

Nombre del alumno:

Ana Virginia Méndez Sontay

Nombre del profesor:

Lic. Lubdi Isabel Ortiz Pérez

Maestría:

Licenciatura en Enfermería

Materia:

Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud

Nombre del trabajo:

Ensayo de los temas:

2.3 Recursos materiales naturales: plantas, animales, semillas, algodón, lociones, aceites, agua, pomada.

2.4 Métodos y medios para la atención de la salud: masaje, limpiezas, rezo u oración.

3.1 Padecimientos: digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético muscular.

3.2 Espantos o sustos: por fuego, agua, caídas, mal de ojo, por embarazada primigestas, por cólicos, males echados puestos.

3.3 Trastornos de la piel, males hechos.

INTRODUCCIÓN

Todos los recursos que utilizamos nos sirve para poder fortalecer nuestro sistema inmune en cuanto a los recursos naturales que nos rodea alrededor como las plantas, semillas de igual manera con ese recurso podemos obtener esencias naturales, pomadas de curaciones, para poder favorecer y tener recursos naturales para poderlos comercializar.

Desde el inicio de nuestros tiempos las primeras civilizaciones descubrían de manera improvisada, que la naturaleza les facilitaba de manera importante sus actividades cotidianas, convirtiéndola con ello en su principal fuente de vida. En la actualidad los recursos naturales siguen siendo de gran utilidad para la mayoría de las personas y además poseen un valor casi incalculable, es por ello que existe algún tipo de sobre explotación y lo que es más grave todo tipo de contaminación.

De igual manera hablare sobre los padecimientos más frecuentes así como; digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético y muscular. También sobre los diferentes padecimientos de los espantos o sustos de igual manera los trastornos de la piel, males hechos como debemos de curarlo con que medicamento casero lo podemos controlar hasta mejorar nuestra salud.

RECURSOS MATERIALES NATURALES: PLANTAS, ANIMALES, SEMILLAS, ALGODÓN, LOCIONES, ACEITES, AGUA Y POMADA.

En la medicina tradicional podemos decir a cada medicamento extraído por plantas medicinales podemos decir que nos favorece ya que en la actualidad podemos consultar a esos medicamentos ya que cada planta medicinal tiene su función diferente así como las siguientes; la herbolaria, cada planta medicinal se emplean a curar malestares.

Actualmente las plantas medicinales se han popularizado para poder fortalecer nuestra salud y no consumir muchos químicos. Cada medicina natural que son las plantas, semillas, pomadas tiene cada una su función de esa manera nos pueden ayudar para prevenir enfermedades futuras aunque a veces es malo consumir demasiado ya que nos podemos intoxicar.

En el siguiente escrito daré a conocer las plantas medicinales y en que nos ayuda y son las siguientes;

Albahaca esta tiene propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales, debido a todo esto nos mejora el sistema inmune y nos aumenta nuestras defensas, además de eso combate el cansancio, favorece la buena digestión y nos ayuda a reducir la ansiedad de igual manera lo podemos utilizar como repelente.

Acónito esta planta si no lo administramos bien es como un veneno para nuestro cuerpo, lo podemos utilizar como analgésico para tratar migrañas o dolor de muelas.

Aloe vera esta es una planta medicinal más común que podemos encontrarla en diferentes lugares del mundo, en el cual la podemos utilizar para poder cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes, además de eso nos ayuda a reducir la inflamación. Arándano este es un fruto así como tal, pero es muy beneficiosa para nuestra salud ya que nos enriquece con la vitamina C, fibra y antioxidante, de igual manera la podemos utilizar como para tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado.

La árnica es comercializada en pomada ya que casi la mayoría de las personas la utilizan como analgésico y antiinflamatoria, en el cual la podemos aplicar en una herida, raspón, golpe, desgarró muscular o lesiones por frío. El ajeno es una planta que nos mejora la salud y rendimiento del sistema digestivo ya que tiene un componente que es absentina ya que nos ayuda en los problemas menstruales como los ciclos irregulares.

