



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Enilson Ramirez Valverde

Nombre del tema: Medicina Tradicional Mexicana

Parcial: primer parcial

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del profesor: MARIANO WALBERTO

BALCAZAR VELAZCO

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre



Medicina Tradicional Mexicana

Medicina Tradicional Zoque



Medicina Tradicional Zoque

La medicina tradicional zoque es un sistema de prácticas curativas que proviene de la cultura zoque, una etnia indígena que habita principalmente en los estados mexicanos de Chiapas y Tabasco. Estas prácticas están arraigadas en la cosmovisión, creencias y conocimientos ancestrales de los zoques, y han sido transmitidas de generación en generación.

TRATAMIENTOS

1. Té de hinojo

Definición: El hinojo es una planta medicinal que tiene óptimas cantidades de taninos, alcaloides, saponinas, flavonoides y ácidos grasos esenciales, siendo muy utilizado como remedio casero para mejorar la digestión y combatir los gases y cólicos¹³.



Preparación y aplicación: Para preparar el té de hinojo, necesitas 2 cucharaditas de semillas de hinojo y 1 taza de agua. Primero, pon las semillas de hinojo en un mortero y machácalas un poco. Luego, pon el agua en un cazo y pon al fuego hasta que hierva. Cuando alcance este punto, apaga el fuego, añade las semillas de hinojo ligeramente machacadas, tapa y deja en reposo¹³.



2. Hierbabuena

Definición: La hierbabuena es una planta medicinal con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos, disminuir dolores, aliviar la tos y combatir infecciones, además de reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y el sueño²⁵.

Preparación y aplicación: Para preparar una infusión de hierbabuena, necesitas 150 ml de agua hirviendo y 1 cucharadita (de 5 a 7 g) de semillas u hojas frescas de hierbabuena. Coloca 1 cucharadita de las semillas u hojas de hierbabuena en agua y deja reposar de 10 a 15 minutos. Luego de que esté tibio, bebe de 1 a 3 veces al día¹⁴.



3. Té de flor de mayo

Definición: La flor de mayo es conocida desde hace muchos años por antiguas civilizaciones. Mucho se dice que la flor de mayo funciona como cicatrizante, ya que el jugo que sale de ella se utiliza para curar heridas²³.

Preparación y aplicación: No pude encontrar información específica sobre cómo preparar y aplicar un té de flor de mayo. Te recomendaría consultar a un experto en medicina tradicional Zoque para obtener instrucciones precisas.



4. Cola de caballo

Definición: La cola de caballo es una planta medicinal que tiene propiedades diuréticas, antiinflamatorias, antioxidantes, antimicrobianas, cicatrizantes y remineralizantes⁹.

Preparación y aplicación: Para preparar una infusión de cola de caballo, necesitas colocar el tallo seco de la cola de caballo en la taza de agua hirviendo y dejar reposar alrededor de 5 a 10 minutos. Luego, colar y beber hasta 2 tazas al día, de preferencia después de las principales comidas del día^[^10^].



Sábila (Aloe Vera)

- **Definición:** La sábila, también conocida como Aloe vera, es una planta medicinal muy conocida por sus beneficios y propiedades medicinales y cosméticas. Ayuda a cicatrizar heridas y quemaduras, alivia el estreñimiento y previene las caries dentales. Además, esta planta es utilizada en diversos tratamientos de belleza, principalmente a nivel del cabello y de la piel.
- **Preparación y aplicación:** Para preparar y aplicar la sábila, necesitas abrir una hoja de sábila a la mitad. Extrae el gel de su interior con tus dedos, una cucharilla o espátula. Aplícalo sobre la piel directamente hasta que se absorba completamente. Para preparar un jugo de sábila, mezcla en la licuadora 100 g de gel de aloe vera y 1 litro de agua, y bebe hasta 3 vasos (de 100 ml) de este jugo al día.



MEDICINA TRADICIONAL TSOTSIL



Medicina Tradicional Tsotsil

Las prácticas terapéuticas mágico-religiosas de la medicina tradicional Tsotsil tienen como objetivo la recuperación de la estabilidad física y moral del paciente con los dioses, ancestros, la naturaleza, la comunidad y su familia¹. Entre los recursos que el médico indígena ha integrado a su práctica médica destacan el uso de la cruz, en los rezos mencionar a diferentes santos y a Jesucristo, al igual que el uso de velas, refrescos y en algunos casos medicinas de patente³. También se hace uso de diferentes plantas por sus eficaces recursos terapéuticos³.

