



Cancino Ramos Adriana Guadalupe
Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Entrega de reporte de lectura sobre los temas vistos en la tercera unidad “Medicinas alternativas menos comunes”:

- 1. Ozonoterapia**
- 2. Plantas medicinales**
- 3. Reiki**

Interculturalidad Y Salud II

2º “C”

Ozonoterapia

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz

> Ozonoterapia en medicina del dolor

El ministerio de salud español ha incluido la ozonoterapia en la carrera de servicios de las unidades de dolor. La efectividad, seguridad y buena tolerabilidad del ozono, tanto infiltrado como administrado por vía sistémica, justifican la extensión de su uso.

Ozonoterapia en medicina es una realidad haciendo uso del ozono médico como complemento terapéutico para diferentes enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo, incluido el dolor crónico.

Hay más de 26.000 médicos expertos en ozonoterapia y en Europa son tratados anualmente en torno a los 10 millones de pacientes.

El ozono es una molécula formada por 3 átomos de oxígeno (O_3) en lugar de los 2 de los que se compone la molécula de oxígeno (O_2).

La ozonoterapia consiste en la aplicación de una mezcla de O_2 médico con ozono; la mezcla ha de ser producida in situ para cada aplicación, y en ella nunca habrá más de 5% de ozono.

Dr. Kellogg mencionaba el ozono como desinfectante, 1898 los doctores Thayer-Kaut y Luth fundaron en Berlín el Instituto para oxigenoterapia, llevando a cabo los primeros ensayos con animales.

1911 A working manual of High Frequency Currents, Dr. Noble Elberhart uso del ozono médico en el tratamiento de enfermedades como la tuberculosis, la anemia, el asma, la bronquitis, la fiebre del heno, la diabetes.

En líneas generales al aplicar este tipo de terapia, realmente estamos induciendo una "microoxidación" controlada e inocua, cuya respuesta orgánica será una activación favorable del sistema antioxidante celular. Numerosos autores han trabajado a nivel preclínico sobre los efectos beneficiosos sobre la capacidad antioxidantes celular y la adaptación ante los procesos de isquemia/reperusión.

Presenta múltiples aplicaciones médico-quirúrgicas, todas ellas relacionadas con la capacidad germicida del ozono, con los procesos isquémicos y con las descompensaciones del balance redox celular.

Formas de aplicación:

◦ Tópica ◦ Infiltrativa ◦ Sistémica

◦ Tópica: las aplicaciones tópicas sacan partido del poder germicida del ozono y su efecto positivo sobre los procesos de cicatrización, se suele aplicar directamente con el uso de bolsas de cierre hermético o mediante agua o aceites

Ozonizados.

El ozono infiltrado a concentraciones de entre 4 y 30 $\mu\text{g}/\text{ml}$ es útil para tratar afecciones del aparato locomotor

Ozonoterapia sistémica consiste en la administración de la mezcla de gases fundamentalmente mediante 2 vías: la autoneumototerapia y la insuflación rectal.

- Autoneumototerapia: Puede ser mayor o menor

o Mayor: Extracción de una cantidad determinada de sangre, que sin salir de un circuito cerrado es puesta en contacto con el gas, con el que reaccionará con el mismo, tras unos minutos la sangre se reinfunde

o Menor: Mezcla tiene lugar en la jeringa, la sangre ozonizada se inyecta por vía intramuscular.

- Insuflación rectal: mezcla de gases amplia y rápida absorbida a través de la mucosa intestinal.

> Infiltraciones con oxígeno / ozono médico (O_2/O_3)

Para tratar una patología músculo-articular cada vez más extendida.

C. Verga: Primero en describir las aplicaciones de ozono intramuscular, a nivel paravertebral y en los puntos gatillo en pacientes con lumbalgia crónica, tendinitis epicondilitis, síndrome del túnel carpiano y dolores miofasciales.

Los niveles de experiencia por limitación casi exclusiva de su uso en el ámbito de la medicina privada.

Plantas Medicinales

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz

> Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral

En México el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afección o la receta en cuestión. Lo más común es usar las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentaciones homeopáticas.

El uso de terapias complementarias, que incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial. Los remedios con plantas se usan tradicionalmente en una variedad de presentaciones y una gran variación de dosis que llegan hasta las más extremadamente bajas (Lannitti y col. 2006).