El ajo es una esencia que utilizamos en la cocina aunque nos puede ayudar como antimicrobiano y antiséptico, también nos favorece con la vitamina C, B6 y magnesio ya que nos ayuda a reducir la presión arterial, los niveles de colesterol y previene la formación de coágulos que nos puede afectar a nuestra salud. La belladona nos ayuda a aliviar para quienes padecen asma o tos convulsiva. Tenemos la canela que es un componente anticoagulante ya que favorece la circulación sanguínea o como remedio casero para el acné.

El clavo lo podemos utilizar como antiséptico ya que se usa para tratar las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión ya que nos ayuda también a aliviar náuseas y el dolor de estómago. El diente de león nos favorece de vitaminas A y C, magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y proteínas, nos ayuda para controlar malestares digestivos de riñones y la diabetes. El eucalipto esta planta es eficaz para los problemas respiratorios y fiebre, también se puede utilizar para tratar la bronquitis, rinitis o sinusitis.

La espinaca dentro de sus nutrientes que lo destaca el manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico. Estas propiedades nos ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, para mejorar la visión, aumentan la fuerza muscular y favorecen la digestión. La hierbabuena es otra de las plantas ancestrales, la cual usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales, así como la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés.

La Hierba de San Juan el uso es cutáneo para poder tratar heridas en la piel como la dermatitis, también, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada. El Hinojo nos ayuda a la producción de leche materna en la lactancia, Por otro lado, es excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólico. El Jengibre lo utilizamos para tratar diferentes tipos de problemas estomacales, por ejemplo, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases, hay personas que utilizan para bajar de peso.

La manzanilla es una de las plantas medicinales más populares por sus efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis, también lo podemos usarla para disminuir la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por piquetes de insectos o golpes. El Orégano es una especia rica en hierro, calcio, potasio y magnesio, los cuales ayudan a mejorar la salud cardiovascular, así como promover un buen

funcionamiento del metabolismo. Por otra parte, contiene antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico y sirve como antiinflamatorio.

El Romero su uso medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante. El Té verde hoy en día nos ayuda a estar más despierto que el café e incluso es rico en antioxidantes y mejorar la salud cardiaca y del hígado. El Tilo su uso más común es como sedante y para combatir el insomnio. El tomillo esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.

Cada planta medicinal que se menciona anteriormente nos cada una tiene ventajas y desventajas ya que a veces la consumir demasiado nos puede dañar inmunológicamente nuestra salud así como también nos favorece en nuestra salud para poder fortaleces nuestras defensas y también no consumir mucho medicamento.

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

Los masajes son como técnicas manuales para poder tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales, lo podemos utilizar como método terapéutico para tratar el dolor, en el cual cada país maneja diferentes métodos de masaje. Cada proceso ha cambiado así como ha evolucionado la sociedad cada uno se adapta a las culturas de cada pueblo o nación. Existen diferentes tipos de masajes a si como el masaje otomí, el masaje zapoteco, el masaje purépecha, el masaje maya, el masaje wirrarika y el masaje nahua.

Cada médico o terapeuta debe de tener una identidad y una cosmovisión para dar vida asu medicina o su masaje. Nos dice también que el masaje es una forma de diagnostico(externo y interno), también un tratamiento, en cuanto al diagnostico cada terapeuta debe de conocer a su paciente de manera interna y no externa es decir el terapeuta debe de entrenar sus sentidos como la vista, olfato, tacto, oído, gusto e intuición, ya que al observar al paciente de manera externa debemos de encontrar las zonas físicas, emocionales y del espíritu que requieren terapia y eso lo podemos utilizar como los síntomas del paciente.

En cuanto al tratamiento podemos utilizar en las terapias de los masajes de una manera integral de las lesiones físicas para rehabilitar y obtener la recuperación de cada usuario. De cada técnica en los masajes se basa en los tejidos blandos donde hay traumas como contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares. El tratamiento integral de la medicina requiere nutrición, rituales y fisioterapia.

