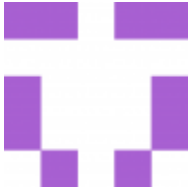


Listado de terapias holísticas



PUBLICADO POR: CARLOS DAN

Para [continuar definiendo el campo de la medicina holística](#), nada mejor que traer a colación algunos ejemplos que puedan clarificar el nivel abstracto de esta medicina. Al contemplar esta medicina tantas terapias, puede ser de gran ayuda brindar un **listado de las mismas** para saber de qué estamos hablando cuando hablamos de medicina holística.

Las **terapias holísticas** son muchas, y la medicina alternativa las utiliza para hacernos sentir mejor. La mayoría de estas terapias se utiliza de forma integrada, buscando combinar sus efectos para alcanzar la totalidad del potencial que la medicina holística tiene para aportarnos.

Aquí va un listado de terapias holísticas que se incluyen en la clasificación de “medicina holística” para que compruebes la amplitud y diversidad de tratamientos que ésta contempla.

- **Aromaterapia:** Se trata del uso de los aceites esenciales para buscar determinados estados de ánimo.
 - **Cromoterapia:** Utiliza los colores para hacernos sentir mejor y renovados.
 - **Hidroterapia:** El agua es el eje de esta terapia, que la aplica sobre nuestro cuerpo para aliviar dolencias.
 - **Fangoterapia:** Usa el fango para mejorar la salud de nuestra piel. [mud]
 - **Flores de Bach:** Es la técnica de curación desarrollada por Edward Bach a base de las propiedades de distintas flores.
 - **Iridología:** Consiste en la evaluación del iris por parte de un especialista para detectar problemas en nuestro organismo y mente.
 - **Reflexoterapia:** Se trata de la manipulación de puntos reflejos en los pies y manos.
-

FROM WIKIPEDIA:

- **Homeopatía:** terapia con base en la creencia de que determinadas sustancias, diluidas de forma [exponencial](#) hasta casi desaparecer, tienen efectos terapéuticos. De acuerdo con estas creencias, para que un remedio sea eficaz, debe causar los mismos síntomas que se están tratando en el paciente. Fue propuesta por el médico alemán [Samuel Hahnemann](#). El [Instituto Politécnico Nacional](#) de México imparte la carrera de Médico Cirujano Homeópata, aunque es el único organismo que lo hace a nivel mundial. Está considerada como una [pseudociencia](#) por la comunidad científica.¹
 - **Acupuntura:** terapia de curación china diseñada para reequilibrar o desbloquear el flujo de energía del cuerpo. Se usan agujas en ciertos puntos del cuerpo, que se corresponden con los puntos en los meridianos por donde se cree que fluye la energía.
 - **Fitoterapia:** tratamiento de las enfermedades por medio de plantas; medicina a base de plantas o sustancias vegetales.
 - **Aromaterapia:** uso terapéutico de los aceites esenciales para liberar el estrés nervioso, aumentar el bienestar y proporcionar salud y vitalidad. La aromaterapia no ha conseguido demostrar que posea algún valor [terapéutico](#).³