



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del alumno:

Liliana Guadalupe Hernández Gomez

Nombre del tema: Medicina Alternativa

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Interculturalidad y salud II

Nombre del profesor: DR. Katia Paola Martinez Lopez

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 2

MEDICINA ALTERNATIVA

Acupuntura

La acupuntura es una antigua técnica de medicina tradicional china. Su meta es prevenir y curar ciertas enfermedades y condiciones

- insertando agujas muy finas y sólidas en
- diferentes puntos del cuerpo.



¿Qué condiciones se tratan con la acupuntura?

Aunque la acupuntura no es un tratamiento que "cura todo," es muy efectivo para tratar varias enfermedades y condiciones. La acupuntura es más efectiva tratando el dolor crónico, como los dolores de cabeza, los calambres menstruales y el dolor de la parte inferior de la espalda, el cuello, o de los músculos.

Masajes

- Constituyen una forma de medicina complementaria que utiliza las terminaciones nerviosas del cuerpo y determinados puntos de presión para inducir la relajación. Hay muchos tipos de masajes, por ejemplo: el Shiatsu, el método Hellerwork y la Reflexología.



La variante más generalizada utiliza los cinco movimientos básicos del masaje sueco: **effleurage** (movimientos deslizantes lentos y rítmicos en la dirección del flujo sanguíneo hacia el corazón), **petrissage** (masaje, presión y rotación sobre los grupos musculares), **fricción** (presión continua o movimientos circulares fuertes, a menudo alrededor de las articulaciones), **percusión** (golpes con las manos sobre el cuerpo) y **vibración** (movimiento rápido, sacudiendo el músculo hacia atrás y adelante).

Medicina herbaria

La herbología, también llamada herorismo o fitoterapia. Es el estudio de las propiedades y las aplicaciones medicinales de las plantas y sus extractos. Se venden como píldoras, cápsulas, polvos, tés, extractos o como plantas frescas o secas. Las personas las toman para mejorar su salud..



Muchos creen que los productos etiquetados "natural" son siempre seguros y buenos para ellos. Esto no es necesariamente cierto. Las hierbas medicinales no pasan por el mismo control y pruebas que las medicinas convencionales. Si usted está considerando usar hierbas medicinales, primero busque información de fuentes confiables.

Meditación

La meditación comúnmente se usa para relajamiento y reducción del estrés. La meditación puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila. Durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés. Este proceso puede resultar en un realce del bienestar físico y emocional.

