

MITOS Y VERDADES

- **Blanquearte los dientes con bicarbonato y limón funciona:** "El peligro de este mito es que lo pruebas y en pocos días los dientes están más blancos y crees que funciona, pero a costa de que erosionas el esmalte, que no se recupera"
- **La homeopatía funciona y puede ser más efectiva que un medicamento:** "Un ensayo clínico para un medicamento no se hace a título individual sino con muchos pacientes en los que se prueba si es efectivo. Con la homeopatía esto no funciona."

"la medicina tradicional se debe complementar siempre con la medicina moderna y tener un buen equilibrio entre las dos"

MEDICINA
ALTERNATIVA

Universidad del sureste

Erick Villegas Martinez



¿Medicina tradicional?

La medicina tradicional (MT) es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental. (OMS)

También se conoce como: complementaria, alternativa, popular, blanda, marginal, no oficial, no ortodoxa y no convencional.



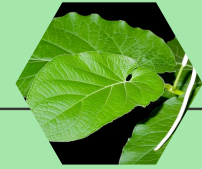
Aportes

La medicina tradicional ha venido aportando a través de la legitimización y empoderamiento de los conocimientos y procedimientos ancestrales, que en la práctica han devenido en aportes favorables no solo para el paciente, sino también para el ámbito de la salud pública y las investigaciones en salud

Beneficios

- No poseen efectos colaterales
- Son menos agresivos para el cuerpo, debido a que son más fáciles de asimilar.
- Es positivo para el medio ambiente

Ejemplos:



Momo - Piper auritum

Ayuda a disminuir la fiebre, es relajante, ayuda al buen funcionamiento intestinal y reducir el dolor estomacal.



Hierbabuena - M. spicata

Por sus propiedades medicinales es utilizada en el tratamiento de náuseas, vómito y trastornos gastrointestinales.



Manzanilla - Chamomilla recutita

Sus infusiones se utilizan para tratar padecimientos como la fiebre, inflamación, espasmos musculares, trastornos menstruales, insomnio, úlcera, heridas, trastornos gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides.



Sábila - Aloe barbadensis Miller

presenta efectos antifúngicos, antisépticos, antivirales, antibacterianos, antiinflamatorios, antioxidantes y para curar heridas