



**Nombre de alumnos: Jorge Daniel
Hernández González**

Nombre del profesor: Sergio Jiménez Ruiz

**Nombre del trabajo: Ozonoterapia, Plantas
medicinales y Reyki.**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Interculturalidad y salud 2

Grado: 2

Grupo: C

Villa Las Rosas, Chiapas a 27 de mayo del 2022.



"Ozonoterapia"

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz

Ozonoterapia en medicina del dolor.

La ozonoterapia en medicina es una realidad, y cada vez hay más profesionales haciendo uso del ozono médico como complemento terapéutico para diferentes enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo, incluido el dolor crónico.

El ozono es una molécula formada por tres átomos de oxígeno (O_3) en lugar de los dos de los que se compone la molécula de oxígeno (O_2), la ozonoterapia consiste en la aplicación de una mezcla de oxígeno médico con ozono; la mezcla ha de ser producida in situ para cada aplicación, y en ella nunca habrá más de un 5% de ozono.

En el siglo pasado, las máquinas generadoras de ozono carecían de presentación y en precisión, y es la tecnología actual que nos permite obtener con toda fiabilidad la mezcla ideal de ambos gases.

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.

La ozonoterapia 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.

Las formas de aplicación del ozono médico son básicamente tres, las que son: la tópica, infiltrativa y la sistémica.

Las aplicaciones tópicas sacan partido del poder germicida del ozono y de 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.

La ozonoterapia sistémica consiste en la administración de la mezcla de gases fundamentalmente mediante dos vías: la autohemoterapia y la insuflación rectal, la autohemoterapia puede ser mayor o menor, la mayor consiste en la 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 hasta la dilución del mismo, tras unos minutos la sangre se reinfunde.

En la menor, la mezcla tiene lugar en una jeringa, y la sangre ozonizada se inyecta por vía intramuscular.

Mediante la insuflación rectal, la mezcla de gases es amplia y es rápidamente absorbida a través de la mucosa intestinal, esta técnica resulta fácil de aplicar, barata, muy segura y cómoda.

La ozonoterapia en patología de hombro, con respecto a la patología de hombro, bursitis, y rotaciones demostraron en un ensayo la mayor efectividad del O_2/O_3 frente a las infiltraciones con esteroides o la terapia con ultrasonidos en una serie de infiltraciones subacromiales y en las zonas de máximo dolor.

La ozonoterapia en patología de rodilla, en Cuba en 1997, se llevó a cabo estudios prospectivos para evaluar efectividad de las infiltraciones de ozono en 126 pacientes, se necesitaron 3 o 4 infiltraciones para obtener resultados positivos.

La condromalacia femoropatelar es una patología dolorosa cuyo tratamiento es fundamentalmente quirúrgico, tras el que con frecuencia quedan secuelas. Munzi y Raimondi trataron con O_2/O_3 a 60 pacientes refractarios al tratamiento quirúrgico convencional, obteniendo una resolución del cuadro mayor y más rápida que en los controles; también se ha usado con éxito la ozonoterapia infiltrada a nivel peritendinoso en tendinopatías refractarias de rodilla, Gnovich y su equipo mejoraron a 36 atletas con rodilla de saltador, ya que no habían respondido a los tratamientos convencionales.

La ozonoterapia en patología de columna, la mayor cantidad de trabajos publicados se centra en el uso de la ozonoterapia para el tratamiento de la hernia discal, tanto a nivel cervical como lumbar.

En patología lumbar la cantidad de trabajos es extensa, los resultados positivos, junto con la seguridad de la técnica y las altas tasas de fracaso posquirúrgico, hacen que cada vez más autores consideren de primera elección los tratamientos conservadores con ozonoterapia, sea para vertebral o intradiscal.

En el 2010 se publicó un metadnalsis sobre la efectividad y seguridad de la ozonoterapia para el tratamiento de las hernias discales de cualquier tipo, se incluyeron 12 estudios con una muestra total de 8.000 pacientes, las mejores medias registradas fueron similares a las de las para discectomías.

"PLANTAS MEDICINALES"

Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral.

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz

El uso de plantas medicinales en México, a través de la medicina tradicional es ancestral, se utilizan diferentes plantas según sea la afectación 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 presentación homeopática.

El uso de las terapias complementarias, que incluyen los remedios con plantas se usan tradicionalmente en una variedad de presentaciones y una gran variación de dosis que llegan hasta la más extremadamente bajas.

En México, existe un sinúmero de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herboloteria precolombina y la europea, las cuales fueron seleccionadas por ser ampliamente conocidas por el público y ser de uso general, además de ser recomendadas para tratar malestares o enfermedades muy comunes como, la diabetes, quemaduras y problemas estomacales, etc. Las especies seleccionadas son: árnica, epazote, hierbabuena, insulina, lavya, manzanilla, stevia, y sábila. Algunas de estas plantas se ofrecen frescas en los puestos de los tranquilos o secas por y el uso indiscriminado puede ponerlas en peligro de extinción, esto basada en estudios científicos realizados por grupos de investigación de reconocido prestigio de todo el mundo.

Conocer las dos caras de la moneda, permitirá tener un panorama general del uso de las plantas medicinales, cuando exista interés de ampliar el conocimiento más sobre algún tópico aquí presentado, se recorra a las bibliotecas virtuales las cuales brindan mucha más información.

El dicho popular señala, que las plantas medicinales pueden curar cualquier enfermedad o molestia.

Su uso es responsabilidad del consumidor, en este sentido, se debe tener presente que la mayoría de los grupos de investigación concuerda de 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 consultar con un facultativo ya que no se recomienda sustituir un tratamiento prescrito por un remedio casero que involucre cualquier planta medicinal.

