

# Boletín de Medicina Natural y Tradicional

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas Mayabeque

2015

Volumen 3, Número 1 (ene-feb)

## Editorial

Se presenta como tema fundamental del número el yoga, una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India, que se encuentra entre los sistemas de salud más antiguos conocidos y practicados en el mundo en la actualidad. Nuestro país no se ha quedado atrás en el uso de dicha técnica, por lo que presenta diferentes salones para su práctica en diversas áreas del país.

## ¿Qué es Yoga?



El yoga (del sánscrito: "unión" se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo.).



No es sólo la práctica de extrañas posturas corporales. En palabras muy simples, la ancestral disciplina originada en India es una invitación a llevar la atención al cuerpo, la mente y la respiración. Esto significa que esta práctica milenaria incluye: posturas de yoga (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación. A través de ellos, el cuerpo, la mente y la respiración experimentan la unión en armonía, y ese momento es Yoga. Traer la mente al momento presente, mejorando su claridad y su estado de alerta. Así, se pacifica y podemos lidiar mejor con el estrés diario.

Aprendemos a respirar de forma más consciente y podemos experimentar los beneficios de una respiración plena. La respiración es otro nutriente igual que la comida y la bebida, pero como es un sistema autónomo, muchas veces nos olvidamos de respirar bien. Las posturas no solo ayudan a estirar los músculos sino que también estimula el movimiento del diafragma, aumentando así nuestra capacidad pulmonar.

Mediante el yoga, no solo trabajamos la parte corporal sino también mental. En el día a día hay momentos que nos cuestan (preocupaciones, cambios, responsabilidades...) y el hecho de dedicarnos un momento durante la clase nos permite desconectar de nuestros pensamientos, podemos conseguir dar otro enfoque a lo que nos pasa, mirarlo de otra manera. [Fuente](#)

### Próximos acontecimientos

**Congresos Patología 2016**

**[Odontosur 2016](#)**

**Estética y salud 2016**

Durante la práctica del yoga tomamos consciencia del aquí y ahora, del presente.

## Mi botica

### Sobre la Valeriana:



La valeriana es sin duda, de las hierbas medicinales, la más reconocida por sus efectos sedantes a nivel mundial. Es vendida por los herbolarios para el insomnio, ansiedad nerviosa y para ayudar a la relajación en personas que sufren por la presencia constante de dolor en el cuerpo.

La valeriana *officinalis* (nombre oficial) pertenece a la familia valerianaceae, y también es conocida por rosa de montaña.

La parte más utilizada es la raíz, aunque a veces también se recurre a la flor. Sus componentes son: ácido acético, ácido ascórbico, beta ionona, calcio, ácido cafeico, magnesio,



*Valeriana*

manganeso, quercitina y ácido valeriánico. La propiedad por excelencia de la valeriana, y por lo que es utilizada generalmente, es la de ayudarte a dormir. Las investigaciones han demostrado que los extractos de la raíz no sólo ayudan a quedarse dormido más rápido sino que también mejoran la calidad del sueño. Además, combinándola con otras hierbas es muy beneficiosa. Tiene un efecto tónico sobre el corazón cuando se usa en conjunto con el espino. Y también puede calmar la tos en combinación con el eucalipto y el bálsamo de limón. Otro poder importante es la de relajar los músculos perfecto para solucionar los problemas de los calambres.

[Fuente](#)

## Noticias

### [La Medicina Natural y Tradicional puede mejorar la psoriasis](#)

En la provincia de Las Tunas un estudio en pacientes con psoriasis, y crisis frecuentes, demostró que la Medicina Natural y Tradicional es una excelente terapia para mejorar el estado de quienes viven con esta enfermedad crónica de la piel.

Un dos por ciento de la humanidad padece la psoriasis y en Cuba se estima que un cinco por ciento de la población la sufre.

En Las Tunas, unos 700 kilómetros al este de La Habana, varias personas tienen la enfermedad y recientemente se presentó un estudio del uso de la cama magnética y ozonoterapia, tratamientos de la MNT, en 14 pacientes con crisis severas de psoriasis.

