



Mi Universidad

Controles de lectura

Jeffrey Ibarra Hernández

Controles de lectura

Parcial III

Interculturalidad y salud II

Licenciatura en medicina humana

Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 30 de marzo del 2025

② Ozonoterapia en medicina del dolor

La ozonoterapia emerge como terapia complementaria en el manejo del dolor crónico y patológico musculoesquelético generando escepticismo en la comunidad médica. Esta se basa en la aplicación de mezcla de oxígeno y ozono en concentraciones controladas. Sus efectos se dan a 3 mecanismos principales: Estrés oxidativo controlado. La microoxidación indica que es inducida por el ozono que activa los sistemas antioxidantes endógenos como la superóxido dismutasa (SOD) y la glutatión, provocando los efectos inflamatorios. Modulación inmunológica: Estudios preclínicos que sugieren que regulan las citoquinas proinflamatorias (IL-1, TNF- α) y promueve la liberación de IL-10 con potenciales beneficios en enfermedades autoinmunes. y el efecto analgésico: la oxidación de receptores de dolor y la reducción de la sensibilización periférica podrían aliviar síntomas

Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral

El uso de plantas medicinales en México es una tradición ancestral con aplicaciones en medicina tradicional y terapias complementarios aunque su uso es amplio con muchos principios activos y efectos no están completamente estudiados. La EFSA ha identificado posibles riesgos en algunas plantas, por lo que se recomienda precaución para asegurar de que su uso sea seguro y efectivo. El texto menciona algunas plantas medicinales como por ejemplo la Arnica, Epazote, Hierbabuenas, Lavanda, Manzanilla, stevia y la sábila. Arnica su nombre científico es *Heterotheca inuloides* (en México) y Arnica montana (europea) esta tiene un uso antiinflamatorio, antimicrobiano, también se utiliza en el tratamiento de contusiones y en heridas, esta tiene unos principios activos como Lactonas sesquiterpenos (helenalinas) y flavonoides. Junto con esto tiene una evidencia científica ya que tiene una

Reiki Universal

El autor comienza con una exploración histórica de Mikao Usui el creador de Reiki y de como esta práctica fue evolucionando en el occidente y describe los principios éticos del Reiki (los 5 principios de estos) y su vínculo con el crecimiento espiritual y la sanación. De Carri no se limita a la escuela tradicional Usui, sino que incorpora conocimientos y técnicas de otras tradiciones Reiki Tibetano. Añade símbolos y prácticas energéticas más profundas, vinculados al misticismo tibetano, Reiki Kahuna. Integra la sabiduría ancestral hawaiana centrada en la conexión con la conexión de la naturaleza, la energía vital (el mana) y la armonía interna, Reiki y Osho. Analiza cómo las enseñanzas de Osho sobre la meditación e desapego y el despertar espiritual completamente la práctica del Reiki. No olvidemos que el libro describe en detalles de los distintos niveles de el Reiki junto con los símbolos

Bibliografías

1. Hidalgo-Tallon, F.J y Torres, L.M 2013, Ozonoterapia en Medicina del Dolor. Revista de la sociedad española del dolor, 2016, Nov/Dec.
2. Guzman Maldonado, Diaz Avacuz. R.S y Gonzales Chaviva M.M 2017, Plantas Medicinales: la realidad de una tradicion ancestral.
3. Johnny De´Carli. Reiki Universal, Usui, Tibetano, Kahana Yosho. 1999. Editorial EDAF, S.A Jorge Juan, 30,28001 Madrid, 3era edicion Junio 2000