



Mi Universidad

Control de Lectura

Daniel Anzueto Vicente

3er Parcial

Interculturalidad y Salud II

Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Medicina Humana

2do Semestre

Comitán de Domínguez Chiapas

Viernes, 8 de noviembre del 2024

Ozonoterapia

La ozonoterapia es un tratamiento médico que utiliza el ozono, una forma especial de oxígeno, con fines terapéuticos. Este procedimiento consiste en la administración de una mezcla de ozono y oxígeno, y se emplea para tratar diversas enfermedades y condiciones de salud debido a sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y desinfectantes. La ozonoterapia se ha utilizado durante más de un siglo en la medicina alternativa y en algunos casos, como complemento a medicamentos tradicionales. Se basa en el uso de ozono, un gas que está compuesto por tres átomos de oxígeno que posee una gran capacidad para mejorar la oxigenación de los tejidos y potenciar el sistema inmunológico. Este tipo de terapia se utiliza para tratar desde enfermedades crónicas hasta dolencias agudas, buscando mejorar la calidad de vida de los pacientes. Problemas articulares y musculares, enfermedades infecciosas y virales, problemas circulatorios, problemas dermatológicos. El ozono tiene un efecto directo sobre la oxigenación celular, lo cual favorece la eliminación de toxinas y la mejora del metabolismo celular. La ozonoterapia es una técnica que ha ganado popularidad por su capacidad para mejorar la calidad de vida de los

Plantas Medicinales

Las plantas medicinales son aquellas especies vegetales que contienen unos compuestos activos con propiedades terapéuticas, utilizados tradicionalmente para prevenir, aliviar o curar las enfermedades y dolencias. A lo largo de la historia, diferentes culturas han utilizado las plantas como una de las principales fuentes de tratamientos contribuyendo la base de la medicina tradicional y herbolaria. El uso de las plantas medicinales es una práctica ancestral que ha sido transmitida de generación en generación, desde las antiguas civilizaciones hasta la actualidad. Estas plantas contienen principios activos, como aceites esenciales, y los flavonoides, alcaloides y taninos, que tienen efectos específicos en el ser humano. Aunque la medicina moderna ha desarrollado tratamientos farmacológicos sintéticos, el uso de plantas medicinales sigue siendo relevante en la medicina alternativa y complementaria, especialmente en regiones donde el acceso a los medicamentos es limitado. Las principales plantas medicinales son: Manzanilla, Aloe vera, Jengibre, Valeriana, Menta. Las plantas medicinales representan un recurso valioso en la medicina tradicional y moderna, ofreciendo alternativas de manera natural para el cuidado de la salud, sin embargo el uso prolongado de

Reiki

El reiki, una técnica de Sanación energética nacida en Japón, ha ganado un poco de popularidad en el ámbito de la medicina alternativa. Atribuida a un monje budista en el siglo XX, esta es una práctica se basa en la canalización de la energía vital universal que, según sus principios, fluye a través de todas las formas de vida. Reiki combina los elementos espirituales y filosóficos, proponiendo que, al equilibrar la energía de una persona, se puede mejorar su salud física, emocional y espiritual. Aunque carece de evidencia científica concluyente, el Reiki sigue siendo una práctica ampliamente y valorado por quienes buscan métodos de sanación complementarios. Una sesión de Reiki involucra al practicante canalizando energía a través de sus manos, que se colocan en áreas específicas del cuerpo del receptor o justo por encima. Las personas que recibe Reiki suele estar en una posición relajada, con los ojos cerrados, no requiere de contacto físico ya que se cree que la energía fluye desde el practicante hacia el receptor sin necesidad de tocar la piel, esto es muy importante, ya que ayuda a la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del sueño y el alivio de ciertos dolores físicos y emocionales, también ayuda a la meditación y en el desarrollo

Referencias

- 1- González, J. L., & Pérez, F. (2013). Ozonoterapia: fundamentos y aplicaciones clínicas. *Medicina Clínica*, 141(6), 265-271. [Ozonoterapia en medicina del dolor: revisión](#)
- 2- Pérez, M., & Gómez, R. (2016). *Plantas medicinales: Uso, beneficios y aplicaciones terapéuticas en la salud*. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(4), 742-748. [Las plantas medicinales: principal alternativa para el cuidado de la salud, en la población rural de Babahoyo, Ecuador](#)
- 3- Hernández, M., & Pérez, L. (2017). *Reiki: Un enfoque terapéutico en la medicina alternativa*. *Revista Española de Medicina Integrativa*, 17(4), 152-160. [Efecto del Reiki sobre el bienestar subjetivo: estudio experimental](#) [Efeito do Reiki no bem-estar subjetivo: estudo experimental](#)