



**Mi Universidad**

**TEMAZCAL**

*Nombre del Alumno: Gabriel de Jesús Martínez Zea*

*Nombre del tema: mitos de la medicina tradicional*

*Nombre de la Materia: antropología medica II*

*Nombre del profesor: DR. Manuel Eduardo Porras ramos*

*Nombre de la Licenciatura: medicina humana*

# BAÑOS DE PUREZA

**QUE SON:** Los baños de pureza consisten en la liberación de las malas energías a través de un exudado a vapor dentro de un temazcal, donde con un ungüento de plantas también puede eliminar moretones y ayudar al rejuvenecimiento.

El temazcal es un baño de vapor utilizado en Mesoamérica con fines higiénicos, rituales, terapéuticos y espirituales. La palabra temazcal proviene de la palabra náhuatl “temazcalli”, (temaz-sudor, calli-casa); su traducción literal sería “casa de sudor”.



El temazcal, como otros medios de la medicina tradicional mesoamericana, actúa en los diferentes planos de manifestación de la enfermedad-desequilibrio, atendiendo lo físico, lo emocional y lo espiritual-simbólico alterados; es decir, a la persona en su conjunto como parte de una realidad amplia formada por lo natural, lo social y lo cultural (creencias, tradiciones, normas, organización). Salud equivale a equilibrio, no solamente en las personas sino en la realidad amplia a la que pertenecen.

El temazcal, según los propios médicos tradicionales, ayuda a restaurar ese equilibrio del cuerpo dando una liberación al cuerpo y obteniendo un alma mas pura.

**BASE CIENTÍFICA:** El temazcal promueve el relajamiento del sistema muscular y alivia los dolores. Por su parte, el sudor limpia el cuerpo de toxinas y es bueno para el sistema respiratorio.

**CONCLUSIÓN:** los baños de pureza no son más que un exudado donde el cuerpo a través del calor y la liberación de sudor pasan a un estado de relajación, esto junto con unas plantas de uso medicinal (soza) utilizada para golpes dicen bajar la inflamación, sin embargo la elevación del calor del cuerpo junto con el exudado promueven una mejor reparación tisular, el calor del temazcal ayuda a la eliminación de toxinas a través del sudor y la inflamación haciendo estos proceso creer que la persona está liberándose de espíritus malignos.