

Medicinas Alternativas

El término "medicina alternativa" se utiliza para describir terapéutica que no se incluyen en el aprendizaje de la medicina convencional, como la acupuntura, el masaje terapéutico y las plantas medicinales. Las personas suelen considerar este tipo de terapias como ajenas a la medicina establecida, por eso reciben el nombre de "alternativas."

La medicina alternativa principalmente se enfoca en curar desde un punto de vista holístico, es decir; ver al individuo como un todo (emociones, energía, espíritu, mentalidad) e integrarlo con los aspectos físicos, para así lograr curar la enfermedad en su totalidad y no solo el síntoma.

Ésta finalmente se compone de varias tipos de terapias o también conocidas como terapias holísticas.

- Risoterapia
- Musicoterapia
- Biodanza
- Yoga
- Meditación
- Hipnoterapia

Sistemas de integración médica

Esta categoría se refiere a los sistemas completos de teoría y práctica de la medicina. Varios de ellos llevan miles de años de existencia y tienen sus raíces en culturas orientales. Ejemplo de esto es la medicina tradicional china.

- Acupuntura
- Tai Chi
- Ayurveda

Terapias Basadas en la energía

Esta categoría usa campos de energía para curar. Las Terapias bioenergéticas afectan los campos de energía para rodear el cuerpo humano; por ejemplo son usados imanes que implican la manipulación de los campos electromagnéticos, piedras preciosas, e incluso las manos.

- Cromoterapia
- Gemoterapia

- Biomagnetismo
- Reiki
- Radiestesia

Terapias basadas en la manipulación externa del cuerpo

Basándose en la manipulación física del cuerpo, esta categoría tiene como fin mejorar síntomas muy específicos y la salud en general.

- Reflexología
- Quiropráctica
- Hidroterapia

Prácticas basadas en plantas

Esta categoría es conocida como medicina herbal o medicina botánica y se centra principalmente en la utilización de hierbas o plantas medicinales. Se usan hierbas, aceites esenciales, extractos y flores para aliviar dolores o curar algunas enfermedades. Existe un creciente interés en este tipo de medicina lo que da lugar a una mayor investigación, pero de todas maneras muchas de estas prácticas y terapias de base biológica tendrán que ser más analizadas a fondo para ser oficialmente aprobadas por los sistemas convencionales.

- Flores de Bach
- Fitoterapia
- Aromaterapia



Terapias con elementos externos

Esta categoría incluye todas aquellas terapias que se realizan con elementos externos. Como inyecciones subcutáneas, aplicación de cataplasmas, etc.

- Crioterapia
- Fangoterapia
- Ozonoterapia
- Carboxiterapia
- Apiterapia
- Chokolaterapia
- Mesoterapia

Terapias Psicológicas y de familia

Esta categoría basa su tratamiento en la utilización de sistemas psicológicos para determinar el comportamiento mental de los individuos y de esa forma lograr una curación holística de los problemas que se presenten.

- Constelaciones Familiares

Terapias de diagnóstico

Son aquellos tratamientos que sirven como diagnóstico para determinar ciertas enfermedades o problemas del organismo. Muchas de ellas funcionan como un coadyuvante de la medicina convencional.

- Iridología

Por otro lado, cuando nos referimos a medicinas naturales, estamos hablando de la utilización de todo tipo de plantas, y productos naturales para el cuidado de la salud interna, cuidado corporal e incluso la alimentación, como medio para aliviar dolencias e incluso curar enfermedades agudas y crónicas.

Cada vez se están realizando muchas más investigaciones para lograr una mayor seguridad, aceptación y eficacia en este tipo de medicina, pero, en comparación con las terapias convencionales “occidentales” como por ejemplo el uso de drogas y fármacos, la investigación sobre ésta es aún muy limitada.

Ventajas y beneficios de la medicina natural y alternativa

Tratamientos integrales

En la medicina convencional la enfermedad es vista como algo externo a la persona, como algo distinto al individuo que la lleva. La ventaja o beneficio más grande de la medicina naturista, es que enfatizan en el cuidado de todo el cuerpo y no solo en el síntoma. Aunque la medicina convencional también busca la enfermedad desde distintos

puntos, la medicina natural va más allá porque no solo se trata del cuerpo físico, sino también emocional y espiritual del paciente.

Atención más personalizada

Los médicos convencionales por lo general realizan consultas en muy corto tiempo, muchas veces presionados por las compañías de seguros y las largas filas en las salas de espera. Por el contrario, gracias a que la medicina naturista pone un énfasis importante en la atención de todo el cuerpo (incluido emociones, energía y espíritu), los practicantes de ésta, a menudo ofrecen a los pacientes una gran atención personal uno a uno.

Enfoque en la prevención de las enfermedades

Otro gran beneficio o ventaja de este tipo de medicina, es que se centra generalmente en la prevención. Por el contrario, en la mayoría de los casos la medicina convencional interviene después de que la enfermedad atacó al paciente, o cuando varios síntomas de hacen presentes. Muchos practicantes de esta medicina, buscan animar a los pacientes a tener visitas frecuentes para prevenir la aparición de enfermedades y no solo ser atendidos una vez está presente en el cuerpo, logrando así una salud natural de forma continua.