónica: Se presenta cuando la mucosa que recubre los bronquios se encuentra constantemente irritada e inflamada, lo que provoca la presencia de tos prolongada con mucosidad, fatiga, falta de aliento e infecciones respiratorias repetidas. Este tipo de bronquitis se presenta en las personas con tabaquismo.

Síntomas

Los signos y síntomas de la bronquitis aguda y crónica pueden ser los siguientes: (tos, producción de mucosidad (esputo), que puede ser transparente, blanca, de color gris amarillento o verde —rara vez, puede presentar manchas de sangre— Fatiga, dificultad para respirar, fiebre ligera y escalofríos y molestia en el pecho)

medicina tradicional

Aceite de eucalipto

tiene la capacidad para reducir el dolor de cabeza y destapar las vías respiratorias, Pon unas gotas del aceite esencial de eucalipto en un pañuelo y huélelo varias veces al día. Combate gérmenes y elimina la tos. También puedes hacer inhalaciones de vapor de eucalipto. Calienta un cazo con agua y unas gotas del aceite. Respira lo más cerca posible por la nariz.

Ajo

El ajo es antibacteriano y antiviral. Gracias a estas propiedades nos puede ayudar si tenemos bronquitis (sobre todo crónica causada por alergias ya que proporciona quercetina, un antihistamínico natural). Algunas personas comen un diente de ajo crudo en ayunas todas las mañanas y otros optan por añadirlo a sus comidas.

Padecimientos

respiratorios

La neumonía

La neumonía es una infección en uno o ambos pulmones. Causa que los alvéolos pulmonares se llenen de líquido o pus. Puede variar de leve a grave, según el tipo de germen que causa la infección, su edad y su estado general de salud.

Los síntomas de la neumonía pueden variar de leves a graves e incluyen:

- ✓ Fiebre
- ✓ Escalofríos
- ✓ Tos, generalmente con flema (sustancia viscosa que proviene del fondo de los pulmones)
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Dolor en el pecho cuando respira o tose

tratamiento con medicina tradicional

Té de jengibre o cúrcuma:

El dolor en el pecho puede ser causado por una tos persistente. Tratar la tos en sí puede ayudar, pero beber un té caliente hecho con jengibre fresco o raíz de cúrcuma también puede reducir este dolor.

-Gárgaras con agua salada:

La mucosidad que se asienta en la garganta y el pecho puede provocar más tos e irritación. Hacer gárgaras de agua salada tibia puede ayudar a eliminar la mucosidad o los gérmenes en la garganta, lo que puede proporcionar un poco de alivio.

Espantos o sustos

Es posible diagnosticar la pérdida de la sombra por medio del pulso. Si la vena brinca en el pulso significa que está en su lugar; al contrario, si el latido se percibe débil quiere decir que el alma dejó el cuerpo o que, en el mejor de los casos, subió hasta el hombro; el especialista reconoce con base en los latidos cuando se trata de uno u otro caso. En el caso de que la sombra se haya desplazado al hombro por medio del agua

chupada en las venas se puede convencerla de que regrese al pulso, a bajar. Al salirse del cuerpo, la sombra necesita regresar con urgencia a su contenedor antes de que éste se debilite y muera.

etimología del susto o espanto, tomo en consideración el concepto de extracción que se refiere a sacar de un estado de paz, a sacar del orden. Reflexionar sobre la noción de sacar, extraer, significa poner énfasis en la pérdida involuntario de la sustancia anímica debida a una fuerte impresión, aunque es importante especificar que no necesariamente todo susto incluye la pérdida del alma, y/o de la sombra.

La terapéutica consiste, por tanto, en ayudarla en su recorrido de regreso hacia el lugar de origen –la envoltura original del sujeto–, cerrando la fisura por medio de su reinserción en el cuerpo, por lo menos hasta el próximo espanto.

tratamiento con medicina tradicional

La limpia se efectúa con la finalidad de pasar el mal al objeto con el cual se realiza el rito terapéutico. La chupada una de las prácticas cuya antigüedad es documentada en crónicas españolas como la de Guamán Poma de Ayala que consiste en succionar el mal directamente por parte del operador, o mediante el uso de varas de maderas como el hualtaco u otras dotadas de poder apotropaico. Limpia y chupada pueden ser realizadas por maestros, o especialistas llamados limpiadores/caipadores y chupadores, respectivamente. Tanto la limpia como la chupada pueden ser ejecutadas durante la llamada de sombra.

