

Universidad del Sureste.

Campus Tuxtla Gutiérrez.

Iris Rubí Vázquez Ramírez.

Lic. En medicina humana.

Segundo semestre.

Actividad: investigación.

Interculturalidad.

Dra. Magalli Guadalupe Escarpulli Siu

Lunes 14 de junio del 2021

REFLEXOLOGIA.

Concepto.

La reflexología es la aplicación de presión en las áreas de los pies (o las manos). Es generalmente relajante y puede ayudar a aliviar el estrés.

Origen.

La reflexoterapia es una técnica milenaria, aplicada por las culturas más avanzadas en medicina y cuidados naturales de la época. Hace más de 5000 años ya se conocía en la India y China un tratamiento mediante puntos de presión, el cual más adelante se convirtió en la acupuntura. Los médicos egipcios también conocían los beneficios de los puntos de presión en pies y manos, dejando constancia de ello en varias pinturas y jeroglíficos.

Practica.

La teoría detrás de la reflexología es que las áreas del pie corresponden a órganos y sistemas del cuerpo. Se cree que la presión aplicada en el pie genera relajación y curación en el área correspondiente del cuerpo.

Los reflexólogos usan tablas de pies para guiarlos a medida que aplican presión en áreas específicas. A veces se combina con otras terapias prácticas y la pueden ofrecer quiroprácticos y fisioterapeutas, entre otros.

Varios estudios indican que la reflexología puede reducir el dolor y los síntomas psicológicos, como el estrés y la ansiedad, y aumentar la relajación y el sueño. Dado que la reflexología también es de bajo riesgo, puede ser una opción razonable si buscas relajación y alivio del estrés.

TERAPIA HOLISTICA.

Concepto.

La terapia holística es un tipo especial de tratamiento que se enfoca en curar el cuerpo en su totalidad, es decir, teniendo en cuenta el plano mental, el físico, el

emocional y el espiritual, en busca de una salud y bienestar óptimos. El objetivo principal de la terapia holística es lograr el equilibrio adecuado en todas las áreas de la vida.

Origen.

La medicina holística que conocemos hoy en día tiene raíces en tres culturas diferentes: China, India y Grecia.

Para la cultura china, la salud se entendía como un equilibrio entre el espíritu, los cinco elementos de la naturaleza (agua, tierra, fuego, metal y madera), el Yin y el Yang (energías positivas y negativas que se complementan), el Qi (la fuerza vital), los fluidos corporales, la sangre, el Jing (la esencia) y las emociones. Este tipo de terapias se expandió y comenzó a incluir prácticas como el masaje, la fitoterapia y la acupuntura.

El desarrollo de la medicina india es similar al de China, pero tiene una aproximación diferente en cuanto a los métodos. Algunos médicos chinos entendían que algunos males se podían originarse por la intervención de magia o espíritus, pero los indios tenían un concepto más terrenal: la salud es posible regulando adecuadamente los aspectos de la vida de cada paciente. De hecho, el primer libro dedicado a la medicina tradicional de la India fue compilado por los griegos. Filósofos como Aristóteles, Platón y Sócrates escribieron discursos que hablaban de las propiedades de la curación holística. Hipócrates, considerado por mucho como el fundador de la medicina moderna, consideraba que las enfermedades eran producto del desequilibrio de los cuatro humores del cuerpo: sangre, flema, bilis negra y bilis amarilla. Suponía que un tratamiento adecuado podría volver a equilibrar estos líquidos y ayudar al cuerpo a curarse a sí mismo.

A partir del desarrollo de la medicina convencional, en el Siglo XIX, muchos de los tratamientos holísticos empezaron a utilizarse con menos frecuencia en el mundo occidental. Oriente, por otro lado, siguió manteniendo estas tradiciones milenarias y, hasta nuestros días, siguen siendo el primer tratamiento que se aplica en caso de

enfermedades. Fue en la década de los '60 cuando la búsqueda de nuevos métodos para sanar el cuerpo y la mente que América y Europa redescubrieron las propiedades de la curación holística. A partir de ese momento, esta práctica se volvió mucho más común en ambos lados del Océano Atlántico.

Practica.

Los desequilibrios en la vida física, emocional o espiritual perjudican a nuestra salud general. Aunque la terapia holística tiende a no utilizar la medicina occidental, el tratamiento puede incluir medicamentos convencionales junto con terapias alternativas. Sin embargo, este tipo de enfoque entiende que los factores principales que causan enfermedades físicas son la dieta, los hábitos de sueño, el estrés, los problemas personales, el manejo de las emociones, etc., se consideran como parte del proceso de tratamiento. En pocas palabras, las medicinas pueden usarse para aliviar los síntomas; sin embargo, las modificaciones en el estilo de vida deben considerarse como la principal alternativa para sanar y detener la repetición de enfermedades.

Se utiliza una gran variedad de enfoques holísticos para ayudar a los pacientes a obtener una buena salud y asumir la plena responsabilidad de su propio bienestar. Como, por ejemplo, los masajes, la acupuntura, la meditación, la homeopatía, la quiropraxia y el ejercicio.