### [El jarabe de jugo de cidra reduce la migraña](#)

La cidra es el fruto del árbol llamado cidro o citrón (*Citrus medica* L.). Es un remedio tradicional utilizado para el

tratamiento de la migraña. Un estudio publicado recientemente pone de manifiesto que el jarabe de jugo de cidra reduce la intensidad del dolor y la duración de las crisis de migraña, con un grado de eficacia comparable al propranolol.

### [El Ginseng como recurso antiobesidad](#)

Un estudio llevado a cabo con ratas ovariectomizadas, demostró que el suministro de extractos de Ginseng (5% de su dieta habitual) durante 15 semanas, produce reducción de metaloproteinasas (enzimas inductoras de inflamación), disminución de hipertrofia en adipocitos, menor resistencia a la insulina, reducción de la incidencia de esteatosis en hígado y menor tendencia a la obesidad en los animales. Por tal motivo, podría ser recomendable la toma de ginseng a partir de los 50 años en personas con tendencia a obesidad y alteraciones lipídicas.

[Estrategia de la OMS sobre la Medicina Natural y Tradicional 2014-2013](#)

[Programa nacional de MNT](#)

[Vigilancia y seguridad en MNT](#)

## Mi diccionario

**Maceración:** sustancia que se obtiene a partir del depósito de plantas en un líquido extractor frío (agua, alcohol, vino), y dejándolo en reposo por tiempos que suelen ser largos, semanas o días inclusive. Antes de usarse se filtra.

**Shiatsu:** tipo de masaje japonés que emplea presión de los dedos sobre los puntos de acupuntura del cuerpo.

## Mayabeque y la Medicina Natural y Tradicional

En la Facultad de Ciencias Médicas de Mayabeque surge un nuevo departamento docente, (Medicina Natural y Tradicional), dirigido por la Dra. Yanet Damarys Acosta Perdomo, con el objetivo de organizar la actividad docente, promover la investigación e incrementar el nivel científico de los profesionales de la salud en esta disciplina; cumpliendo así, con el lineamiento 158 de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución.

A propósito de la creación del departamento se reorganiza la actividad de La Cátedra Honorífica de Medicina Natural y Tradicional la cual muestra su proyección a través de la presentación de varios trabajos con resultados relevantes en el III Coloquio de Cátedras Honoríficas y Multidisciplinarias celebrado el jueves 18 de febrero del presente año en la institución.

## Alfabetización MNT

### Fitomedicina - Base de Datos

"Fitomedicina - Base de Datos" es un portal de información científica dirigida por el Dr. Jorge Rubén Alonso, médico, ex-presidente de la Asociación Argentina de Fitomedicina, y profesor de cursos de grado y posgrado en las Universidades de Buenos Aires y Maimónides, y en varias Universidades de Latinoamérica. Con una vasta e impecable trayectoria en el ámbito académico y social, y siempre en continua prédica en pos de jerarquizar la práctica de la Fitomedicina en el ámbito universitario y en proyectos de atención primaria de la salud, nos ofrece los siguientes servicios:

- Cursos de Formación a Profesionales de la Salud (presenciales y a distancia). Asesorías a laboratorios para el registro de productos naturales y suplementos dietarios.
- Investigación y desarrollo de nuevos productos.
- Organización de proyectos para la Atención Primaria de la Salud, en Argentina y países de Latinoamérica.
- Búsquedas bibliográficas para documentación tanto humana como veterinaria.

Puedes encontrarla en: <http://www.plantasmedicinales.org/index.php?2>

ELABORADO POR:

Lic. Yosmary Gil Padrón

Dra. Yanet Damarys Acosta Perdomo

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas Mayabeque

Carretera Playa del Rosario Km 1 1/2 Güines, Mayabeque, CP 33900

Telf. 47 521284 Correo electrónico: [cpicmmay@infomed.sld.cu](mailto:cpicmmay@infomed.sld.cu)