Pilico

1. Preparación de Pilico: El Pilico es una mezcla de tabaco silvestre y cal, que se utiliza como un elemento protector por los curanderos y autoridades Tsotsiles en situaciones en las que se advierte peligro. Los curanderos acostumbran llevarla consigo en un pequeño calabazo que guardan en su morral; en el momento en que perciben una situación riesgosa, introducen una ración de esta mixtura en su boca provocando salivación, y con ella se frota la nuca, sienes y coyunturas.



Uso de plantas, animales y minerales

- 2. Uso de plantas, animales y minerales: En la medicina tradicional Tsotsil, se utilizan diversos elementos de la naturaleza. Por ejemplo, en el jardín del rezador de los cerros, se exponen algunos ejemplos de plantas, animales y minerales empleados en la medicina tradicional de los Altos de Chiapas. Sin embargo, no se proporcionan detalles específicos sobre cómo se preparan estos elementos para su uso en la medicina tradicional.



Árnica

3. Árnica: Sirve como analgésico, desinflamatorio de heridas superficiales y auxiliar en el tratamiento de golpes e infecciones cutáneas. Se puede consumir en té, hacer una pasta para aplicar directamente en el área afectada y actualmente también se vende en pomada, crema corporal o pastillas homeopáticas.



Estafiate

4. Estafiate: Su nombre en náhuatl, "iztauhyatl", significa "agua de la deidad de la sal". Por vía oral es útil para tratar diarrea, gastritis, parásitos intestinales y vómito. Para tratar padecimientos respiratorios como anginas, bronquitis, catarro, resfriado y tos se emplea frotado, inhalado o en gárgaras



Toronjil morado

5. Toronjil morado: Tiene propiedades antiespasmódicas, diaforéticas, estimulantes y eupépticas. Eso significa que tomado por vía oral ayuda al tratamiento de padecimientos gástricos como diarrea, dolor de estómago e intestino y para mejorar la digestión. También sirve como auxiliar en el tratamiento de enfermedades respiratorias, ayudando a abrir y limpiar nariz y garganta



medicina tradicional maya



Medicina tradicional maya

La Medicina Maya se basa en una cultura, cosmovisión y espiritualidad propias. Considera al hombre como parte integrante e interactuante del cosmos y la sociedad, por lo que todas las actividades del individuo repercutirán en ellas. Cualquier cambio o acción en la naturaleza, comunidad y familia, lo afectarán a su vez a él, provocándole salud o enfermedad¹.

Gordolobo

Se utiliza para tratar la tos, irritación y problemas de garganta, así como afecciones en la piel.



Azahar

Es un calmante para los nervios; también se usa para aliviar agruras, amibas, bilis, diarrea, disentería, vómito, tifoidea y dolor de estómago



Alfilerillo

Alfilerillo: Se utiliza para aliviar la diarrea, cicatrización, humores, menstruaciones, toxinas.



Cataplasmas

Los antiguos mayas suministraban a los pacientes cataplasmas para practicar su sanación



Infusiones.

Infusiones: Las infusiones de plantas medicinales eran otro método comúnmente utilizado en la medicina Maya.



medicina tradicional olmeca



Uso de plantas medicinales

Uso de plantas medicinales: Los olmecas eran muy ricos porque sus tierras eran muy fértiles y abundosas. Allí se daba mucho cacao que llamaban cuapatlachi (hule) y la flor que llaman yoloxóchitl (flor de corazón) y todas las demás hierbas que son muy preciadas para curar.



Visión holística de la salud

Visión holística de la salud: Las culturas prehispánicas, incluyendo los olmecas, tenían una visión holística de la salud. Creían en el equilibrio entre el funcionamiento de las diferentes partes del cuerpo y las fuerzas procedentes del universo.



