

## TALLER: ¡LEER ES SABER!

Estudiante: \_\_\_\_\_

Asignatura: Lengua y Literatura.

Fecha: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

### 1.- Lee el siguiente texto.

#### LA MEDICINA NATURAL: UN EJEMPLO DE LA IMPORTANCIA DE LOS SABERES ANCESTRALES

La medicina natural se basa en siglos de conocimientos recopilados por las culturas ancestrales a través del uso y estudio de las propiedades que poseen las plantas. El Ecuador, con su gran diversidad de especies endémicas de flora y su riqueza cultural, constituye un ejemplo maravilloso para la comprensión de la medicina natural.

Los pueblos indígenas del Ecuador clasifican las plantas medicinales en tres tipos: frescas, cálidas y templadas.

Las primeras son aquellas plantas que sirven para sanar infecciones. Las cálidas son plantas que se usan para tratar las enfermedades del frío como la gripe, la tos y el dolor del cuerpo. Las plantas templadas ayudan a curar una variedad de dolencias incluyendo la ira y el disgusto. Algunas de las plantas medicinales más utilizadas en el Ecuador son las siguientes:

- **Uña de gato.** Es una planta enredadera y trepadora. Posee una especie de garfios, por eso el nombre de uña de gato. Se utiliza para curar heridas profundas y alivia el dolor en los huesos. Se la consume en infusión.
- **Wuayusa.** Es un arbusto amazónico que tiene propiedades estimulantes para el sistema nervioso y muscular. Sirve para tratar resfriados, dolores de cabeza, reumatismo, artritis y cólicos. Solamente se consume la hoja en infusión, tres veces al día.
- **Valeriana.** Sirve para tratar problemas de ansiedad, se usa como tranquilizante y para tratar problemas de angustia y sueño. Se la consume en infusión.
- **Llantén.** Es eficaz para curar el ardor del estómago, enfermedades de las vías

respiratorias e infecciones de la boca y garganta.

- **Ruda.** Ayuda a las personas que tienen enfermedades de los nervios, dolores de cabeza y otros dolores internos. Se dice que la ruda cura “el mal de ojo” y “los malos aires”.
- **Matico.** Sirve para curar heridas, pues es un gran desinfectante. También ayuda en el tratamiento de las enfermedades de los huesos.
- **Sangre de drago.** Es un árbol de tamaño mediano, su corteza fina permite extraer una sustancia de color rojizo. Sus usos son variados, por ejemplo: es un cicatrizante natural, disminuye problemas de sangrado, infecciones y úlceras. Ayuda a regenerar la piel y las mucosas.
- **Boldo.** Su uso radica en el tratamiento de los riñones ya que filtra y saca impurezas de la sangre. Se la toma en infusión.
- **Chancapiedra.** Es una planta típica de las zonas tropicales. Sus usos medicinales se centran en sus beneficios antiinflamatorios, es decir, es ideal para sanar golpes; aunque también es utilizada para expulsar cálculos renales. Se la consume en infusión.
- **Sábila.** Es una de las plantas más utilizadas. Cura enfermedades de la piel como espinillas, manchas y la caspa. Evita la caída del cabello. También ayuda a tratar las hinchazones y dolores, los problemas estomacales y el insomnio.

Estos son unos pocos ejemplos de los cientos de especies vegetales que crecen en las diversas regiones del Ecuador; muchas de ellas son especies endémicas, existen únicamente en nuestro país, y han sido utilizadas a través de los siglos por los pueblos ancestrales para alimentar y sanar.

2.- Lee el siguiente fragmento del texto y elige la opción que mejor representa su idea principal.

La medicina natural se base en siglos de conocimientos recopilados por las culturas ancestrales a través del uso y estudio de las propiedades que poseen las plantas. El Ecuador, con su gran diversidad de especies endémicas de flora y su riqueza cultural, constituye un ejemplo maravilloso para la comprensión de la medicina natural.

¿Cuál es la idea principal? \_\_\_\_\_

3.- Relaciona cada planta con su uso, según corresponda.

| PLANTAS         | USOS                                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|
|                 | Alivia el dolor en los huesos y cura heridas profundas.     |
| Chancapiedra    | Trata resfriados, dolores de cabeza y cólicos.              |
| Sábila          | Actúa como tranquilizante y ayuda con problemas de sueño.   |
| Llantén         | Eficaz para enfermedades respiratorias y ardor de estómago. |
| Ruda            | Ayuda en enfermedades nerviosas y dolores internos.         |
| Matico          | Desinfectante y cicatrizante para heridas.                  |
| Boldo           | Cicatrizante natural, ayuda a regenerar la piel y mucosas.  |
| Sangre de drago | Filtra impurezas de la sangre y trata problemas renales.    |
| Uña de gato     | Sanador de golpes y expulsor de cálculos renales.           |
| Wuayusa         | Cura enfermedades de la piel y problemas estomacales.       |
| Valeriana       |                                                             |

**4.- Organiza las frases en el orden correcto según los eventos principales del texto.**

Las plantas se utilizan para tratar diversas enfermedades.

Ejemplos de plantas medicinales incluyen uña de gato y sábila.

Las culturas ancestrales estudiaron las propiedades de las plantas.

Los pueblos indígenas clasificaron las plantas en tres tipos.

1

2

3

4

**5.- Escribe tu opinión sobre el mensaje principal del texto y explica cómo podrías aplicar el uso de plantas medicinales en tu vida diaria.**