Chupadas: al igual que la caipada, extrae el mal de la persona, pero, a diferencia de la limpia, en la cual el objeto que sirve para el rito, no viene destruido sino descargado de la negatividad acumulada para ser utilizado de nuevo. En la chupada, el tabaco que el maestro tiene en la boca al momento de apoyar los labios, o la vara de madera en el paciente, son eliminados al finalizar el rito junto con otros ingredientes como colonias, agua bendita, miel, pétalos de flores, etc., de acuerdo al tipo de enfermedad.

Hay variantes de limpias: las más complejas, ejecutadas por los maestros durante la mesada, incluyen el uso de artes (varas, crucifijos, piedras, etc.) de la mesa del maestro. Otras, como la limpia de cuy o la de alumbre y de huevo sirven como diagnóstico de enfermedades, sobre todo físicas, y se ejecutan mediante la frotación de partes del animal con partes análogas de la persona.

Madres de familia y parteras recurren a las limpias, sobre todo de alumbre, para determinar el origen del susto de la criatura. En el estado actual de mis investigaciones, no tengo evidencias del uso de chupadas por parte de parteras.

Entierros: es lo que en el resto de los Andes se conoce como ofrenda a la tierra. Los entierros forman parte en muchos casos de las ceremonias de llamados de sombra ejecutados por los maestros. Generalmente, si el paciente es varón, se usa como recipiente un cacho de toro; si es mujer, de vaca.

Ceremonia de llamada de sombra: trátase de un conjunto de ritos adivinatorios con finalidades terapéuticas por medio de los cuales los operadores terapéuticos, en la mayoría de los casos, determinan por medio de la visión (la vista en virtud) la etiología del susto. Lo mismo puede ocurrir en la llamada de sombra.

La cura del susto/espanto empleo ambos términos como sinónimos de acuerdo a la terminología curanderil— es llevada a cabo tanto por el maestro/vidente/enmishau como por operadores terapéuticos no carismáticos (como son las parteras). Existen relevantes diferencias en el tipo de llamada de sombra: uno de ellos utiliza drogas psicotrópicas como el sanpedro; otro tipo de llamada no implica el uso de plantas que induzcan la visión. El maestro sabe realizar ambas formas; en cambio, el operador no carismático solo podrá ejecutar el segundo tipo de llamada. El primer tipo implica el uso del sanpedro (*Trichocereus pachanoi*), droga ritual mediante la cual el maestro, o sea, el carismático vidente, mediante la mesada (conjunto de ritos terapéuticos, mánticos y exorcísticos) ve, diagnostica el origen del susto y ejecuta el llamado de sombra. En el segundo caso, el llamado de sombra es independiente de la mesada y prescinde del uso de sanpedro. Las llamadas de sombra pueden ejecutarse en el lugar del susto, si se sabe con seguridad dónde ocurrió, si no pueden ser realizados en otro lugar. Las dos formas son consideradas válidas también en el caso de llamados de sombra de niños, como veremos más adelante.

Es oportuno aclarar que existe una jerarquía de operadores terapéuticos respetada y conocida, sea por los mismos operadores de la medicina tradicional como por los comuneros: en primer lugar, se ubican los maestros (varones y mujeres); debajo de ellos están otros especialistas, entre ellos las parteras. Algunas parteras que efectúan ritos terapéuticos como llamada de sombra, rastreos, etc. mantienen comunicación fluida con los maestros de los cuales reciben asesoría. Por ejemplo, si una partera se dedica al rastreo a través de los naipes, o a la cura del susto de niños, esta pide a un maestro o maestra que lleve los naipes y algún instrumento de trabajo (como puede ser una vara de madera) a las lagunas y bañarlos en sus aguas. Trátase de un rito indispensable para que los naipes puedan ser usados en los rastreos y la vara otorgue una protección eficaz durante la ceremonia de llamada de sombra.

cólicos

Un **cólico** es un tipo de dolor abdominal que va variando de intensidad y puede ser muy agudo. Existen tres tipos de **cólico**: **Cólico biliar**: se produce por la distensión de la vesícula biliar, normalmente por un cálculo. **Cólico nefrítico**: es causado generalmente por un cálculo en el riñón.