En la mayoría de casos se desconoce el o los principios activos químicos relacionados con los beneficios que se les atribuyen. En años recientes, diversos grupos de investigación realizan esfuerzos para identificar compuestos con actividad biológica en un intento de aportar mayor conocimiento a este campo. Sin embargo la caracterización química exhaustiva de miles de especies utilizadas en la medicina tradicional está muy lejos de completarse.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentario (EFSA) publicó un compendio de especies vegetales que contienen sustancias que presentan un posible riesgo o se tiene cierta sospecha de algún efecto negativo sobre la salud (EFSA 2012). Esto debe de obligar al público en general a tener ciertas reservas al momento de consumir estas plantas: en particular, aquellas poco estudiadas.

En México existe un sinúmero de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herbaria precolombina y la europea. En general las plantas más recomendadas para tratar malestares o enfermedades muy comunes como la diabetes, quemaduras y problemas estomacales, entre otros.

Estas especies son:

- Arnica
- Insulina
- Manzanilla
- Sábila
- Epazote
- Lavya
- Stevia

En general se desconoce la variabilidad genética de estas especies, a estas plantas medicinales se les puede encontrar a lo largo de todo el país, en lugares tan populares como los jardines de las grandes ciudades o en los traspatios de las casas del campo mexicano.


Algunas plantas ofertan frescas en los puestos de los "tianguis" o secas por y el uso indiscriminado puede ponerlas en peligro de extinción.

Conocer las 2 caras de la moneda permitirá tener un panorama general del uso de las plantas medicinales. El dicho popular señala que las plantas medicinales pueden "curar" cualquier enfermedad o malestar. Sin embargo **Su uso es responsabilidad del consumidor.**

En este sentido, se debe tener presente que la mayoría de los grupos de investigación concuerdan con una cosa: **Todavía no hay suficientes estudios clínicos en pacientes humanos** para dar conclusiones finales.

Antes de utilizar cualquier planta medicinal para tratar algún padecimiento, sobre todo aquellos que son de alto riesgo, se sugiere primero consulten con un facultativo ya que no se recomienda sustituir un tratamiento prescrito por un remedio casero que involucre cualquier planta medicinal.

Actualmente el INIFAP a través del campo experimental Bajío está realizando actividades de colecta, lo anterior para llevar a cabo su caracterización química y evaluación del uso de factores abióticos sobre la respuesta de la stevia para incrementar o disminuir el contenido de compuestos químicos que

 Son de interés y que se sabe, tienen actividad biológica

 Gusto

REIKY

ADRIANA GPE CANCINO RAMOS

Reiki Universal (Usui, tibetano, Karuna y Osho)

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz

Reiki = Palabra japonesa que significa energía vital

Universal. Sistema Usui de curación natural (Usui Shiki Ryoho)

Rei = Significa Universal y se refiere a la parte espiritual, a la esencia energética cósmica que interpreta todas las cosas y circunda todos los lugares.

Ki = Es la energía vital individual que rodea nuestros cuerpos, manteniendolos vivos y está presente, fluyendo, en todos los organismos vivos.

Cuando el Ki sale de un cuerpo, ese cuerpo deja de tener vida. El reiki es un proceso de encuentro de esas 2 energías la energía universal con nuestra porción física y ocurre después de que la persona es sometida a un proceso de sintonización o iniciación en el método, hecho por un maestro capacitado. Es una energía semejante a ondas de radio y puede ser aplicada con eficacia, tanto localmente como a distancia; no es como la electricidad, no produce corto circuitos, no destruye los nervios ni los tejidos más frágiles.

Es una energía inofensiva, sin efectos secundarios, sin contraindicaciones, compatible con cualquier tipo de terapia o tratamiento. Es práctica, segura y eficiente y por medio de la técnica, equilibra los 7 chakras

o centros de fuerza sutil de energía, localizados entre la base de la columna y la parte superior de la cabeza.

Cuando hacemos uso de la energía Reiki estamos aplicando energía-luz tratando de recuperar y mantener la salud física, la mental, la emocional y la espiritual; restaurar, perfeccionar y curar los cuerpos, creándole un estado de armonía al ser reiki.