Cada técnica de masaje busca restablecer el equilibrio integral(cuerpo, alma y espíritu), cada técnica de masaje se clasifica de la siguiente manera; masaje corporal el que atiende la parte física del cuerpo humano, el masaje anímico el que atiende el padecimiento del alma (emociones y de la mente), y por ultimo tenemos el masaje espirituales el que atiende el padecimiento de la energía vital de los centros anímicos del espíritu.

También en la antología nos menciona sobre los rezadores en el cual ellos llevan a cabo acciones petitorias en el interior de la iglesia o en otro lugar, en el cual realizan oraciones en cual utilizan inciensos o copal y lo queman, huevos y aguardiente. Los curanderos realizan limpiezas donde ellos a base de rezos sanan el alma e espíritu de la persona, la limpieza es una técnica terapéutica milenaria y es una herencia de la sabiduría de nuestros ancestros. La razón que realiza la limpieza es para equilibrar o armonizar nuestro cuerpo físico, nuestras emociones y nuestro espíritu.

A vista de la medicina tradicional el ser humano está compuesto por tres componentes como el alma, espíritu y cuerpo. En el cual si uno de estos componentes falta no podemos estar bien es decir el equilibrio y la armonía de los 3 componentes dan como resultado la salud. El desequilibrio en alguno de los 3 componentes dará origen a la desarmonía ocasionando enfermedad.

El espíritu es la fuerza vital de la naturaleza es decir es la energía dinámica e indestructible de animales, plantas y humanos. Es el medio por el que se expresa la naturaleza esencial del ser (EL ALMA), es la fuerza que mueve al alma y el alma tiene como características psicológicas y emocionales que dan esencia al ser humano, lo que lo hace único e irrepetible.

El cuerpo humano tiene tres centros anímicos los cuales son: él ihiyotl es una energía que proporciona nuestra madre, es nuestra conexión con la tierra y con nuestros instintos. Se aloja en el hígado. El tonalli energía solar que nos conecta con el cosmos, se aloja principalmente en la mollera. La nutrimos con los alimentos, con la luz solar y con nuestros pensamientos y por último el teyolia, es la conjunción de las dos energías femenina y masculina que se aloja en el corazón, rige nuestras emociones, es la energía que nos permite la vida en la tierra y viaja al mictlan cuando ya no tenemos carne.

PADECIMIENTOS: DIGESTIVO, RESPIRATORIO, CIRCULATORIO, NERVIOSO, ENDOCRINO, ESQUELÉTICO, MUSCULAR.

Cada padecimiento es frecuente cuando no llevamos una buena alimentación en el cual dañamos a nuestro cuerpo hasta llegar al extremo de enfermarnos y postrarnos en una cama, es importante que llevemos una adecuada vida es decir alimentarnos adecuadamente e cuidar nuestro cuerpo ya que en ocasiones padecemos de una enfermedad aunque no sabemos que la portamos pero al paso del tiempo se desarrolla dicha enfermedad, las enfermedades pueden ser hereditarias es decir que se van trascendiendo a cada generación.

Durante nuestro transcurso de vida comemos e alimentamos nuestro cuerpo de cualquier alimento es decir no llevamos una adecuada alimentación, les comentare que pasa en nuestro aparato digestivo padecemos que es el empacho y eso es más frecuente en niños ya que en colonias pequeñas no tienen la posibilidad de alimentarse adecuadamente aunque es otras partes del mundo si tienen la posibilidad de llevar a cabo el plato del bien comer. En el cual un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida.

