



**Efrain de Jesús Gordillo García**

**control de lectura**

**Interculturalidad y salud II**

**2°A**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de marzo del 2023

**OZONOTERAPIA.** Esto es una práctica que consiste en el uso del ozono médico como medicamento para poder ser aplicados en el tratamiento del dolor crónico y otras enfermedades como por ejemplo la osteoartritis, hernia discal lumbar y cervical y enfermedades inflamatorias en general, hoy en día cada vez más se usa del ozono médico en el tratamiento para el dolor. Está tan seguida el uso de esta que se ha incluido en la cartera de los servicios de las unidades de salud, hoy en día existe ya una organización médica en torno a la ozonoterapia y también hay asociaciones profesionales que garantizan la buena práctica de esta, en el mundo existe un aproximado de más de 28 mil médicos expertos en ozonoterapia, el ozono es una molécula formada por tres átomos de oxígeno, esta consiste en la aplicación de una mezcla de oxígeno médico con ozono la mezcla ha de ser producida in situ para cada aplicación y en ella nunca habrá más de 5 por ciento de ozono. Los formas de aplicación del ozono médico son básicamente tres: tópica, infiltrativa, y sistémica: las aplicaciones tópicas se hacen con el fin de poder generar el efecto del ozono y de su efecto positivo sobre los procesos de cicatrización

Plantas medicinales. La ~~real~~ realidad de una tradición ancestral. : Sabemos que nuestro México aun sigue siendo uno de esos países que aun se basa mucho en plantas medicinales, desde hace mucho tiempo atrás; en México existe una gran variedad de tipos de medicinas y la de plantas medicinales no fue la excepción ya que también contamos con una extensa variedad de plantas ~~que~~ que se han utilizadas para poder curar o calmar el dolor esta practica es de una tradición ancestral ya que tiene muchos años que existe y que se ha practicado, estas practicas por lo regular lo realizan personas ya mayores de edad y que son de alguna etnia, ya que se dice que estas personas son las que tienen mas conocimiento sobre las plantas, se utilizan las diferentes partes de las plantas medicinales, esto dependiendo donde sea la eleccion o la receta en cuestion. Lo mas comun es usar las hojas y las flores y es paradójicamente, el tallo de la raíz. Los plantas medicinales se pueden consumir directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentacion homeopatica

Que es el reiki? es una palabra japonesa que significa esa palabra energia vital en la actualidad esa palabra se esta utilizando para identificar el sistema uso de la curacion natural esta se refiere a la parte espiritual es la esencia energetica cosmica que interpenetra todos los cosas y circunda en todos los lugares este es un proceso de encuentro de esas dos energias, la energia universal con nuestra posicion fisica y ocurre despues de que la persona es sometida a un proceso de iniciacion o iniciacion en el metodo hecho por un maestro cosoata, es una energia sometida y semejante a los ondas de radio y puede ser aplicada con eficacia, tanto localmente como a distancia hoy que tener en cuenta que no es como la electricidad no produce cortos circuitos no destruye los tejidos fragiles, esta es muy bien una energia inofensiva sin efectos secundarios, sin contraindicaciones compatible con cualquiera con cualquier tipo de terapia o tratamiento cuando hacemos el uso de la energia del reiki estamos aplicando energia - luz tratamos de recuperar y tratar de mantener la salud del paciente tanto mentalmente con fisica

## REFERENCIAS.....

Hidalgo-Tallón, F. J., & Torres, L. M. (2013). Ozonoterapia en medicina del dolor: revisión. *Revista de La Sociedad Española Del Dolor*, 20(6), 291–300.

<https://doi.org/10.4321/s1134-80462013000600003>.

Naturales, S. de M. A. y R. (n.d.). *Plantas medicinales de México*. Gob.mx.

<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-demexico?idiom=es>

Freitag, V. L., Andrade, A. de, & Badke, M. R. (2015). El Reiki como forma terapéutica en el cuidado de la salud: una revisión narrativa de la literatura. *Enfermería Global*, 14(38), 335–345.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412015000200018](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000200018)