MEDICINA TRADICIONAL TRATAMIENTO ALTERNATIVO POR MEDIO DE INFUSIONES

1. CANELA

Ayuda a disminuir el dolor porque posee propiedades anticoagulantes, antiespasmódicas y desinflamatorias. Lo más recomendable es consumir té de canela dos veces al día desde unos días antes del inicio de tu periodo. Puedes utilizar canela en polvo, en vara o en bolsitas de té

2. HINOJO

Tiene un aroma parecido al anís que resulta muy relajante y además ayuda a la desinflamación. Hierve una cucharadita de semillas en una taza de agua durante cinco minutos, cuela y sirve. Se recomienda tomarlo lo más caliente posible y dicen que hace desaparecer los cólicos si lo tomas durante los tres días previos a tu periodo.

mal de ojo

Según las creencias populares el mal de ojo es la capacidad de ciertas personas de, con solo mirarte, producir ciertas desgracias y situaciones negativas en tu vida a modo de maleficio. Es común en muchas culturas y en algunas incluso se habla de la capacidad de otras personas de llevar a niveles muy avanzados esta habilidad, hasta tal punto que incluso han producido muertes directas. A las personas que se sienten hechizadas por la mirada de estos "magos" se las dice que les han echado un mal de ojo

Que Necesitas Para saber si tienes mal de ojo vas a necesitar aceite de oliva, un cuenco y algo de agua.

Para comprobar si padeces este mal, deberás de mojar el dedo corazón de la mano con la que escribes, en aceite. A continuación, mantenlo sobre el cuenco lleno de agua y espera a que caigan un total de 3 gotas. Si notas que las gotas se juntan o que se muestran separadas pero formando círculos concéntricos, puede que padezcas de mal de ojo.

tratamiento con medicina tradicional
limpieza con un huevo blanco

Algunas personas tiran, estrellando el huevo sobre un lienzo blanco. Otras lo rompen en un vaso de vidrio que fue llenado por la mitad con agua limpia y lo colocan (esa noche) debajo de la cama o cuna del menor, para que recoja las malas energías (el mal de ojo) que recibió .

El hipotiroidismo es un trastorno de la tiroides en el que se produce una menor cantidad de hormonas tiroideas de las habituales. Suele darse más en mujeres y en personas mayores de 60 años.

Las causas más comunes de esta enfermedad son:

- ✓ La enfermedad de Hashimoto es la causa más común. Ésta da lugar a una destrucción progresiva del tiroides y suelen sufrirla muchas mujeres a partir de los 40 años, aunque también puede darse en varones y en otras edades.
- ✓ Hipotiroidismo congénito.
- ✓ Terapias de radiación para el tratamiento de cáncer.
- ✓ Extirpación quirúrgica de la glándula tiroidea.

síntomas

- ✓ Aumento de peso.
- ✓ Estreñimiento.
- ✓ Expresiones faciales bruscas, voz ronca y dicción lenta.
- ✓ Hinchazón de la cara y párpados caídos.
- ✓ Intolerancia a temperaturas bajas.
- ✓ Cabello y piel seco, uñas debilitadas.
- ✓ Hormigueo o dolor en las manos.
- ✓ Pulso lento.
- ✓ Confusión y demencia.
- ✓ Disminución de la sudación.
- ✓ Estado de depresión.
- ✓ Problemas de fertilidad.
- ✓ Menstruaciones dolorosas o abundantes.

medicina
tradicional

La Acupuntura principalmente va a aminorar los síntomas que produce el Hipotiroidismo. Aunque hay estudios que verifican que, gracias a la Acupuntura, la glándula tiroidea recupera y equilibra la secreción de hormonas

Insuficiencia Venosa periférica

La Insuficiencia venosa periférica es una enfermedad en la que el retorno venoso se encuentra dificultado, especialmente en bipedestación, y en la que la sangre venosa refluye en sentido opuesto al normal, es decir, en el caso de los miembros inferiores circulara desde el sistema venoso profundo hasta el superficial

La naturaleza es nuestra aliada en la prevención de este tipo de trastorno. En farmacias y herbolarios hay muchos preparados a base de extractos vegetales para el alivio del cansancio de piernas y la prevención antes de la temporada de verano, cuando las temperaturas altas pueden acentuar las molestias.

Existen varias plantas que nos pueden ayudar a aliviar y prevenir la sensación de piernas cansadas e hinchadas. Dependiendo de los factores causantes, unas serán más indicadas que otras.

A continuación, presento algunas de las más utilizadas y su acción:

castaño de la india: Los principios activos de esta planta, saponósidos triterpénicos, se encuentran sobretodo en las semillas y en la corteza. La escina es el principio activo que favorece una acción anti edematosa, antiinflamatoria y venotónica, reduciendo la permeabilidad de la pared venosa. Con los extractos por vía oral se obtienen los primeros resultados pasadas las cuatro semanas de tratamiento. Existen también preparados para uso tópico, para aplicar en las zonas afectadas.

