



**Mayra Grissel Mollinedo Noyola.**

**Dr. Sergio Jiménez Ruiz**

**Controles de lectura unidad 3**

**Interculturalidad y salud II**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**2°**

**“B”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de junio de 2023.

## Ozonoterapia

El artículo presenta información sobre la ozonoterapia y su uso en el tratamiento de diversas afecciones musculoesqueléticas y dolorosas. La ozonoterapia es una técnica en auge debido a su inocuidad, efectividad, facilidad de ejecución y bajo coste. Se discuten los posibles mecanismos de acción del ozono, incluyendo su capacidad para reducir la inflamación, estimular la regeneración tisular y reducir el dolor. Se describen algunos estudios preclínicos y clínicos que han evaluado la eficacia del ozono en el tratamiento de hernia discal, la alodinia y la hipertonia muscular dolorosa. También se mencionan los posibles beneficios de la ozonoterapia en el tratamiento del dolor crónico, la infección por herpes zóster y la neuralgia posherpética. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la mayoría de los estudios citados, se necesita ampliar sus investigaciones para determinar la eficacia y seguridad del ozono en el tratamiento de estas afecciones. Además, se menciona la falta de protocolos estandarizados para la dosificación del ozono, lo que puede dificultar la comparación de los resultados de diferentes estudios. La ozonoterapia es un tratamiento médico alternativo que implica la aplicación terapéutica del ozono. Aunque ha sido ya utilizada durante décadas en algunos países, la evidencia científica sobre su eficacia y seguridad es limitada y controversial. La terapia se administra de varias formas, incluyendo la inyección de ozono al cuerpo, la aplicación de ozono tópico en la piel, etc. Como cualquier otro tratamiento médico, es importante hablar

## Plantas medicinales

El artículo proporciona una visión general de ocho plantas medicinales utilizadas en México. El artículo destaca la importancia de utilizar estas plantas de manera responsable y con la consulta de un médico profesional, así como la necesidad de investigar más sobre su necesidad y los posibles riesgos asociados con su uso. El artículo comienza discutiendo la importancia de las plantas medicinales en la cultura mexicana y su uso tradicional para tratar diversas afecciones. Luego, se presenta información detallada sobre ocho plantas específicas, incluyendo su composición química y evaluación científica. El artículo destaca la importancia de la investigación científica para comprender completamente los efectos y posibles riesgos de estas plantas. El artículo se centra en cuatro plantas específicas: epazote, hierbabuena, insulina y lavanda, describe sus propiedades medicinales y los estudios científicos que respaldan su uso. También se mencionan otras plantas, como la manzanilla, la stevia, el aloe vera, y la menta. Se discuten sus propiedades y beneficios para la salud. Es importante destacar que el artículo enfatiza la necesidad de utilizar estas plantas de manera responsable y con la consulta de un médico profesional. Aunque estas plantas tienen propiedades medicinales, también pueden tener efectos secundarios y riesgos asociados con su uso. Por lo tanto, es importante investigar el uso, sus propiedades, sus posibles riesgos asociados con su uso. En general el artículo proporciona una visión general útil de las plantas medicinales utilizadas en México y su potencial para tratar diversas afecciones presen-

# Reiki

Mayra G.

El reiki es una forma de terapia energética que se originó en Japón a principios del siglo XX. La palabra "Reiki" se compone de dos términos japoneses: "Rei" significa "energía universal", y "Ki", se refiere a la "energía vital" que fluye a través de todos los seres vivos. El reiki se basa en la creencia de que existe una energía vital universal que fluye a través de nosotros y puede ser canalizada para promover la curación y el bienestar. Los practicantes de reiki utilizan técnicas específicas para canalizar esta energía hacia el receptor, ya sea tocando ligeramente el cuerpo o manteniendo las manos cerca de él. Se cree que esta equilibra y armoniza los centros de energía del cuerpo, conocidos como chakras, y promueve la curación física, mental y emocional. Durante una sesión de reiki, un practicante de reiki coloca las manos sobre el cuerpo del receptor o las mantiene cerca de él, permitiendo que la energía fluya a través de ellas hacia el receptor. Se cree que el reiki es considerado una terapia complementaria, lo que significa que se utiliza junto con otros enfoques médicos y terapéuticos, no como un sustituto de ellos. Muchas personas encuentran beneficios en la práctica del reiki, aunque su eficacia no está científicamente probada y su aceptación varía entre profesionales de la salud. Es importante destacar que el reiki no está asociado con ninguna religión en particular y puede ser practicado por personas de diferentes creencias espirituales o sin ninguna creencia religiosa. El uso del reiki como terapia energética tiene tanto ventajas como desventajas. Es importante tener en cuenta que las ventajas y desventajas pueden variar de una per-

## Referencia

Hidalgo-Tallón, F. J., & Torres, L. (2013). Ozonoterapia en medicina del dolor: revisión. 20(6), 291–300. <https://doi.org/10.4321/s1134-80462013000600003>

Horacio, S., Maldonado, G., Díaz Huacuz, R., & González Chavira, M. (n.d.). PLANTAS MEDICINALES LA REALIDAD DE UNA TRADICIÓN ANCESTRAL. [https://vun.inifap.gob.mx/VUN\\_MEDIA/BibliotecaWeb/media/folletoinformativo/1044\\_4729\\_Plantas\\_medicinales\\_la\\_realidad\\_de\\_una\\_tradici%C3%B3n\\_ancestral.pdf](https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/media/folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf)

DE, J. (2023). Maestro JOHNNY DE CARLI R E I K I Universal Usui, Tibetano, Kahuna y Osho (Incluye todos los símbolos) BOLSILLO - EDAF - PDF Free Download. Docplayer.es. <https://docplayer.es/14364394-Maestro-johnny-de-carli-r-e-i-k-i-universal-usuitibetano-kahuna-y-osho-incluye-todos-los-simbolos-bolsillo-edaf.html>