



Nombre de alumno: Roxana Pérez morales

Nombre del profesor: Sandra Guadalupe

Nombre del trabajo: súper nota

Materia: practicas alternativas

Grado: octavo cuatrimestre

Grupo: B

TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

MEDICINA TRADICIONAL

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD DEFINE COMO MEDICINA TRADICIONAL A LA SUMA DE TODOS LOS CONOCIMIENTOS HABILIDADES Y PRACTICAS BASADAS EN LAS TEORIAS, CREENCIAS Y EXPERIENCIAS PROPIAS DE DIFERENTES CULTURAS



TERAPEUTAS O PRÁCTICAS TRADICIONALES



SON LAS PERSONAS QUE REALIZAN ACCIONES EN EL AMBITO COMUNITARIO PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES, CURAR O MANTENER LA SALUD INDIVIDUAL FISICA O ESPIRITUAL COLECTIVA Y COMUNITARIA



COMUNIDADES INDIGENAS



SON COMUNIDADES INTEGRANTES DE LOS PUEBLOS INDIGENAS AQUELLOS QUE FORMEN UNA UNIDAD SOCIAL, ECONOMICA Y CULTURAL

C
O
N
O
C
I
M
I
O
N
A
T
O
S

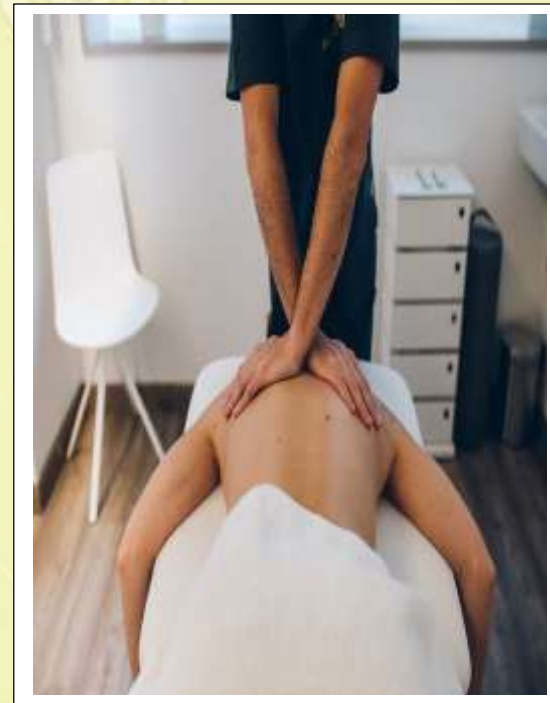


LOS CONOCIMIENTOS TRADICIONALES ES TODO EL CONJUNTO DE PRACTICAS Y SABERES COLECTIVOS DE LOS PUEBLOS INDIGENAS REFERIDOS A LA BIODIVERSIDAD, A LA SALUD, EN LA ENFERMEDAD Y EL MANEJO DE LOS RECURSOS ORIENTADOS AL BIENESTAR COMUNITARIO

TERAPIAS MANUALES



LA TERAPIA MANUAL: es un tratamiento físico, utilizado principalmente por fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, quiroprácticos, masajistas etc. Para tratar el dolor y la discapacidad musco esqueléticos.



DRENAJE LINFÁTICO MANUAL



ES UNA TERAPIA MANUAL DESTINADA A FACILITAR LA CIRCULACION LINFATICA. SE UTILIZA CUANDO EXISTE ACUMULO DE LIQUIDO O DE SUSTANCIA EN EL TEJIDO CONCTIVO (EDEMA) Y CUNADO EL SISTEMA LINFATICO ESTA ALTERADO.

TERAPIAS NATURALES



TIENEN COMO OBJETIVO PRIMORDIAL SINTONIZAR LOS TRES PILARES DEL SER HUMANO, EL CUERPO, MENTE Y ESPIRITU

BENEFICIOS: DISMINUCION DE STRES, ESTIMULACION DE LA CIRCULACION, AUMENTO DEL ESCANSO, ACTIVACION DEL SISTEMA INMUNITARIO, ELIMINACION DE TOXINAS

OSTEOPATIA



CONJUNTO DE TECNICAS MANUALES EMPLEADAS PARA ALIVIAR NUMEROSAS DOLENCIAS MEDIANTE LA BUSQUEDA DE LA RECUPERACION DEL EQUILIBRIO ORGANICO.

TERAPIAS DE RELAJACION

LAS TERAPIAS DE RELAJACION SON TECNICAS SALUDABLES Y ESTIMULANTES QUE CONSISTEN EN DIVERSAS ACTIVIDADES YA SEA FISICAS O PSICOLOGICAS QUE LLEVAN A LA PERSONA A EQUILBRAR SUS NIVELES DE ANSIEDAD Y ESTRÉS

AL ESTAR RELAJADO NUESTRO CUERPO EL CONSUMO DE ENERGIA ES MINIMO, RELAJA LOS DOLORES MUSCULARES Y REDUCE LOS NIVELES DE CDOLESTEROL.



BENEFICIOS:

- MEJORA LA CONCENTRACION Y MEMORIA
- MEJORA EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS
- CONTROLA LAS EMOCIONES
- AYUDA A COMBATIR EL INSOMIO
- MEJORA LA CALIDAD DE VIDA
- AYUDA AL SISTEMA NERVIOSO
- LIBERA ENDORFINAS