En México existe, en un sin número de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herbolaria precolombina y de la europea, en este documento se ofrece información de ocho de ellas, las cuales fueron seleccionadas por ser ampliamente conocidas por el público y de ser uso general, además para tratar enfermedades o molestias más comunes tales como la diabetes, quemaduras, problemas estomacales, etc.

Actualmente el INIFAP a través del campo experimental, bajo esta realizando actividades de colecta de las ocho especies aquí involucradas. 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 los compuestos químicos, que son de interés y que se sabe que se tiene la actividad biológica.

Las especies seleccionadas son: árnica, cazarate, hiababuena, insulina, luya, manzanilla, stevia y la sabila. En general se desconoce la variabilidad genética de estas dos especies las cuales son la mayoría.

A estas especies de plantas medicinales seleccionadas se las puede encontrar a lo largo del país, en lugares tan populares como los jardines de las grandes ciudades o en los traspatios de las casas del campo mexicano, algunas de estas plantas se ofertan frescas en los puestos de los mercados, o secas por los "curieros" o las tiendas naturistas. La comercialización tan generalizada y el uso indiscriminado puede ponerlas en peligro de extinción.

La Árnica, las dos especies de árnica han sido recomendadas para tratar reumas inflamatorios y como antimicrobianos. Con propiedades anti-inflamatorias pertenecen a la familia de las lactonas sesquiterpénicas como la chamissonolida, helinarina e hidrohelenalina.

"Reiki"

Dr. Sergio
Jimenez Ruiz

Reiki es una palabra japonesa que significa energía vital universal, esa palabra se está utilizando para identificar el sistema Usui de curación natural.

Rei significa universal y se refiere a la parte espiritual, a la esencia energética cósmica, que interpenetra 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 la energía Ki sale de un cuerpo, ese cuerpo deja de tener vida.

El Reiki es un proceso de encuentro de esas dos 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, el Reiki 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 cortos circuitos, no destruye los nervios ni los tejidos más frágiles. Cuando hacemos uso de energía Reiki estamos aplicando energía-Luz, tratando de recuperar y mantener la salud física, la mental, la emocional y la espiritual, es un método natural de equilibrar, restaurar, perfeccionar y curar los cuerpos, creando un estado de armonía al ser Reiki.

Se encuentra al alcance de todos, inclusive de los niños, ancianos y enfermos, no existe límite de edad, ni exige ninguna condición previa.

La técnica es segura, sin efectos secundarios, ni contraindicaciones, siendo compatible con cualquier otro tipo de terapia o tratamiento.

El Reiki cura al pasar a través de la parte afectada de nuestro campo energético, elevando el nivel vibratorio dentro y fuera de nuestro cuerpo físico, donde se alojan sentimientos y pensamientos en forma de nódulos energéticos, que actúan como barreras para nuestro flujo normal de energía vital; son muchos los que conviven con esas barreras a lo largo de toda una vida, reduciendo al mínimo su calidad de vida.

Antecedentes del Reiki y su redescubrimiento y 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 primero que hacemos es colocar intuitivamente las manos sobre la zona que nos está doliendo.

El color simbólico del Reiki es el verde, que es el color de la curación, así como del amor; guarda correlación con el chakra cardíaco, responsable por nuestro amor incondicional y por el sistema inmunológico; sus ideogramas son hechos en dorado, pues ese es el color del cosmos; Reiki es luz que nos lleva de regreso a la gran luz, el bambú el Reiki toma de la naturaleza, como símbolo, el bambú que su simplicidad, resistencia al viento, vagar rectitud y perfección, puede representar, metafóricamente el funcionamiento de la energía.

Cuando nos convertimos en canal de Reiki somos tan solo un medio a través del cual fluye la energía del amor universal.

El toque humano distribuye calor, serenidad y curación, cuando un animal lame una herida, está actuando bajo los mismos instintos que el ser humano cuando se coloca las manos.

Esa fuerza (energía vital) ha recibido distintos nombres en cada cultura: los polinesios la llaman mana; los indios irroqueses americanos, orrenda o orendo; en la India se le conoce como prana; en hebreo es reach; baraka en los países islámicos; en China; en el Japón, a esta energía se le conoce como Ki y para los Rusos es energía bioplasmática.

La importancia del intercambio de energía se hizo patente para las personas que lo necesitaban devolver aquello que habían recibido o la vida para ellos carecían de valor, el doctor Usai o Usui estableció los cinco principios de Reiki, MiKao dejó el trabajo con los mendigos y resolvió enseñar a quienes deseaban conocer más, enseñaba a sus discípulos cómo curarse a sí mismos y les mostraba los principios de Reiki para ayudarles a alcanzar la armonía de los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual. MiKao Usui practicaba el método de Reiki inspirado solamente por ideas amorosas.

El Reiki hasta entonces, consistía nada más que el uso de energía, los símbolos sagrados y el proceso de iniciación, MiKao tras su peregrinación, caminando por todo el Japón, por sus sabias curaciones y sus enseñanzas, practicadas con los ideales amorosos y mantener intacta la tradición de Reiki.

Referencias bibliográficas

Ozonoterapia

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>

Plantas medicinales

México, G.D., Sitio del Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas Y Pecuarias. gob.mx. Available at:

<https://vun.inifap.gob.mx/BibliotecaWeb/Content?%2F=1044> [Accessed May 9, 2022].

Reiki

Usui, Maestro Johnny de Carli R e i K I universal usui, Tibetano, kahuna y osho (incluye todos los símbolos) bolsillo - EDAF. PDF Free Download. Available at:

<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> [Accessed May 20, 2022].