

# Boletín de Medicina Natural y Tradicional

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas Mayabeque

2015

Volumen 2, Número 3 (may-jun)

## Editorial

Se presenta como tema fundamental en este número del boletín la terapia floral, un método terapéutico muy antiguo y que además se practica en nuestros salones de medicina natural y tradicional. Es un método que a pesar de no ser propiamente cubano ha obtenido muy buenos resultados en el tratamiento de las afecciones psicológicas.

## ¿Qué es la Terapia floral?



El Dr. Edward Bach (1886-1936), médico, bacteriólogo, homeópata e investigador, encontró en los remedios florales, una forma de terapia de gran eficacia. Se le considera el fundador de la terapia floral, pero sólo a sus 38 esencias florales se les llaman Flores de Bach.

Según el Dr. Bach, el uso de las flores de Bach está destinado a aliviar desequilibrios psicoemocionales y de carácter (tales como miedo, impaciencia, angustia, incertidumbre, ira, confusión, intolerancia, timidez, entre otros), para influir o prevenir padecimientos físicos y psíquicos (enfermedades).

Actualmente, la terapia con flores de Bach se encuadra como una variante de terapia médica alternativa, pero su clasificación es difícil y generalmente está considerada como una variante de la homeopatía, lo que es declarado técnica inadecuada por algunos practicantes, pero sirve para que su venta quede sujeta a las reglas que rigen para los

productos homeopáticos. Su implementación y aplicación como terapia generalmente no están reconocidas oficialmente por los sistemas sanitarios estatales y menos aún reglamentadas legalmente, excepto en Cuba.

Cualquier persona puede tomar las Flores de Bach. No se contraponen a otros medicamentos o terapias. Se han encontrado magníficos resultados en personas de cualquier edad, incluyendo bebés en edad de lactancia, niños, personas de edad avanzada y recién nacidos.

Los desequilibrios emocionales fueron clasificados en [7 grupos](#) por el Dr. Bach, en cada uno de los cuales se ubican los remedios florales necesarios para tratarlos

Posteriormente han ido apareciendo otros sistemas florales eficaces, como el de Bush, California, y más recientemente el cubano, Arcoiris de Cuba. [Fuente](#)

### Próximos acontecimientos

V CONGRESO DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA | 2015  
04 - 06 NOV | HOLGUÍN

16 Congreso Científico Internacional CNIC | 2015  
22- 26 JUN | La Habana, Cuba

1º TALLER MEDICINA COMUNITARIA | 2015  
07 - 10 JUL | Matanzas

[Jornada Nacional de Terapias Naturales. TRIOLET 2015](#)

## Mi botica

### *Sobre el ajo:*

El ajo es una hortaliza muy apreciada en la cocina mediterránea por sus cualidades culinarias pero también por sus grandes propiedades curativas y preventivas que lo hace una joya para la salud.

Originario de Asia, el ajo (*Allium sativum*) es una hortaliza que pertenece a la misma familia que las cebollas, las liliáceas. Goza de una reconocida fama como alimento saludable siendo una excelente alternativa natural al uso de fármacos gracias a la presencia de componentes antioxidantes ricos en azufre, como la aliína. Son innumerables las propiedades terapéuticas que se le han atribuido a través de los siglos, destacando las siguientes:

- Es el mejor antiséptico natural que existe.
- Es un excelente depurativo, ayuda a eliminar toxinas del organismo y contribuye a la formación y regeneración de la flora intestinal.
- Mejora la circulación de la sangre debido a su poder anticoagulante.
- Refuerza las defensas del organismo.
- Normaliza los niveles elevados de tensión arterial, por lo que debe estar presente en la dieta de hipertensos.
- Es expectorante, por lo que resulta muy útil en afecciones respiratorias.
- Es antioxidante.
- Normaliza los niveles elevados de glucosa en sangre
- Posee importantes efectos anticancerígenos.
- Ayuda a regular la función tiroidea al ser rico en iodo. [Ver más](#)



