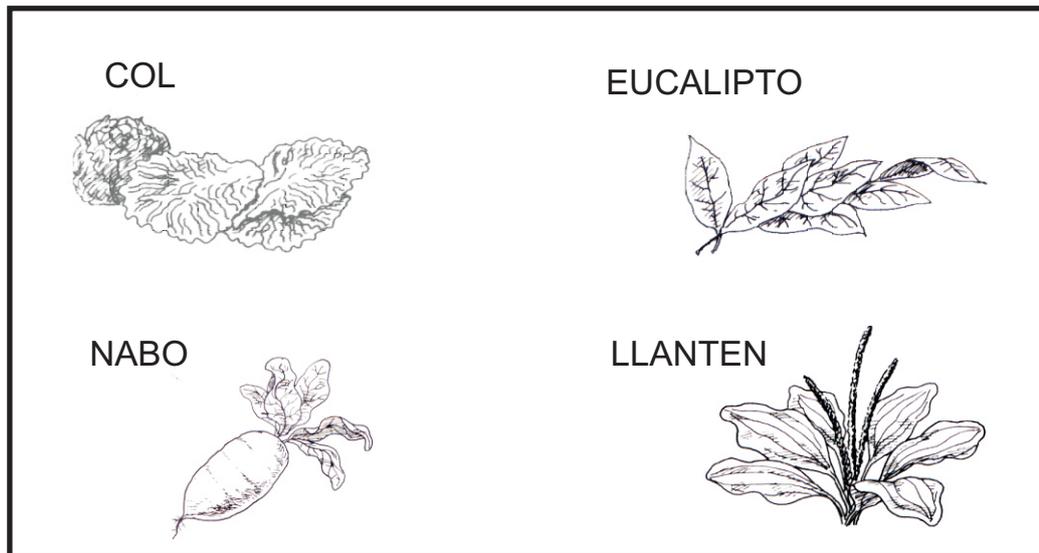


Plantas Medicinales



I. Escucha con atención:



AJENJO

¿Para que sirve esta planta medicinal?

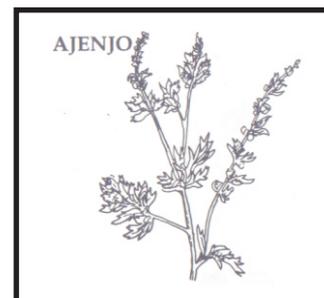
Sirve para los trastornos estomacales como los cólicos, el dolor de estómago y la indigestión.

¿Cómo se prepara esta planta medicinal?

Se hace hervir un puñado pequeño de $\frac{1}{2}$ (medio) litro de agua durante 5 minutos. Luego se procede a colar.

¿Cuál es la dosis?

Se debe consumir después de las comidas, nunca con el estómago vacío. Es importante saber que no se debe tomar más de 10 (diez) días seguidos esta infusión.



CEDRÓN

¿Para qué sirve esta planta medicinal ?

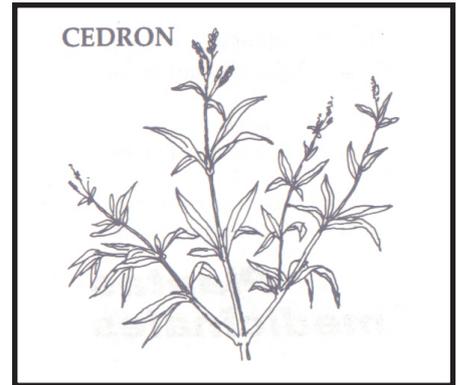
Sirve para tratar problemas de indigestión, cólicos estomacales y gases.

¿Cómo se prepara esta planta medicinal ?

Se debe poner en infusión una ramita de cedrón, luego, se debe dejar en reposo por cinco minutos y finalmente tienes que colar.

¿Cuál es la dosis?

Se puede tomar una taza en la mañana y otra en la noche y cada vez que se presenten estos problemas.



COL

¿Para qué sirve esta planta medicinal ?

Sirve para tratar problemas de quemaduras, inflamaciones y heridas.

¿Cómo se prepara esta planta medicinal ?

