

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

NOMBRE: JORLEMY SARAHI MIRADA GOMEZ

DOCENTE: EDGAR GEOVANNY LIEVANO MONTOYA

OCTAVO CUATRIMESTRE

GRUPO: "A"

FECHA: 27 DE ENERO DE 2021.



MÉTODOS Y MEDIOS PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD: MASAJES, LIMPIAS, REZO U ORACIÓN.

OBEJTIVO DE LOS MASAJES.

¿Cómo funciona?

El masaje es un método de valoración y tratamiento manual de aquellas partes del cuerpo humano que presentan alguna dolencia, o susceptibles de presentarla, con el objetivo de mejorar el dolor, reducir o eliminar tensiones musculares, mejorar la circulación sanguínea y linfática y conseguir un alivio del estrés, la ansiedad y las tensiones del día a día.

Beneficios

Ayudan a reducir el dolor de espalda y cabeza

El masaje relajante estimula la circulación sanguínea, ayuda a **descontracturar los músculos** y descarga la tensión que se acumula en ellos. Este beneficio permite aliviar el dolor que se localiza en la espalda y en la cabeza por causa tensional, además de combatir la rigidez corporal.

Disminuyen nuestros niveles de estrés

Entre los beneficios del masaje relajante resalta su poder para ofrecer un estado de tranquilidad profunda gracias a que **disminuye los niveles de la hormona cortisol** en el organismo. Recordemos que esta hormona es secretada en grandes cantidades cuando el cuerpo humano está sometido a una gran carga de estrés. Por lo tanto, nada mejor que un masaje relajante para detener la fatiga y la angustia.

Reducen la presión sanguínea y mejora la circulación

Los masajes **activan el sistema circulatorio**, lo cual permite que todo el cuerpo humano reciba mayor cantidad de oxígeno. Al activar la circulación se consigue disminuir la presión arterial y se mejora la inflamación de las extremidades causada por problemas vasculares como las venas varicosas. Por si fuera poco, debemos recordar que la piel se nutre de la composición sanguínea, por lo tanto, mientras mejor circule la sangre por todo el cuerpo, mejor lucirá tu piel. Un tejido más hidratado y saludable es posible con un masaje relajante.

Combaten la ansiedad y depresión

Está comprobado, después de un masaje relajante la persona se siente renovada por dentro y por fuera. Y es que esta terapia **estimula la secreción de la hormona serotonina**, sustancia responsable de mantener en equilibrio el estado de ánimo de las personas. Por lo tanto, cuando te haces un masaje relajante no solo saldrás contento, sino que combatirás de forma casi instantánea los síntomas de la ansiedad.

OBJETIVO DE LAS LIMPIAS.

Una limpia es un proceso ritual que tiene un impacto en nuestra materia inasible: el espíritu. Un curandero preparado guía el proceso y, con ayuda de diversos instrumentos, interviene la materia espiritual de un paciente para purificarla. Dichas herramientas pueden ser flores, hierbas y otras plantas (algunas de ellas enteógenos); aceites y aguas florales (o simplemente agua virgen), aire, piedras, huevos, vasos de cristal, incienso, trapos, velas, cantos y letanías para armonizar y conjurar, música y muchos otros más.

Las limpias son solicitadas, también, para diagnosticar. El curandero puede hacerlo de distintas formas: se ayuda de métodos de adivinación como la clarividencia; la lectura del cuerpo, de la mente y del espíritu o de la milenaria práctica de entrar en *trance*.

Otra particularidad de las limpias es su facultad de protección. En algunos casos, las limpias pueden llegar a fungir como sesiones para elaborar escudos; defensas energéticas contra las malas intenciones, los malos espíritus, e inclusive las malas decisiones.

OBJETIVO DE LOS REZOS U ORACIONES:

El propósito principal de la oración no es cambiar las circunstancias; ¡el propósito principal de la oración es cambiarnos a nosotros! Pero de cualquier manera, el objetivo principal sigue siendo el mismo: glorificar a Dios en cualquier situación.