



Licenciatura en medicina humana

Nombre del alumno:
Dania Alejandra Vázquez Ponce

Docente:
Dra. Irma Sánchez Prieto

Materia:
ANTROPOLOGÍA

Actividad:
Critica de los artículos: medicina
tradicional china y aryuveda.

Grado: 2 Grupo: A

CRÍTICA SOBRE LOS ARTÍCULOS: ARYUVEDA Y MEDICINA TRADICIONAL CHINA.

Aryurveda

El Ayurveda es un sistema de medicina holística que abarca todo el cuerpo y que surgió en la India hace más de 3000 años. Ayurveda significa el estudio de la vida. Adopta un enfoque natural para todos los aspectos de la salud y el bienestar.

El Ayurveda se basa en la idea de que cada persona posee ciertas fuerzas vitales (doshas) y que todo en el universo está conectado. Un desequilibrio en un área puede afectar a otra. Cuando este desequilibrio no se corrige, pueden aparecer enfermedades. El Ayurveda se basa principalmente en la nutrición, los cambios en el estilo de vida y los tratamientos naturales para promover el equilibrio y la recuperación de la salud. El Ayurveda se centra principalmente en la salud general, pero puede utilizar tratamientos específicos para algunas enfermedades.

El objetivo del tratamiento Ayurveda es: Ayuda al cuerpo a eliminar toxinas e impurezas, reducir los síntomas, aumentar la resistencia a las enfermedades, reducir el estrés, crear más armonía y equilibrio en la vida.

Se suelen utilizar hierbas y otras plantas, como aceites y especias comunes.

El tratamiento ayurvédico es único para cada persona.

Medicina tradicional china

La medicina tradicional china, originada hace más de 2.000 años, se basa en la filosofía de que la enfermedad es consecuencia del flujo inadecuado de la fuerza vital (qi). Se restablece la circulación de qi mediante el equilibrio de las fuerzas opuestas del yin y el yang, que se manifiestan en el cuerpo como frío y calor, interno y externo, y deficiencia y exceso.

Se utilizan diversas prácticas para preservar y restaurar el qi y por lo tanto la salud. Los más comúnmente utilizados son: utilización de hierbas medicinales y la acupuntura.

Otras prácticas incluyen dieta, masaje y ejercicio de meditación llamada qi gong.

La Medicina tradicional china utiliza a menudo categorías de diagnóstico que no se corresponden con los conocimientos científicos actuales de la biología y de la enfermedad.

En esta creencia, si se obstruye o se desequilibra el flujo del qi por estos meridianos, puede llegarse a producir una enfermedad. En China, los médicos han practicado la medicina china tradicional desde hace miles de años y su popularidad está aumentando en muchos países occidentales.