



NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

NOMBRE. Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo. 5ª

Número de lista. 1

Actividad. Cuadro sinóptico de la segunda unidad

Fecha. 18 de febrero del 2023

MEDICINA ALTERNATIVA

Principios

La medicina natural se sustenta sobre la idea de que el ser humano tiene a su disposición una serie de mecanismos, físicos y psíquicos, que le ayudan a conservar su salud.

- La medicina natural no trata enfermedades, sino personas.
- El objetivo de esta disciplina es potenciar la fuerza curativa natural del cuerpo humano.
- Los remedios y técnicas que se utilizan para tratar los pacientes tienen que ser naturales y lo menos agresivos posibles.

Historia

La medicina natural y tradicional forma parte del patrimonio cultural de la humanidad y se ha desarrollado en muchos países con características propias a lo largo del tiempo.

- Egipto: Sus diagnósticos mezclaban ciencia y magia. Aprendieron de anatomía gracias a su tradición de momificar.
- China: Usaban técnicas como la acupuntura, acupresión, ventosas, masajes, alimentación y algunas hierbas.
- Grecia: Buscó una explicación racional de las enfermedades, atendiendo síntomas para formular un diagnóstico y tratamiento.
- Roma: Se basaron en la medicina griega, pero hicieron contribuciones como: hospitales militares, saneamiento ambiental y enseñanza médica.

Aplicación en la actualidad

Actualmente las terapias de medicina alternativa y complementaria comúnmente utilizadas son:

- Ejercicios de respiración profunda 11%
- Yoga, tai chi y qi gong 10%
- Terapia manipulativa 8%
- Meditación 8%
- Yoga 6,1%

**Bibliografía. Universidad del sureste, Uds. Antología de nutrición y medicina alternativa, unidad 2.
Recuperado el 17 de febrero del 2023.**

