



Nombre del Alumno: Yadira Antonio Ordoñez

Nombre de la actividad: Medicina hindú, china y Asia

Nombre de la Materia: Antropología Medica II

Nombre del profesor: Dra. Sánchez Prieto Irma

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 2° Grupo: "A"

Fecha de entrega: 08 de Junio del 2023

Medicina Hindú

Hace 5.000 años nació en India un tratamiento holístico para preservar la salud del individuo. El ayurveda actúa sobre el cuerpo, la mente y las emociones; estos dos últimos aspectos son, según la ciencia india, factores determinantes en la aparición de enfermedades. “Con el ayurveda puedes curar cualquier enfermedad, pero en realidad se trata de una herramienta preventiva. Sobre todo trabaja las fórmulas necesarias para no enfermar. Se trata de una carrera de fondo con la que conservar y potenciar la salud”

1. **Alimentación sana.** Según esta teoría hindú, no es necesario matar a los seres vivos para comer, pero en realidad, el ayurveda no prohíbe ningún alimento. “Lo idóneo es adoptar una dieta vegetariana o baja en proteínas animales, pero se puede comer de todo, siempre y cuando sea con moderación y manteniendo un equilibrio de todos los nutrientes necesarios. También es importante vigilar las digestiones”.
2. **Ejercicio físico.** Para mantener la mente despejada y el cuerpo ágil hay que practicar ejercicio de forma regular. El ayurveda recomienda el yoga, porque puede realizarse a cualquier edad y no es un deporte agresivo.
3. **Pensamiento positivo.** Los pensamientos negativos y las preocupaciones pueden desencadenar en ansiedad o depresión, entre otras dolencias. “Por eso hay que reservar unos minutos diarios para reflexionar sobre nuestras cualidades, que siempre podemos potenciar. Acostumbrarnos a meditar y recordar que cada uno es un ser único y especial”
4. **Higiene.** El respeto por uno mismo empieza por su cuerpo y por mantener la higiene como base de la salud. De ahí que se recurra al baño caliente diario, acompañado con aceites esenciales con los que cuidar la piel y el pelo. Los masajes terapéuticos también contribuyen a relajar el organismo.

Todos los seres humanos estamos formados por tres ‘doshas’ o elementos básicos: vata, que representa el aire, pitta, el fuego y kapha, el agua. Dependiendo de que tengamos más o menos equilibrados estos elementos, tendremos que vigilar ciertos aspectos de nuestro organismo.

Medicina china

La Medicina Tradicional China (MTCH), medicina ancestral originaria de la antigua China, ha perdurado y ha evolucionado a lo largo de la historia. Durante la segunda mitad del siglo XX, es una medicina holística ya que entiende que no existen enfermedades, sino enfermos, tiene en consideración no sólo lo que sucede en el órgano, sino también lo que sucede en todo el organismo, la manera de manifestarse:

La acupuntura, una terapia de la medicina tradicional china, es una de las técnicas de medicina alternativa y complementaria (MAC) más ampliamente aceptadas en todos los países del mundo occidental, implica la estimulación de puntos específicos del cuerpo, generalmente introduciendo agujas muy finas en la piel y en los tejidos subyacentes. Se cree que la estimulación de estos puntos específicos afecta el flujo de qi. Qi es la fuerza vital que impregna el cuerpo

Hierbas medicinales

Las mezclas de hierbas chinas se han usado para tratar el síndrome del intestino irritable las pruebas de la eficacia de estas mezclas son débiles o no son concluyentes, si bien es difícil obtener pruebas concluyentes debido a la variabilidad de los tipos y la composición de las hierbas utilizadas.

Medicina asiática

La medicina oriental y la occidental tienen visiones distintas. Una mira al cuerpo como un todo, donde cada cosa está conectada, y la otra se centra en partes aisladas. Tratar de construir puentes entre ambas es la misión de una serie de estudios publicados recientemente. En Occidente se producen fármacos para cada tipo de dolencia, mientras que en Oriente la clave está en el equilibrio del cuerpo.

En la medicina África asiáticas es una variedad de disciplinas de medicina tradicional que involucran la herboristería indígena y la espiritualidad africana, que generalmente incluye adivinos, parteras y herbolarios. Los practicantes de la medicina tradicional africana afirman ser capaces de curar una variedad de condiciones diversas que incluyen cáncer, trastornos psiquiátricos, presión arterial alta, cólera, la mayoría de las enfermedades venéreas, entre otras. Con su creencia de que la enfermedad no se deriva de la casualidad, sino del desequilibrio espiritual o social, difiere mucho de la medicina científica moderna, que tiene una base técnica y analítica. Los diagnósticos médicos y los métodos de tratamiento elegidos en la medicina tradicional africana se basan en gran medida en aspectos espirituales, a menudo basados en la creencia de que los aspectos psicoespirituales deben abordarse antes que los aspectos médicos. Existe la creencia entre los practicantes de la curación tradicional de que la capacidad de diagnosticar y tratar enfermedades es un regalo de Dios.

Bibliografía

Medicina China tradicional (no date) Cigna. Available at: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/medicina-china-tradicional-aa140227spec> (Accessed: 04 June 2023).

Millstine, D. (2023, 18 de mayo). Medicina tradicional china (MTC) . Manual Merck Versión Para El Público General. <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/temas-especiales/medicina-alternativa-complementaria-e-integrativa/medicina-tradicional-china-mtc>

CuidatePlus, R. (2002, 17 de febrero). Ayurveda: la medicina que viene de la India. CuidatePlus . <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2002/02/17/medicina-ayurveda-viene-india-7745.html>

BBC News Mundo. (2013, 19 de marzo). Descifrando la medicina ancestral asiática. BBC News Mundo . https://www.google.com/amp/s/www.bbc.com/mundo/noticias/2013/03/130318_salud_medicina_asia_acupuntura_gtg.amp

Medicina Tradicional Africana_AcademiaLab . (Dakota del Norte). <https://academia-lab.com/enciclopedia/medicina-tradicional-africana/>