



NOMBRE DEL ALUMNO: LUZ ELENA ORAMAS ESTEFANO

NOMBRE DEL TEMA: TERAPEAS NATURALES

PARCIA:L 4

**NOMBRE DE LA MATERIA: : ENFERMERÍA Y PRACTICAS
ALTERNATIVAS DE SALUD.**

NOMBRE DEL PROFESO: SANDRA YAZMÍN RUIZ FLORES

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE 8

TERAPEAS NATUURALES

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 y reforzar sus efectos positivos para la salud.

Sistemas integrales o completos

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.



Finalidad

En producir 101 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. Consiste en extraer todo el poder natural de los alimentos, el agua, las plantas, el sol, los minerales, etc.



Objetivo

sanar el cuerpo físico, mente y espíritu.

Productos naturales

Fitoterapia

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



Técnicas manuales y naturales

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.



Técnicas para la mente y el cuerpo

Yoga

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



Terapias sobre la base de la energía

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.



REFERENCIAS

- ANTOLOGIA UDS