



Institucion Educativa San Joaquín

Estudiantes:

BRU MEJIA KATHERINN SOFIA

CORREA CHARRIS YOSUE

GOMEZ DIAZ ASHLEY DANAE

Grado: 6

Jornada: Tarde

Asignatura: Tecnología e Informática

Docente: Eduin Kammerer Kammerer

Practica No. 2: Formato Básico de Texto en Word

Valledupar – Cesar

2026



Medicina Natural

La medicina natural, también conocida como medicina alternativa, incorpora una serie de prácticas orientadas a mejorar y estimular la capacidad curativa del cuerpo humano; y, por otro lado, también se utiliza para tratar o prevenir algunas enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente un 80% de la población mundial acude a la medicina natural para tratar su salud. Este tipo de medicina se puede combinar con la medicina convencional. En China, por ejemplo, la medicina tradicional es muy utilizada, y representa casi el 40% de los servicios de salud.

La medicina natural se rige por tres principios básicos.

1. La medicina alternativa no trata enfermedades sino personas. Cada paciente es tratado de forma individualizada y considerando las circunstancias de su vida; es decir, el ámbito físico, psicológico e, incluso, espiritual de cada persona.
2. Uno de sus principales objetivos es potenciar la capacidad curativa del cuerpo humano. El médico naturista ayuda al paciente a lo largo del proceso curativo.
3. Se deben utilizar remedios naturales y técnicas poco o nada agresivas para el cuerpo humano. Se utilizan aquellos remedios que nos proporciona la naturaleza y se evitan los artificiales. Algunos de estos remedios son la hidroterapia, la oxigenoterapia, las plantas medicinales o fitoterapia, la helioterapia y las terapias manuales como el quiromasaje, la osteopatía o la fisioterapia, entre otros.



Fuente: <https://veigler.com/medicina-natural/>

Ramas principales

Podemos incluir estas áreas en el trabajo:

- **Fitoterapia:** Uso de plantas medicinales (ej. manzanilla para la digestión).
- **Aromaterapia:** Uso de aceites esenciales para mejorar el estado de ánimo.
- **Acupuntura:** Técnica milenaria china con agujas finas en puntos específicos.
- **Homeopatía:** Tratamientos basados en sustancias naturales altamente diluidas.



FITOTERAPIA: a cada problema, su planta

Problemas respiratorios



Equinácea



Eucalipto



Pino



Tomillo



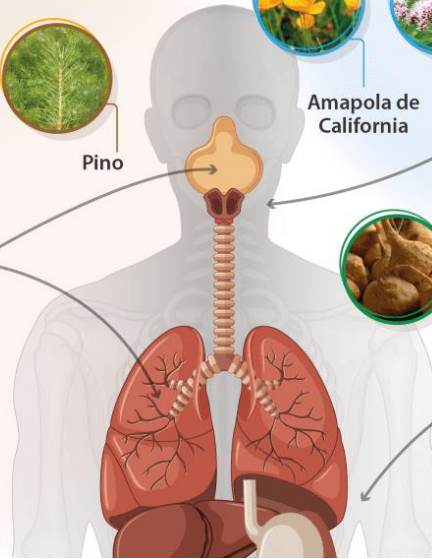
Hiedra



Llantén



Malva



Amapola de California



Valeriana



Pasiflora



Rhodiola

Insomnio

Cansancio



Maca



Ginseng



Eleuterococo



Guaraná



Spirulina

Fuente: <https://www.imfarmacias.es/infografia/34253/stronginfografia--fitoterapia-a-cada-problema-su-plantastron.html>

Introducción

Desde los albores de la civilización, el ser humano ha buscado en la naturaleza la respuesta a sus dolencias y el camino hacia el bienestar. La **medicina natural**, también conocida como medicina tradicional o complementaria, se define como el conjunto de prácticas y conocimientos basados en el uso de recursos orgánicos —como plantas, minerales y elementos térmicos— para promover la salud física y mental.



A diferencia del enfoque convencional, que suele centrarse en el tratamiento de síntomas específicos, la medicina natural destaca por su visión **holística**, considerando al individuo como un sistema integral donde el cuerpo, la mente y el entorno deben estar en equilibrio. En la actualidad, este campo ha cobrado un renovado interés global debido a la búsqueda de alternativas menos invasivas y a la creciente evidencia científica sobre las propiedades terapéuticas de diversos elementos naturales.