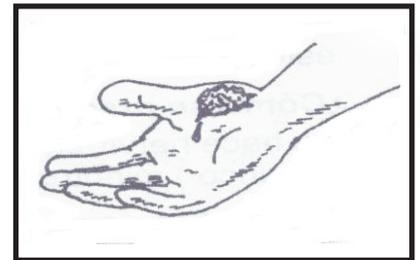
1º Tienes que seleccionar las hojas internas de la col (las que están adentro)

2º Se deben eliminar las nervaduras (líneas que sobresalen de la hoja) con una botella.

3º Tienes que ponerlas como emplasto encima de las lesiones.

4º Si la herida es profunda debes moler las hojas y cubrir la herida con la **col** molida.

5º Luego tienes que vendar para que sujetes la col. Esta operación tienes que realizarla molida sobre la herida.



II. Marca **V** si es verdadero o **F** si es falso.

a) Para curar con la hoja de col, primero se deben eliminar las nervaduras.

V F

b) El ajeno se consume en ayunas.

V F

c) Los cólicos estomacales se pueden tratar con el cedrón.

V F

6° Este tratamiento debe terminar cuando la piel de la zona de la herida, esté roja, para que el proceso de cicatrización siga su curso normal.

RECUERDA

La col es un excelente cicatrizante, pero si se usa en exceso puede provocar cicatrices muy grandes.

EUCALIPTO

¿Para qué sirve esta planta medicinal ?

Sirve para tratar problemas en las vías respiratorias, es expectorante, descongestionante y anti-inflamatorio.

¿Cómo se prepara esta planta medicinal ?

1° Para **inhalizaciones**: vaciar un litro de agua hirviendo en un laboratorio, sobre las ramas de eucalipto y se deja reposar por 15 minutos.

¿Cuál es la dosis?

Se debe respirar el vapor del eucalipto 2 veces al día por tres días seguidos.

2° Para **infusión**, poner en una taza de agua hirviendo 3 hojas de eucalipto, luego tapar y dejar reposar por 15 minutos.

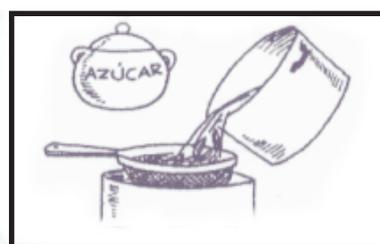
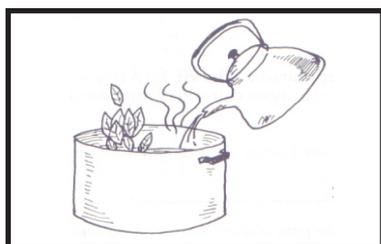
¿Cuál es la dosis?

Adultos: pueden tomar una taza 3 veces al día.

Niños: media ($\frac{1}{2}$) taza, tres veces al día.

3° Para **jarabe**:

- Tienes que verter en un recipiente 50gr de eucalipto y agregar $\frac{1}{2}$ litro de agua hervida.
- Se debe tapar el contenido y dejar reposar una hora.
- Después colar y echar 3 tazas de azúcar. Para luego volver a colar.
- Finalmente, completar el contenido con agua hervida a un litro.



LLANTÉN

¿Para qué sirve esta planta medicinal?

Sirve para desinflamar la piel y lavar heridas.

¿Cómo se prepara esta planta medicinal?

1º Como **cataplasma**:

Lavar y machacar un puñado de hojas de llantén y aplicar en la zona afectada.

¿Cuál es la dosis ?

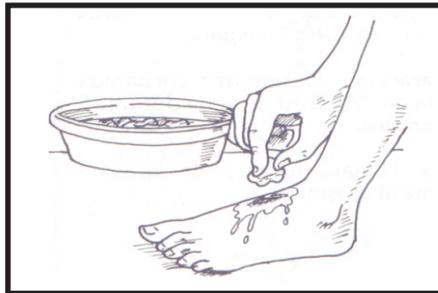
Se debe cambiar la cataplasma tres veces al día.

2º Para **lavado de heridas**:

Echar un litro de agua hirviendo en un lavatorio, agregar 2 puñados de llantén y luego dejar que repose por 15 minutos.

¿Cuál es la dosis ?

Se lava la herida una vez al día.



Hazlo TÚ mismo

RECUERDA Y COMPARTE TU RESPUESTA

1º ¿Cuál es la utilidad de la valeriana y el orégano?

2º ¿Qué otras plantas medicinales conoces?