> Ventajas y Beneficios:

El reiki se encuentra al alcance de todos, inclusive de los niños, ancianos y enfermos.

✓ Todos podemos ser un canal de reiki, no existe límite de edad, ni exige ninguna condición, previa

✓ El entrenamiento de la técnica de la técnica no dura mucho, y cada nivel puede enseñarse en seminarios de un solo día.

> La Técnica

Es segura, sin efectos secundarios ni contraindicaciones, siendo compatible con cualquier otro tipo de terapia o tratamiento. No es un sistema religioso o filosófico que proponga restricciones ni tabúes. No utiliza talismanes, rezos, mentalizaciones, visualizaciones, fe, ni ningún efecto, para su aplicación práctica.

Tras la sintonización energética que ocurre durante el Seminario, inmediatamente durante el resto de su vida, a pesar de que deje de practicarlo durante un largo periodo: no existe la necesidad de una nueva activación para el mismo nivel.

La energía no está polarizada, no tiene positivo ni negativo (Yin y Yang). El reiki es semejante a una onda de radio y puede aplicarse adecuadamente en el mismo lugar o distancia. Esta por encima del tiempo y el espacio, permitiendo de esta manera reprogramar acontecimientos pasados y coordinar acontecimientos futuros. Esta energía no es manipulativa, el practicante coloca simplemente las manos y la energía fluye en la intensidad y en la calidad determinada por quien la recibe.

El reiki es un recurso óptimo para equilibrar los 7 chakras principales, que están localizados desde la base de la columna a la parte superior de la cabeza, aliviando rápidamente los dolores físicos. Considera a la persona de forma holística, en los cuerpos físicos, emocional, mental y espiritual, no teniendo en cuenta solamente la supresión de la patología, sino también emocional, psíquico y, en algunas ocasiones, espiritual devolviendo a un estado natural y deseable de bienestar y felicidad.

> Antecedentes:

El arte de colocar las manos sobre un cuerpo humano o animal, para reconfortar y disminuir los dolores, es un antiguo instinto humano, cuando sentimos dolores, lo

lo primero que hacemos es colocar intuitivamente las manos sobre la zona donde nos está doliendo. El toque humano distribuye el calor, serenidad y curación. Cuando un animal lame su herida, está actuando bajo los mismos instintos que el ser humano cuando se coloca las manos. Esa fuerza vital (Energía vital) ha recibido distintos nombres en cada cultura: los polinesios la llaman maná, los indios iroqueses americanos orenda; en la India se le conoce como prana; en hebreo en ruach, baraka en los países islámicos; chi en China, en el Japón a esta energía se le conoce como ki y para los rusos bioplásmática.

> Simbolismo del reiki

Reiki puede escribirse con ideogramas japoneses que lo mismo que ocurre con los guirismos romanos, no expresen letra ni sonido, y sí una idea. Según el contexto, esos ideogramas pueden ofrecer varias lecturas, con los siguientes significados:

1. Lluvia maravillosa de energía vital
2. Lluvia maravillosa que da vida
3. La idea de algo que procede del cosmos y que, en su encuentro con la Tierra, produce el milagro de la vida.
4. Lluvia maravillosa que produce el milagro de la vida.
5. La comunión de una energía superior... con una de orden terreno, aunque se pertenecen mutuamente.
6. Una maravillosa que se encuentra por encima de todas las demás.



Bibliografía

1. Hidalgo-Tallón, F. J., & Torres, L. M.. (2013). Ozonoterapia en medicina del dolor: revisión. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 20(6), 291-300. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-80462013000600003>
2. DE, J. (2013). *Maestro JOHNNY DE CARLI R E I K I Universal Usui, Tibetano, Kahuna y Osho (Incluye todos los símbolos) BOLSILLO - EDAF - PDF Free Download*. Docplayer.es. <https://docplayer.es/14364394-Maestro-johnny-de-carli-r-e-i-k-i-universal-usui-tibetano-kahuna-y-osho-incluye-todos-los-simbolos-bolsillo-edaf.html>
3. *Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias | Gobierno / gob.mx*. (2016). Inifap.gob.mx. https://vun.inifap.gob.mx/BibliotecaWeb/_Content?/=1044