Rituales religiosos

Los rituales religiosos eran una parte importante de la vida olmeca. Es probable que estos rituales incluyeran elementos destinados a promover la salud y el bienestar, como ofrendas a los dioses, danzas y música. Estos rituales podrían haber sido utilizados para tratar enfermedades, para pedir a los dioses salud y bienestar, o para agradecer por la recuperación de una enfermedad.



Cerámica en rituales

Los olmecas creían que la cerámica tenía poderes mágicos y la utilizaban en sus rituales para comunicarse con los dioses. En el contexto de la medicina, es posible que utilizaran figuras de cerámica en rituales de curación o para pedir a los dioses salud y bienestar. Las figuras de cerámica podrían haber representado a los dioses, a los espíritus de la enfermedad, o a los espíritus de las plantas medicinales.



cataplasmas y baños de hojas de cacao

El cacao contiene más de 150 sustancias químicas en sus hojas, semillas, frutos y corteza². Las antiguas culturas olmecas, mayas y aztecas, usaban la planta para curar la ansiedad, la fiebre, la tos, los nervios. Las hojas de cacao también pueden ser utilizadas externamente para aliviar dolores musculares y reducir la hinchazón¹. Para hacer un cataplasma, puedes machacar las hojas hasta obtener una pasta y luego aplicarla en la zona afectada.



medicina tradicional azteca



Chia

En la medicina azteca, la chía era una semilla muy popular en la alimentación y se usaba comúnmente en su dieta¹. Se sabe que tiene varios beneficios para la salud, como ayudar a muchos procesos digestivos, como el estreñimiento¹. Contienen fibra, son antioxidantes y además, aportan minerales como magnesio, calcio, zinc y hierro¹. Son ricas en omega 3 y omega 6, que son ácidos grasos muy saludables¹. También se les ha vinculado con terapias para adelgazar y/o frenar el aumento de peso¹



Rituales religiosos

La medicina Azteca también incorporaba prácticas rituales para promover la curación. Los curanderos realizaban ceremonias que involucraban danzas, cantos y ofrendas a los dioses, creyendo que estos actos propiciarían el restablecimiento del equilibrio en el cuerpo y el alma



Cirujia

Cirujía: Los aztecas desarrollaron un arte médico-quirúrgico para ayudar con las luxaciones, coaptar fracturas o sangraban profusamente lugares infectados e inflamados². Usando el bisturí de obsidiana abrían accesos y flemones para evacuar la pus, curar úlceras, quemaduras².



Veneno de serpiente

Para tratar las mordeduras de serpientes, los aztecas, además del maguey y el tabaco, utilizaban como antídoto su propio veneno. Para extraerlo adormecían a las serpientes con una hierba que las paralizaba, llamada piciet; después, las ataban y les extraían el veneno



