



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Ingrid Villarreal Sanchez*

*Nombre del tema: Terapias naturales*

*Parcial: 4to.*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas en la salud*

*Nombre del profesor: Sandra yazmin Ruiz flores*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8°.*

# TERAPIAS NATURALES

Las terapias naturales son un conjunto de técnicas que se encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencionales. Por lo tanto, estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional



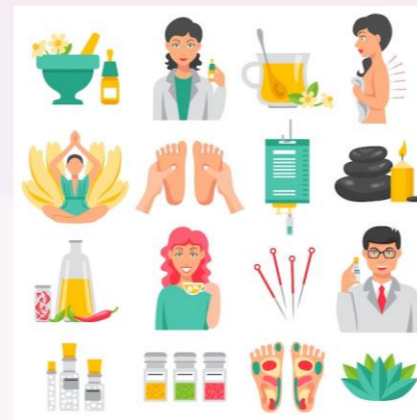
Su objetivo final, es como el de cualquier práctica relacionada con el ámbito de la salud.

Es decir, eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. También busca terminar tanto con el dolor físico como mental.



## Clasificación de terapias alternativas:

Existen muchos tratamientos o fármacos de salud que se podrían englobar dentro de estas terapias alternativas. A continuación, se muestra cómo se clasifican

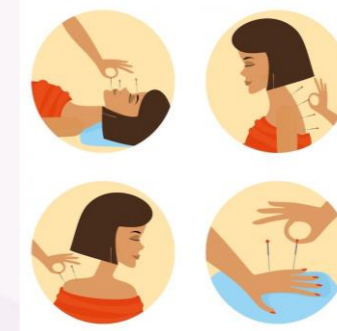


## Sistemas integrales o completos

Algunos de los ejemplos que forman parte de los sistemas integrales o completos, son los siguientes:

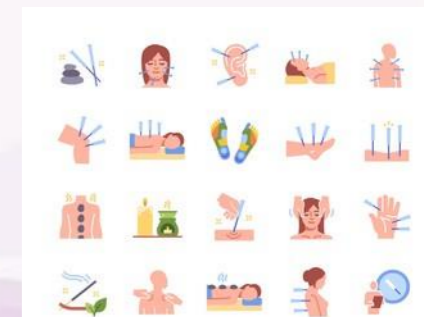
### Acupuntura

Es una práctica china tradicional la cual consiste en insertar agujas pequeñas y delgadas en la piel, en puntos específicos del cuerpo.



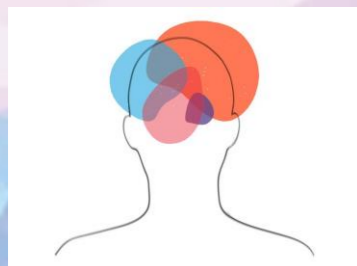
Tanto la posición como la profundidad de estas agujas, están determinadas por un diagnóstico individualizado.

Su finalidad se basa en producir sustancias analgésicas llamadas endorfinas. También consigue aliviar el dolor y corregir trastornos del cuerpo



### Neuropatía

Es una terapia multidisciplinar que trata de complementar productos naturales y libres de cualquier rastro de química o artificialidad creada en laboratorio.



Es una forma de sanación que consiste en extraer todo el poder natural de los alimentos, el agua, las plantas, Y tiene como objetivo sanar el cuerpo físico, mente y espíritu.



### Productos naturales

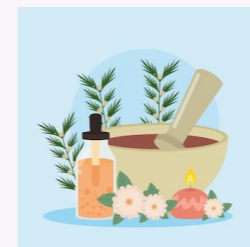
Las terapias biológicas se caracterizan por utilizar sustancias como hierbas, alimentos y vitaminas.

Un ejemplo puede ser:



### Fitoterapia

La fitoterapia es una terapia natural que usa plantas medicinales para sanar enfermedades y prevenir futuras infecciones y patologías



### Shiatsu

El shiatsu es una terapia que consiste en conseguir una correcta canalización de la energía

vital mediante la presión, en ciertos puntos del cuerpo, ejercida con los dedos y las palmas de las manos.



### Yoga

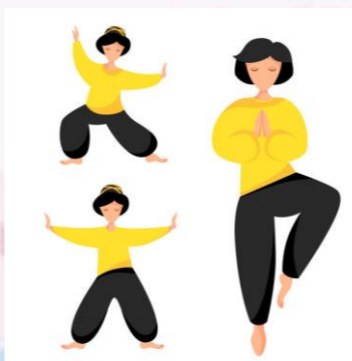
Ayuda a conectar el cuerpo, la respiración y la mente. Y utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud.



### Tai Chi

El Tai Chi trata de realizar un ejercicio físico suave y estiramientos.

El cuerpo está en constante movimiento y todas las posturas van seguidas las unas de las otras.



El termino Terapias Naturales, incluye un gran abanico de técnicas y sistemas terapéuticos.

Debido a esta gran diversidad es muy difícil encontrar una única definición que se ajuste a todas ellas.