Rusco (*Ruscus aculeatus* L.): Es una planta perenne, que contiene principalmente saponósidos (como la ruscogenina), sales de potasio, flavonoides y aceites esenciales. Su acción venotónica ha sido comprobada experimentalmente y es entre las plantas más utilizadas en casos de insuficiencia venosa. Las partes utilizadas son las raíces y el rizoma y es posible encontrarla en comercio tanto en cremas para aplicación tópica, como en extractos secos para tomar por vía oral.

Hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.): Contiene taninos y flavonoides entre sus principios activos. Las mayores concentraciones se encuentran en las hojas y en la corteza. Especialmente la hoja tiene acción venotónica, antiinflamatoria y antioxidante, y es indicada para uso interno o tópico. Se pueden preparar infusiones y decocciones y en el mercado existen varios productos a base de extractos de hamamelis.

Estas plantas, además de ser utilizadas tradicionalmente para mejorar la circulación sanguínea y prevenir los síntomas de insuficiencia venosa crónica, en algunos casos han sido objeto de estudios científicos en los que se han comprobados sus propiedades.

neuropatía diabética

Tipo de daño neurológico que puede ocurrir como consecuencia de la diabetes.

Esta enfermedad suele afectar con mayor frecuencia a las piernas y los pies. Para algunas personas, los síntomas son leves. Para otras, pueden ser dolorosos, debilitantes y hasta mortales.

Los síntomas incluyen dolor y entumecimiento en las piernas. En los casos más graves, existen problemas relacionados con la digestión, la vejiga y el control del ritmo cardíaco.

El tratamiento consiste en controlar los niveles de azúcar en la sangre y usar medicamentos para controlar los síntomas.

Los aceites esenciales son conocidos por sus propiedades terapéuticas desde hace cientos de años. Se reconocen por su capacidad para mejorar el bienestar físico y mental, especialmente ante ciertas afecciones. Por eso, no es extraño que puedan emplearse como complemento para tratar la neuropatía en personas con diabetes.

Esta condición es una complicación grave que se caracteriza por el daño progresivo de los nervios a causa de los niveles altos de azúcar en la sangre. Puede llegar a ser asintomática, pero por lo general causa entumecimiento, dolor y otros malestares en las extremidades. Asimismo, en casos graves, compromete la salud digestiva y cardíaca.

aceites esenciales para la neuropatía diabética

Los aceites esenciales de menta, manzanilla romana y lavanda pueden ser beneficiosos para tratar la neuropatía en personas con diabetes. Aunque se requieren más investigaciones para evaluar sus efectos, riesgos y beneficios, hay quienes han encontrado en este tratamiento cierta sensación de alivio.

Menta: tiene un ligero efecto analgésico que ayuda a disminuir el dolor. Además, actúa como relajante muscular y favorece el alivio de los problemas digestivos.

Manzanilla romana: un estudio que se realizó en 2014 concluyó que esta planta puede ayudar en el tratamiento de trastornos inflamatorios. Inclusive, ayuda a combatir el estrés oxidativo.

Lavanda: conocida por su acción relajante y analgésica, la lavanda es otro de los aceites esenciales para tratar la neuropatía en personas con diabetes. Sus propiedades mejoran la calidad de sueño, relajan los músculos y disminuyen el dolor.

referencias bibliográficas:

www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/38477/LeyMarcoMedicinaTradicional.pdf>

Fuente: <https://concepto.de/costumbre/#ixzz6dPRpCe7C>

<https://www.diferencias.cc/costumbre-tradicion>

[https://espanol.babycenter.com/a900976/hueseros-sobadores-yerberos-y-](https://espanol.babycenter.com/a900976/hueseros-sobadores-yerberos-y-curanderos)

<https://www.oracionesalossantos.com/2016/10/incienso-oraciones>

<https://masdemx.com/2017/01/rituales-limpas-curaciones-espiritualismo>

www.centroenfermedadesdigestivas.com/padecimientos

<https://nacionfarma.com/enfermedades-aparato-digestivo>

<https://tucuerpohumano.com/c-sistema-esqueletico/sistema-musculo>

<https://tucuerpohumano.com/c-sistema-muscular/musculos-esqueleticos>

<https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/respiratorias.html>

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias.html>

<https://periodicosalud.com/terapias-alternativas>

<https://es.scribd.com/doc/20617857/TACTO-TERAPEUTICO>

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tecnica-de-drenaje>

https://www.medicina-regenerativa.co/grupo_romacel/internacional

www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf

<https://www.msmanuals.com/.../medicina-tradicional-china>

<https://silviapallerola.com/wp-content/uploads/2015/11/FORMACION-MEDICINA-TRADICIONAL-CHINA.pdf>