Fuentes

- Antología Institucional ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD
- (2) La medicina azteca - Breve historia y características. <https://www.lacrisisde lahistoria.com/la-medicina-azteca/>.
- (3) La medicina y la higiene en el mundo azteca - Historia National Geographic. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/la-medicina-y-la-higiene-en-el-mundo-azteca_18904.
- (4) Medicina azteca: historia, dios, plantas, enfermedades - Liferder. <https://www.liferder.com/medicina-azteca/>.
- (5) en.wikipedia.org. https://en.wikipedia.org/wiki/Aztec_medicine.
- Origen: Conversación con Bing, 10/1/2024
- (1) Cuales eran las plantas medicinales de los olmecas?. <https://la-respuesta.com/blog/Cuales-eran-las-plantas-medicinales-de-los-olmecas/>.
- (2) Olmeca, la cultura madre - Tratado de Medicina Tradicional Mexicana. <https://library.ci/articulo/olmeca-cultura-madre-tratado-medicina-tradicional-mexicana.q5l9xqz>.
- (3) Representación de algunas plantas medicinales en la arqueología. <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/representacion-de-algunas-plantas-medicinales-en-la-arqueologia>.
- Origen: Conversación con Bing, 10/1/2024
- (1) Tzotziles - Pueblos Originarios. <https://pueblosoriginarios.com/mesa/maya/tzotzil/tzotzil.html>.
- (2) El Museo de la Medicina Maya difusión de las prácticas curativas <https://www.chiapasparalelo.com/trazos/cultura/2020/04/04-museo-de-la-medicina-maya-difusion-de-las-practicas-curativas-tzotzil-betlal/>.
- (3) Medicina tradicional mexicana: 5 plantas medicinales, usos y ... - Harmonía. <https://harmonia.la/cuerpo/medicina-alternativa/medicina-tradicional-mexicana-5-plantas-medicinales-usos-y-beneficios>.
- (4) 50 PLANTAS MEDICINALES MEXICANAS Y Para Qué Sirven - ecologiaverde.com. <https://www.ecologiaverde.com/50-plantas-medicinales-mexicanas-y-para-que-sirven-f722.html>.
- <https://www.youtube.com/watch?v=5oDA3zu06s4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=M57MjblD04E>
- (1) La medicina tradicional maya: ¿Un saber en extinción? - SciELO Méxco. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-6282010000200114.
- (2) 10 hierbas medicinales mayas que debes conocer - Más de México. <https://masdemx.com/2016/01/10-hierbas-medicinales-mayas-que-debes-conocer/>.
- (3) Medicina maya: historia, dios, plantas, enfermedades - Liferder. <https://www.liferder.com/medicina-maya/>.
- (4) La medicina de los mayas - Cultura Maya. <https://www.culturamayana.org/medicina-de-los-mayas>.
- (5) Medicina Maya - Yucatan Today. <https://yucatanoday.com/medicina-maya/>.
- (6) undefined. <https://doi.org/10.22134/trace.74.2018.174>. Origen: Conversación con Bing, 11/1/2024
- (1) Tzotziles - Pueblos Originarios. <https://pueblosoriginarios.com/mesa/maya/tzotzil/tzotzil.html>.
- (2) El Museo de la Medicina Maya difusión de las prácticas curativas <https://www.chiapasparalelo.com/trazos/cultura/2020/04/04-museo-de-la-medicina-maya-difusion-de-las-practicas-curativas-tzotzil-betlal/>.
- (3) Medicina tradicional mexicana: 5 plantas medicinales, usos y ... - Harmonía. <https://harmonia.la/cuerpo/medicina-alternativa/medicina-tradicional-mexicana-5-plantas-medicinales-usos-y-beneficios>.
- (4) 50 PLANTAS MEDICINALES MEXICANAS Y Para Qué Sirven - ecologiaverde.com. <https://www.ecologiaverde.com/50-plantas-medicinales-mexicanas-y-para-que-sirven-f722.html>.
- (1) Cómo hacer un té de hinojo: receta, beneficios y ... - Natursan. <https://natursan.net/como-hacer-un-te-de-hinojo-receta-beneficios-y-contraindicaciones/>.
- (2) Hierbabuena: para qué sirve, beneficios y cómo preparar té. <https://www.tuasaude.com/es/hierbabuena/>.
- (3) Hinojo: qué es, para qué sirve y cómo preparar el té - Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/hinojo/>.
- (4) Flor de mayo, una planta llena de beneficios medicinales. <https://mas-mexico.com.mx/flor-de-mayo-una-plantilla-llena-de-beneficios-medicinales/>.
- (5) Cola de caballo: propiedades, cómo se prepara y contraindicaciones. <https://www.ecologiaverde.com/cola-de-caballo-propiedades-como-se-prepara-y-contraindicaciones-3599.html>.
