



LAS PLANTAS MEDICINALES

Las plantas medicinales contienen unas sustancias (conocidas como principios activos y que se emplean después en otros medicamentos) que son útiles para el tratamiento de varias dolencias, como problemas digestivos, respiratorios o para proteger el sistema inmunitario.

Seguidamente procederemos a mencionar algunas plantas medicinales que son utilizadas por los bolivianos en diferentes regiones de nuestro territorio patrio:

Coca: Esta planta tiene propiedades diuréticas, combate la anemia, regula el metabolismo y mejora la función del hígado eliminando toxinas en la sangre. Finalmente podemos decir que esta planta reduce el colesterol, protege la flora intestinal y aumenta la resistencia física. Es una de las plantas más utilizadas por los bolivianos ya que la usan comúnmente en el acullicu para tener un mejor rendimiento laboral.



Manzanilla: Es una de las infusiones más usadas del mundo y una de las mejores plantas medicinales. La manzanilla tiene diversos efectos naturales beneficiosos para la salud, como ser: ayuda a una buena digestión, calma y reduce la ansiedad, alivia dolores menstruales, disminuye el estrés y refuerza el sistema inmunitario.

Yerba buena: Es una de las plantas más utilizadas y dentro de sus propiedades podemos destacar que mejora el funcionamiento del aparato respiratorio, alivia la tos e incluso consigue reducir síntomas de resfriados agresivos, favorece la digestión, también ayuda en la prevención de la diabetes, además que posee propiedades relajantes.



Perejil: El perejil es una hierba aromática y la misma previene la anemia, es de gran ayuda para la digestión, mantiene los riñones saludables, evita el mal aliento, purifica la sangre, ayuda en el tratamiento contra la artritis, previene y alivia infecciones de vejiga y es un gran diurético natural.

El ajo: Es una de las mejores plantas medicinales por sus beneficios a la hora de combatir bacterias que incluso se han mostrado resistentes a tratamientos clásicos con fármacos, entre sus propiedades podemos mencionar que reduce la presión sanguínea, reduce el colesterol malo, poderoso antioxidante, y efectivo antitóxico.





Observa con atención el siguiente video



Dentro la sopa de letras encuentra cinco plantas medicinales que usualmente utilizamos en el cuidado de nuestra salud.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | E | F | G | M | U | Ñ | A | G | W |
| U | Q | W | F | Y | N | Q | T | J | O |
| C | S | F | E | G | B | T | A | H | Q |
| A | Y | W | J | H | J | R | P | W | W |
| L | T | L | Q | D | I | Z | A | T | O |
| I | P | X | W | W | R | R | T | Q | C |
| P | K | X | A | G | I | P | B | J | I |
| T | M | R | F | W | Y | K | V | P | T |
| O | I | W | A | H | T | W | G | B | A |
| W | X | V | R | O | M | E | R | O | M |

Ahora escribe dentro el recuadro el nombre de una planta medicinal que usualmente tu mamá utiliza en tu casa y explica para que sirve la misma