

Editorial

Se presenta como tema fundamental del número la talasoterapia; la utilización de las aguas como remedio puede incluirse entre los hechos terapéuticos más antiguos y más en nuestro país donde la situación geográfica y climatológica nos favorece con respecto a este tema. Diseñando atractivos tratamientos como alternativa terapéutica al estrés, obesidad, celulitis, alteraciones dermatológicas y otras patologías.

¿Qué es Talasoterapia?



Próximos
acontecimientos

Congresos
Patología 2016

I Simposio Territorial
de Medicina
Bioenergética y
Naturalista

Estética y salud
2016

La Talasoterapia es un método terapéutico que se basa en la utilización del medio marino (agua de mar, algas, barro y otras sustancias extraídas del mar) y del clima marino como agente terapéutico. Es totalmente natural, el agua se recoge a más de 1000 metros de la orilla, se depura y esteriliza para garantizar la ausencia de agentes patógenos antes de su aplicación en los distintos tratamientos. Etimológicamente proviene del griego "Thalasso" que significa mar y "Therapeia", terapia.

Las propiedades de la talasoterapia están en relación al agua, las algas y el aire.

Esta terapia está basada en el entorno marino y el agua del mar, que contiene más de 80 elementos necesarios para el buen funcionamiento del organismo humano, teniendo algunos de ellas las características de ser antitumorales, antibacterianas y antivirales.

La talasoterapia está indicada en muchos procesos patológicos, entre ellos debemos destacar:

- Factor analgésico, produce una disminución del dolor tanto a nivel general como en zonas concretas de nuestro cuerpo.
- Está indicada en procesos crónicos o agudos del aparato locomotor como reumatismos crónicos, osteoporosis y patología de la columna vertebral.
- A nivel del sistema circulatorio principalmente patología circulatoria periférica.
- Post-operatorios, traumatismos, patología respiratoria, afectación neurológica, o cualquier tipo de patología en la que este indicada la recuperación funcional.
- En patología del sistema respiratorio, indicado para procesos asmáticos y faringitis.
- A nivel dermatológico, indicado para la psoriasis.
- A nivel ginecológico, los problemas de menopausia y pubertad. [Fuente](#)

Mi botica

Sobre la Albahaca:

A pesar de su pequeño tamaño la albahaca –oriunda de la India y Asia– es una planta aromática que podríamos catalogar como inmensa por sus diversos beneficios. Desde la antigüedad se la ha usado con múltiples fines, culinarios la mayoría de ellos, pero también tiene un importante papel en la medicina natural.

Las propiedades medicinales de la albahaca no suelen ser demasiado difundidas, sin embargo, son muchas y vale la pena destacar apenas algunas:

- ◆ Combate el agotamiento, la depresión, la jaqueca y el insomnio.
- ◆ Es antiespasmódica, digestiva, diurética y carminativa.
- ◆ Es buena contra la inapetencia, los parásitos intestinales y las dispepsias nerviosas.
- ◆ Puede aumentar la secreción de leche de las madres.
- ◆ Disminuye los estados febriles.
- ◆ Excelente para calmar irritaciones cutáneas.
- ◆ Buena para curar laringitis o faringitis.
- ◆ Desinflama aftas y pezones irritados.
- ◆ Combate el acné.
- ◆ Tiene propiedades analgésicas, antisépticas y cicatrizantes
- ◆ Se le atribuyen características afrodisíacas. [Fuente](#)



Albahaca

Noticias

[La leche y la carne ecológica tienen más omega-3](#)

Un equipo de expertos dirigidos por la Universidad de Newcastle, ha demostrado como la leche y las carnes ecológicas contienen alrededor de un 50% de ácidos grasos más beneficiosos que los producidos de forma convencional.

Al revisar 196 documentos sobre la leche y 67 documentos acerca de la carne se observaron claras diferencias en la composición de ácidos grasos y en ciertos minerales esenciales y antioxidantes.

[¿Qué beneficios tiene comer legumbres?](#)

El año 2016 ha sido declarado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) como el Año Internacional de las Legumbres, unas semillas que aportan un gran valor nutritivo y contienen propiedades protectoras frente al desarrollo de numerosas enfermedades crónicas.

Estos alimentos son ricos en proteínas, vitamina B, minerales,

carbohidratos de bajo índice glicémico y son muy beneficiosas para el medio ambiente y el desarrollo rural.

Se recomienda consumir legumbres de dos a cuatro veces por semana, especialmente combinándose con otros alimentos para alcanzar el equilibrio nutritivo.

[Arándanos, buenos para el Alzheimer](#)

Los arándanos que ya eran conocidos por reducir el riesgo de enfermedades del corazón y el cáncer también podrían ayudar contra el Alzheimer. Un nuevo estudio muestra como este fruto está lleno de antioxidantes saludables que podrían prevenir los efectos de esta demencia. Este alimento puede tener un beneficio real para mejorar la memoria y la función cognitiva en algunos adultos, debido probablemente a los flavonoides llamados antocianinas, que ya han demostrado que pueden mejorar la cognición en animales. [Fuente](#)

[Estrategia de la OMS sobre la Medicina Natural y Tradicional 2014-2023](#)

[Programa nacional de MNT](#)

[Vigilancia y seguridad en MNT](#)

Mi diccionario

Bálsamo: es un preparado de plantas medicinales que puede ser líquido, o cremoso si se adiciona y mezcla con una pomada o ungüento, que se aplica directamente en heridas y demás afecciones de la piel.

Cataplasma: medicamento de aplicación externa basado en un cocimiento de plantas que luego son machacadas y sujetadas entre gasas para aplicar sobre la piel. [Fuente](#)

Mayabeque y la Medicina Natural y Tradicional



En aras de satisfacer las necesidades de aprendizaje en las diferentes modalidades terapéuticas de la Medicina Natural y Tradicional y elevar el nivel de preparación de los profesionales de la salud en el empleo de la prescripción de fitofármacos y fármacos homeopáticos en la atención secundaria de salud, el departamento de Medicina Natural y Tradicional de la Facultad de Ciencias Médicas de Mayabeque, diseñó un curso de capacitación y actualización a desarrollarse durante los meses de mayo y junio de 2016 en los Hospitales “Leopoldito Martínez” de San José de las Lajas, “Aleida Fernández Chardiet” del municipio Güines y el policlínico Hospital “Alberto Fernández” de Santa Cruz del Norte.

Alfabetización MNT

Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas BLACPMA

El Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas (BLACPMA) es una publicación bimensual editada por la Vicerrectoría de Investigación, Desarrollo e Innovación de la Universidad de Santiago de Chile. Publica artículo en español e inglés, en temas relativos a plantas medicinales y aromáticas, siendo sus principales líneas de acción etnobotánica, aceites esenciales, farmacología y aspectos clínicos, fitoquímica. Otras áreas de investigación depende del Comité Editorial su aceptación. Todos los artículos que se publican son evaluados por pares.

Ud. Puede acceder desde la dirección: <http://www.blacpma.usach.cl/>

ELABORADO POR:

Lic. Yosmary Gil Padrón

Dra. Yanet Damaris 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