

## Mi enfoque de tratamiento en First Class Medical GmbH:

### **Medicina Tradicional China (MTC) 中医学 y Medicina Tradicional Tibetana (MTT) བོད་སྐྱེན་.**

La **Medicina Tradicional China (MTC)** es un método holístico basado en los principios del flujo del Qi y el equilibrio del Yin y el Yang. Utiliza la acupuntura y la acupresión, por ejemplo, para restablecer el equilibrio del organismo y promover la salud.

La **Medicina Tradicional Tibetana (MTT)** es también un sistema médico holístico que se practica en el Tíbet y las regiones himalayas circundantes. Tiene una larga historia de varios siglos y se basa en los principios del budismo tibetano, la cultura tibetana y la medicina ayurvédica de la India.

La **MTT** considera al ser humano parte del universo y pone gran énfasis en el equilibrio entre cuerpo, mente y entorno. Se basa en el concepto de tres energías - rLung (viento), mkhrispa (bilis) y badkan (flema)- presentes en el cuerpo y responsables del mantenimiento de la salud. Cuando estas energías están desequilibradas, aparecen las enfermedades.

La **MTC** y la **MTT** se utilizan tanto para la prevención como para el tratamiento de enfermedades. La MTC y la MTT pueden utilizarse no sólo para aliviar dolencias físicas, sino también para promover el bienestar psicológico.

El **diagnóstico** en MTC y MTT incluye una historia clínica detallada, **diagnóstico del pulso, análisis de orina, examen de la lengua** y otras anomalías físicas y psicológicas. En función del diagnóstico, se aplican diversos métodos de tratamiento.

Los **métodos de tratamiento** de la MTC y la MTT incluyen acupuntura, moxibustión, ventosas, acupresión, masaje Tuina, recomendaciones dietéticas y modificación del comportamiento.

La **acupuntura** consiste en la inserción de agujas finas en puntos de acupuntura específicos a lo largo de meridianos que se cree que influyen en el flujo de energía para promover la salud y el bienestar. Los puntos de acupuntura se localizan utilizando puntos de referencia anatómicos, conocimientos tradicionales y experiencia clínica. Las agujas, que son finas y estériles y no deben contener silicona por posibles reacciones alérgicas, se insertan suavemente y se dejan en el cuerpo durante un tiempo, normalmente 20 minutos como mínimo. Durante el tratamiento, el paciente puede experimentar una sensación de ligera presión, hormigueo o pinchazos mínimos en los puntos de acupuntura. A veces las agujas pueden causar pequeños hematomas en el lugar de punción.

La acupuntura se utiliza para diversos problemas de salud, como el alivio del dolor, la reducción del estrés, el control de la ansiedad en los exámenes, la mejora de la digestión, el fomento del sueño, el apoyo al sistema inmunitario y el tratamiento de adicciones (por ejemplo, para dejar de beber alcohol o fumar). También puede utilizarse como terapia complementaria junto con el tratamiento médico

convencional. La eficacia de la acupuntura se ha investigado en numerosos estudios científicos, y hay pruebas de que puede ayudar en cierta medida. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la acupuntura no es adecuada para todas las afecciones, ya que cada organismo reacciona de forma diferente.

La **moxibustión** es una forma de terapia de calor en la que se quema hierba seca de artemisa (*Artemisia vulgaris*) para estimular puntos de acupuntura específicos o zonas concretas del cuerpo. Para ello se utilizan cigarrillos de moxa o palos de moxa, en los que se quema la hierba y el calor se transfiere al punto de acupuntura. Se dice que el calor mejora el flujo de energía vital, conocida como **qi**, en el cuerpo y alivia los desequilibrios o bloqueos en las vías energéticas, conocidas como **meridianos**. La moxibustión puede utilizarse en combinación con la acupuntura, en la que primero se insertan agujas de acupuntura en los puntos apropiados y luego se enciende la hierba moxa. Cuando se utilizan **puros de moxa**, los puntos de acupuntura también pueden estimularse a una distancia de 2-4 cm de la piel **sin aguja de acupuntura**, dependiendo de la percepción individual del calor.

En la **ventosaterapia**, las ventosas se colocan sobre la piel y se crea una presión negativa que hace que la piel y el tejido subyacente sean succionados por la ventosa. El resultado es un calentamiento localizado de los vasos sanguíneos y un aumento del flujo sanguíneo a la zona afectada. El uso de ventosas se emplea para tratar diversas afecciones, como tensión muscular, dolor de espalda y cuello, artritis, dolores de cabeza y trastornos digestivos. Se cree que las ventosas regulan el flujo de energía en el cuerpo, eliminan bloqueos y restablecen el equilibrio.

La **acupresión** consiste en aplicar presión en puntos específicos del cuerpo sin utilizar agujas de acupuntura. Los puntos de acupresión están situados a lo largo de los meridianos y suelen ser los mismos que se utilizan en acupuntura. La acupresión puede utilizarse para aliviar diversas dolencias y afecciones, como dolores de cabeza, náuseas, dolor de espalda, tensión, estrés y para promover la relajación y el bienestar.

El **masaje Tuina** se basa en principios similares a los de la acupuntura y la acupresión. Es una forma de masaje que utiliza diversas técnicas manuales como presión, caricias, amasamientos, empujes y tirones para regular el flujo de energía en el cuerpo, aliviar el dolor y favorecer la relajación.

El asesoramiento **nutricional tibetano** se basa en los principios de la MTT, que se practica en el Tíbet y las regiones vecinas de Asia desde hace siglos. Se basa en las enseñanzas del budismo tibetano y la cultura tibetana. El asesoramiento nutricional tibetano tiene en cuenta las necesidades individuales y el estado de salud de cada persona y utiliza los principios de la MTT para hacer recomendaciones dietéticas y de estilo de vida.

El **yoga tibetano (Lu Jong)** es una práctica tibetana de movimiento que combina posturas y ejercicios físicos con el control de la respiración y la atención plena. Tiene sus orígenes en la MTT. En la MTT, que se ha visto influida por aspectos de la MTC y la antigua medicina ayurvédica india, la enseñanza del movimiento desempeña un papel en el tratamiento de los desequilibrios. En Lu Jong, se pueden encontrar paralelismos con el hatha yoga, que puede ayudar a controlar el estrés, aliviar la

ansiedad y reducir la hipertensión. Según la comprensión de la tradición budista-hindú, hay 7 chakras (centros de energía) en el cuerpo. El Lu Jong pretende fomentar el bienestar físico y mental mejorando el flujo de energía en el cuerpo y aumentando el equilibrio y la flexibilidad generales. Consiste en una serie de movimientos y posturas que pueden adaptarse a distintos niveles de forma física y suele utilizarse tanto para el ejercicio físico como con fines terapéuticos.