El empacho puede ocurrirle a cualquier persona que no lleva una dieta balanceada o no consume alimentos adecuados para que lo digiera el aparato digestivo, esto lo puede causar al consumir alimentos de manera rápida, ingerir alimentos con mayor grasa, consumir alimento con mayor movimiento o también comer con mucha ansiedad o estrés es importante cuando consumimos algún alimento debe de ser adecuadamente bien, no ocasionas estas causas que mencione ya que perjudica al estomago es decir no se digiere con facilidad. No solamente el empacho nos puede ocurrir por consumir de manera errónea los alimentos si no que también por problemas del aparato digestivo o también por consumir fármacos como antibióticos o analgésicos.

Para poder evitar un empacho debemos de consumir suficiente agua, comer con calma, masticar bien nuestros alimentos y también debemos de consumir una cantidad pequeña, es decir ni tan pequeña y ni tan grande de igual manera no debemos de acostarnos después de comer, debemos de consumir una infusión digestiva como por ejemplo la manzanilla, el té verde y debemos de evitar consumir muchas frituras y los postres.

A pesar de eso también a veces algunos alimentos nos puede ocasionar diarrea la diarrea es una infección por un virus que tal vez entro cuando consumimos comida rápida en la calle, tener diarrea es muy peligro es más peligrosa en niños lactantes, la diarrea nos puede ocasionar deshidratación extremadamente excesiva en el cual debemos de consumir igual o

consultar a nuestro medico, también a veces ocasionamos que es el estremecimiento es pasa por consumir mucho alimento por no beber agua suficiente o realizar ejercicio.

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

Los espantos les puede pasar a mayoría de las personas ya que es una creencia que se han trascendido por el cual cada persona se lleva un susto en la vida, ya que eso nos puede causar hasta la muerte, los espantos o sustos hay personas que lo quitan ya que algunas personas piensan que son padecimientos de la cabeza pero no es a si, en realidad nuestro cerebro nos manda señales a algo que percibimos que está mal o nos puede pasar, cuando nos espantamos nuestro cerebro nos transmite varias cosa como miedo, e incluso puede que tu cuerpo tiemble. Es importante curarnos ya que sicológicamente nos dañamos por el gran espanto o susto.

TRASTORNOS DE LA PIEL, MALES HECHOS.

La piel es el órgano más grande del cuerpo; cubre y protege su cuerpo, es decir si nuestra piel puede pasarle una infinidad de cosas, como en accidentes, quemaduras (luz solar, cosas muy caliente entre otros). Nuestra piel;

- Mantiene los fluidos corporales dentro del cuerpo, previniendo la deshidratación
- Lo protege contra las bacterias y virus que pueden causar infecciones
- Lo ayuda a percibir el mundo externo, si hace frío o calor, si está húmedo o seco
- Regula la temperatura del cuerpo
- Elabora vitamina D cuando recibe sol

Cualquier cosa que irrite, obstruya o inflame la piel puede causar síntomas como enrojecimiento, hinchazón, ardor y picazón. La alergia, irritantes, su composición genética y ciertas enfermedades y problemas del sistema inmunitario pueden provocar sarpullido, urticaria y otros problemas en la piel. Muchos problemas de la piel, como el acné, también afectan su apariencia.

Es importante cuidar nuestra piel ya que es el órgano más grande que nos protege de cualquier cosa.

CONCLUSIÓN

Al a conclusión que llego de todos los temas que abarque en el ensayo es muy importante saber de plantas medicinales ya que nos favorece en nuestra salud, también es importante estudiar cada plantita ya que las utilizamos como una alternativa para curar alguna enfermedad. Pues en la actualidad si se realizan todavía las limpias, masajes o oraciones de diferente manera dependiendo de las personas ya que algunas no creen por sus religión o simplemente no creen pues a mi conclusión mía es como una buena opción realizar esos métodos ya que si nos realizan limpias o masajes nos favorece en nuestra salud, como si fuera una terapia sicológica que puede ocurrir o simplemente para sentirnos mejor.

La conclusión que tuve sobre los padecimientos más frecuentes que nos puede ocurrir es importante tomar medida preventivas para no dañar nuestro cuerpo y mantenerlo sano.