Ajo

## Noticias

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

### [Los rayos del sol que curan el asma](#)

¿Tiene asma? Tome sol. Eso sugiere un equipo del King College de Londres, que descubrió una vinculación entre los bajos niveles de vitamina D y el empeoramiento de los síntomas de asma. La vitamina, que es producida por el cuerpo humano a partir de la exposición a la luz solar, calma una sobreexcitada parte del sistema inmune que provoca el asma

El grupo estudió el impacto de la vitamina sobre un producto químico en el cuerpo, la interleucina-17. Es una parte vital del sistema inmunológico y ayuda a combatir las infecciones. Sin embargo, puede causar problemas cuando sus niveles son demasiado altos y ha sido fuertemente ligada al asma.

En este estudio la vitamina D fue capaz de bajar los niveles de interleucina-17 cuando se añadió a las muestras de sangre tomadas de 28 pacientes.

### [Dieta para evitar quistes en los senos](#)

La presencia de quistes fibrosos en las mamas ha sido asociada con el exceso en el consumo de carbohidratos, grasas saturadas y bajos aportes de fibra. Además, según algunos estudios, las mujeres que movilizan el intestino solo tres veces por semana, o menos, tienen mayores probabilidades de desarrollar quistes en los senos. Por eso, lo ideal es aumentar la cantidad de frutas y verduras frescas de tu dieta, disminuyendo al mismo tiempo el pan, el arroz, las papas y las pastas, porque son ricas en carbohidratos, y los embutidos y carnes rojas, ya que son abundantes en grasas saturadas. Está demostrado que cuando la ingesta de grasas baja, también disminuye la producción de estrógenos y otras hormonas, responsables de la formación de quistes mamarios.

[Programa nacional de MNT](#)

[Vigilancia y seguridad en MNT](#)

## Mi diccionario:

**HIDROLOGÍA MÉDICA:** Tiene como fin el estudio de las aguas minero-medicinales, minerales naturales, marinas y potables ordinarias y, en particular, de sus acciones sobre el organismo humano en estado de salud y de enfermedad.

## Mayabeque y la Medicina Natural y Tradicional

### *El servicio de MNT en Madruga*

En el Municipio de Madruga hace alrededor de 10 años se llevan a cabo proyectos que satisfacen la calidad de vida y de la salud de los individuos, dentro de la actividades que se realizan existe un trabajo sostenido con la Terapia Floral para niños y adolescentes con Trastornos en el aprendizaje, alteraciones emocionales y de conducta.

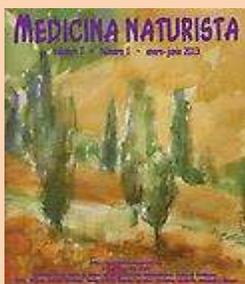
Esta actividad ha sido generalizada por los resultados obtenidos; además se tratan alteraciones psicológicas como la enuresis nocturna secundaria y la enuresis nocturna primaria cuando no es de causa orgánica. Se incluye también terapia floral para pacientes en tratamiento combinado para la deshabitación tabáquica con resultados ya

constatado en la compensación de los síntomas, tratamientos de acupuntura, digitopuntura para afecciones de SOMA, así como el de peloides para afecciones dermatológicas donde el trabajo se realiza con la ayuda de un equipo multidisciplinario en el Balneario "La Paila"

La sala de rehabilitación es centro de referencia en la provincia, por lo que recibe múltiples visita; se están preparando cursos de verano lo que aportará grandes experiencias para técnicos y profesionales.

## Alfabetización MNT

### Medicina Naturista



En el año 2000 comienza la publicación de la Revista MEDICINA NATURISTA. Se crea como un medio de comunicación y difusión de las inquietudes y los avances en este campo de la medicina. Se puede encontrar desde el portal Dialnet en sitio cubano de Medicina Natural y Tradicional; en el que tendrás que registrarte para acceder a los números de la revista. Es una revista española, con una periodicidad semestral. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=931>

ELABORADO POR:

Lic. Yosmary Gil

Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas Mayabeque

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

Telf.47521284 Correo electrónico: [cpicmha@infomed.sld.cu](mailto:cpicmha@infomed.sld.cu)