El presente trabajo tiene como objetivo explorar las principales ramas de la medicina natural, sus aplicaciones más comunes en la vida cotidiana y la importancia de integrar estos saberes ancestrales con la seguridad de la ciencia moderna.

Beneficios de las Plantas Medicinales

El uso de la flora con fines terapéuticos (fitoterapia) ofrece una amplia gama de propiedades que ayudan al organismo a recuperar su equilibrio de forma gradual. Sus principales beneficios incluyen:

1. Acción Antiinflamatoria y Analgésica

Muchas plantas contienen compuestos que reducen la hinchazón y alivian el dolor sin los efectos secundarios comunes de algunos fármacos sintéticos.

- *Ejemplo:* La **Cúrcuma** es reconocida por su potente capacidad para reducir la inflamación articular, mientras que el **Sauce blanco** contiene salicina (el precursor natural de la aspirina).



2. Mejora del Sistema Digestivo

Es uno de los usos más antiguos y efectivos. Ayudan a mejorar la absorción de nutrientes y aliviar molestias estomacales.

- *Ejemplo:* La **Menta** y la **Manzanilla** son ideales para reducir gases, espasmos y pesadez tras las comidas.

3. Relajación y Reducción del Estrés

Ciertas plantas actúan sobre el sistema nervioso central, ayudando a combatir el insomnio y la ansiedad de manera suave.

- *Ejemplo:* La **Valeriana** y la **Lavanda** son ampliamente utilizadas para mejorar la calidad del sueño y promover estados de calma.

4. Fortalecimiento del Sistema Inmunológico

Algunas especies vegetales estimulan las defensas naturales del cuerpo, ayudando a prevenir enfermedades virales o infecciosas.

- *Ejemplo:* La **Equinácea** es famosa por su uso en la prevención de resfriados y el fortalecimiento de la respuesta inmune.

5. Propiedades Antioxidantes

Ayudan a combatir los radicales libres, responsables del envejecimiento celular y de diversas enfermedades crónicas.

- *Ejemplo:* El **Té verde** y el **Romero** son ricos en flavonoides que protegen las células del cuerpo.



Recomendaciones para el uso de Medicina Natural

1. **Consultar siempre con un profesional:** Antes de iniciar cualquier tratamiento con plantas medicinales, es vital consultar a un médico o especialista, especialmente si se están tomando medicamentos químicos, para evitar interacciones adversas.
2. **Verificar la procedencia de los productos:** Asegurarse de que las hierbas o suplementos adquiridos sean de alta calidad, preferiblemente orgánicos y que cuenten con registros sanitarios para garantizar que no estén contaminados.
3. **Respetar las dosis:** "Natural" no significa "inocuo". El exceso en el consumo de ciertas plantas puede tener efectos secundarios o toxicidad. Es fundamental seguir las indicaciones de preparación y cantidad.
4. **No sustituir tratamientos críticos:** La medicina natural debe verse como un apoyo complementario. Nunca se deben abandonar tratamientos para enfermedades crónicas o graves (como diabetes o hipertensión) sin supervisión médica.
5. **Observar reacciones alérgicas:** Al probar una planta nueva, se recomienda empezar con dosis pequeñas para descartar cualquier reacción alérgica o sensibilidad individual.

Conclusiones

Tras el análisis realizado, podemos concluir que la **medicina natural** representa mucho más que una alternativa terapéutica; es un puente entre los conocimientos ancestrales y la necesidad moderna de un bienestar integral.



En primer lugar, se destaca que el uso de **plantas medicinales** ofrece soluciones efectivas y menos invasivas para dolencias comunes, siempre y cuando se utilicen con el conocimiento adecuado. La capacidad de recursos como la manzanilla, la cúrcuma o la valeriana para aliviar síntomas digestivos, inflamatorios y nerviosos demuestra que la naturaleza sigue siendo una farmacia inagotable.

Por otro lado, es fundamental recalcar la importancia de la **complementariedad**. La medicina natural no busca desplazar a la ciencia convencional, sino enriquecerla. El futuro de la salud reside en la integración de ambos mundos, donde el enfoque holístico de lo natural y la precisión de la medicina moderna trabajen juntos para mejorar la calidad de vida de las personas.

Finalmente, la educación sobre estos métodos es clave. Comprender los beneficios y limitaciones de la medicina natural permite que cada individuo tome decisiones más conscientes y responsables sobre el cuidado de su propio cuerpo.



Referencia Bibliográfica

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023*. Ginebra: Ediciones de la OMS.