



## 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 acullico 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.

**Verba 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	N	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.