

APELLIDOS Y NOMBRES _____

Valoramos el aporte a la salud de los pueblos originarios



Hoy Aprendemos sobre las
propiedades de las plantas
medicinales:
Te pedimos que leas atentamente

El 'eucalipto' originario de Australia y de la familia 'Myrtaceae' ha sido utilizado por varios años para elaborar infusiones que cuando se toman alivian el resfriado, el dolor de garganta y la congestión nasal. También se preparan vaporizaciones; se inhala el vapor a un metro de distancia como mínimo. Hoy en día el eucalipto es un ingrediente común en el mundo farmacéutico y de la cosmética.

"Las hojas de eucalipto que se deben preferir son las más redondas. Basta con sumergir dos hojas en una taza con agua muy caliente y dejar reposar para proceder a beberlo", señala. Cabrera también detalla que el 'orégano', planta mediterránea aromática que fue introducida por los españoles, tiene tantos beneficios para la salud que nunca debe faltar en la cocina, ya que facilita la digestión y calma los cólicos menstruales. Esta planta se puede dejar secar a temperatura ambiente para que dure más tiempo y no pierda sus propiedades.

La Madre Naturaleza nos otorgó, por ejemplo, el 'matico', planta con excelentes propiedades antiinflamatorias que ayuda a calmar síntomas propios de afecciones respiratorias, como tos y dolor de garganta; para ello, tómelolo a manera de mate o haga gárgaras. Asimismo, tiene efecto cicatrizante, pues ayuda a que las heridas se cierren luego de lavar pequeñas áreas afectadas del cuerpo con el cocimiento de tallos y hojas.

La 'menta' es un descongestionante eficaz que facilita la respiración. El mentol tiene la capacidad de relajar los músculos del tracto respiratorio y ayudar a expectorar la mucosidad de los pulmones. También posee propiedades digestivas; tómelolo como mate. Finalmente, el 'cedrón' es una planta nativa de las regiones altoandinas del Perú y ha sido empleada desde hace siglos para diferentes padecimientos. Ayuda a calmar cólicos estomacales, tiene propiedades antimicrobianas y es un sedante natural.

COLOCA UNA X DONDE CORRESPONDA

	MENTA	EUCALIPTO	MATICO
El mentol tiene la capacidad de relajar los músculos			
Originario de Australia			
Se utiliza en farmacias y cosmetología			
Afecciones respiratorias			
Propiedades antimicrobianas			
Descongestionante			

REUNE LAS TARJETAS SI ES QUE CORRESPONDE

Los pueblos indígenas lo utilizan para tratar la malaria o disminuir la fiebre.

Es el árbol que se encuentra representado en nuestro escudo

Quina



Extinción

Escudo nacional

COLOCA LOS NOMBRES DONDE CORRESPONDA



Uña de gato Retama Achiote Sacha inchi o maní jíbaro Hercampuri

Cocona Camu camu

SELECCIONA LAS PLANTAS QUE SON COMPROBADAS QUE ES BUENA PARA LA SALUD

Las plantas medicinales tienen un uso tradicional en el Perú y algunas de ellas con acción terapéutica comprobada; además, por su bajo costo, resultan verdaderas aliadas para aliviar males menores en el sistema respiratorio y digestivo, informó el Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (Minsa).

Jorge Cabrera, explicó que las plantas medicinales, ingeridas en infusiones, logran un efecto positivo frente a síntomas de enfermedades respiratorias y digestivas, y sin originar reacciones adversas, cuando son utilizadas adecuadamente.

Jorge Cabrera sostuvo que en los dos jardines botánicos del INS del Minsa se pueden encontrar plantas medicinales como estas, además de 400 especies adicionales. A raíz de la pandemia por la COVID-19, se vienen alistando recorridos virtuales gratuitos en estos espacios de cuidado de nuestra biodiversidad, ubicados en la avenida

La marihuana es una mezcla de hojas secas, flores, tallos y semillas del cáñamo, Cannabis sativa. La planta contiene una sustancia química que altera la mente llamada delta-9-