- (6) Cola de caballo: para qué sirve y cómo se prepara el té. <https://www.tuasaude.com/es/cola-de-caballo/>.
- (7) Beneficios y usos de la sábila como remedio casero. <https://www.concentro.com.mx/remedios-naturales/remedios-caseros-sabila.html>.
- (8) Medicina Tradicional y Herbolaria Zoque - Academia.edu. https://www.academia.edu/36100834/Medicina_Tradicional_y_Herbolaria_Zoque.
- (9) Detalles de: Medicina tradicional y herbolaria zoque - SIBE Koba - ECOSUR. <https://biblioteca.ecosur.mx/cgi-bin/koba/opae-detail.pl?biblionumber=000068752>.
- (10) Medicina tradicional zoque en Tuxtla - Revista Enehuanna. <https://bing.com/search?q=5-tratamientos+tradicionales+Zoque>.
- (11) Medicina tradicional zoque en Tuxtla - Revista Enehuanna. <https://www.revistaenehuanna.com.mx/chiapas/medicina-tradicional-zoque-en-tuxtla/>.
- (12) Medicina tradicional zoque en Tuxtla | Chiapasparalelo. <https://www.chiapasparalelo.com/noticias/2016/11/medicina-tradicional-zoque-en-tuxtla/>.
- (13) +35 plantas medicinales para la diabetes - Lista y 5 recetas. <https://www.ecologiaverde.com/plantas-medicinales-para-la-diabetes-2608.html>.
- (14) Tronadora (Tecomana Stans) Para qué sirve y cómo tomarla. <https://tollanherbolaria.com/tronadora-tecomana-stans-para-que-sirve/>.
- (15) MANUAL PARA LA PREPARACIÓN DE SOLUCIONES NUTRITIVAS. http://www.nutricaoeplantas.agr.br/site/downloads/unesp_jaboticabal/Manual_Solu_Nutritivas.pdf.
- (16) Cola de caballo: para qué sirve y cómo se prepara el té. <https://bing.com/search?q=cola+de+caballo+preparaci%C3%B3n+y+aplicaci%C3%B3n>.
- (17) 6 remedios con cola de caballo que te gustará conocer. <https://mejorconsalud.as.com/6-remedios-cola-caballo-te-gustara-conocer/>.
- (18) Infusión de hinojo: beneficios, cómo hacerla y video con el paso a paso. https://www.elmueble.com/bienestar/infusion-de-hinojo-beneficios-como-hacerla-meterle-video_50417.
- (19) Infusión de hinojo ¿para qué sirve, cuáles son sus beneficios y cómo <https://www.gastrolabweb.com/bebidas/2020/12/4/infusion-de-hinojo-para-que-sirve-cuales-son-sus-beneficios-como-hacerla-4702.html>.
- (20) Sábila: 12 beneficios, para qué sirve y propiedades (y cómo usar). <https://www.tuasaude.com/es/sabila/>.
- (21) Beneficios del té de sábila y cómo prepararlo. <https://bing.com/search?q=s%C3%abilla+preparaci%C3%B3n+y+aplicaci%C3%B3n>.
- (22) Sábila para el cabello | Remedios Caseros y Naturales. <https://www.tratamientoparacabello.com/sabila-para-el-cabello/>.
- (23) Aloe vera o sábila, aplicaciones medicinales y ... - Ecoagricultor. <https://www.ecoagricultor.com/aloe-vera-sabila-aplicaciones-medicinales-contraindicaciones/>.
- (24) La flor de mayo, Cacahóchilil o Sak-Nilké, es una flor preciosa - MXCity. <https://mxcity.mx/2019/05/flor-de-mayo-cacahochilil-flor-del-cuervo-o-sak-nilke-es-una-flor-preciosa/>.
- (25) Beneficios de la flor de mayo o Plumeria rubra | Plantas. https://plantas.facilísimo.com/beneficios-de-la-flor-de-mayo-o-plumeria-rubra_2341316.html.
- (26) Hierbabuena: propiedades, beneficios y cómo tomar. <https://www.ecologiaverde.com/hierbabuena-propiedades-beneficios-y-como-tomar-4221.html>.
- (27) Infusiones de hierbabuena ¿Cómo prepararla? - (Recetas y beneficios). <https://bing.com/search?q=hierbabuena+preparaci%C3%B3n+y+aplicaci%C3%B3n>.
- (28) ¿Cómo se prepara la hierbabuena para su consumo?. <https://casasilvestre.com/como-se-prepara-la-hierbabuena-para-su-consumo/>.
- (29) Hierbabuena. ¿Para qué sirve?. Beneficios y cómo se prepara. <https://actualidadfitness.com/para-que-sirve-la-hierbabuena/>.
- (30) ¿Cómo preparar la infusión de hierbabuena para el estómago?. <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/2021/como-preparar-la-infusion-de-hierbabuena-para-el-estomago.html>.
- <https://masdemx.com/2016/01/10-hierbas-medicinales-mayas-que-debes-conocer/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5oDA3zu06s4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=M57MjblD04E>