



Karina Montserrat Méndez Lara.

Dr. Sergio Jiménez Ruiz.

Control de lectura Tercer parcial.

Interculturalidad y Salud II.

2

“C”

Ozonoterapia

La ozonoterapia en medicina ya es una realidad porque cada vez más profesionales hacen uso del ozono médico como un complemento terapéutico, es decir, en enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo e incluso dolores crónicos. El ozono es una molécula formada por tres átomos de oxígeno (O_3); la ozonoterapia básicamente 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 un 5% de ozono. Las aplicaciones de ozono médico se remontan a principios del siglo pasado; el Dr. Kellogg, en su libro sobre difteria (1881) mencionaba el ozono como desinfectante, y en 1898 los doctores Thauerkaufl y Luth fueron quienes fundaron en Berlín el Instituto para oxigenoterapia, llevando a cabo los primeros ensayos con animales; y en el año 1911 salió a la luz el libro "A Working Manual of High Frequency Currents", publicado por el Dr. Noble Eberhart, donde se hablaba del uso del ozono médico en el tratamiento de enfermedades como la tuberculosis, la anemia, el asma, la bronquitis, la fiebre del heno, la diabetes, entre otras. Al hacer uso de la ozonoterapia, estamos induciendo una "microoxidación" controlada e inocua, cuya respuesta orgánica será una activación favorable del sistema antioxidante celular, las forma de aplicación del ozono

Plantas medicinales

El uso de plantas medicinales en México a través de la medicina tradicional es ancestral; se utilizan diferentes partes de la planta, según sea la afección o la receta en cuestión, usualmente se hace uso de las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática. El uso de terapias complementarias, incluyen remedios con plantas, como práctica común continúa extendiéndose a nivel mundial; los remedios con plantas se usan tradicionalmente en una extensa variedad de presentaciones y una gran variación de dosis que llegan hasta las más extremadamente bajas. En México, existe un sinnúmero de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herbolaria precolombiana y la europea. El presente documento nos da a conocer ocho de ellas, las cuales fueron seleccionadas por ser ampliamente conocidas por el público y ser de uso general; además de ser recomendadas para tratar males tales o enfermedades muy comunes como la diabetes, quemaduras y problemas estomacales, entre otros. Las especies seleccionadas son: árnica, epazote, hierba buena, insulina, lavya, manzanilla, stevia y sábila. A estas especies de plantas medicinales se los puede encontrar a lo largo del país, principalmente en lugares tan

Reiki

A base de la lectura, ¿qué entendemos por Reiki? Reiki es una palabra japonesa que significa energía vital universal; en la actualidad, esa palabra se utiliza para identificar el Sistema Usui de Curación Natural (Usui Shiki Ryoho), nombre dado en homenaje a su descubridor "Mikao Usui". Rei significa universal y se refiere a la parte espiritual, a la esencia energética cósmica, que interpenetra todas las cosas y circunda todos los lugares. Por otra parte, Ki es la energía vital individual que rodea nuestros cuerpos, manteniéndolos vivos, y está presente, fluyendo, en todos los organismos vivos; cuando la energía Ki sale de un cuerpo, ese cuerpo deja de tener vida. El Reiki es un proceso de encuentro de esas dos energías: la energía universal con nuestra porción física, y ocurre después de que la persona es sometida a un proceso de sintonización o iniciación en el método, hecho por un maestro capacitado. El Reiki es una energía semejante a ondas de radio, y puede ser aplicada con eficacia, tanto localmente como a distancia; no es como la electricidad, no produce cortocircuitos, no destruye los nervios ni los tejidos más frágiles; es una energía inofensiva, sin efectos secundarios, sin contraindicaciones, compatible con cualquier tipo de

Bibliografías:

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

Guzmán Maldonado, S. H. Díaz Huacuz. R. S. & González Chavira, M. M. (2017). *Plantas medicinales. La realidad de una tradición ancestral*. Instituto Nacional de investigaciones forestales, agrícolas y pecuarias.

Johnny de Carli. R. (s.f.). *Reiki Universal*. Editorial EDAF.