

PRIMARIA



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación

Martes 24 de noviembre de 2020 Ciencias Naturales y Salud. Importancia de la medicina tradicional a partir del uso de plantas medicinales

1^{ero} a 6^{to} grado

Importancia de la medicina tradicional a partir del uso de plantas medicinales

Desarrollo de la actividad:

Ahora más que nunca es importante darle el valor apropiado a la salud, a través de varios programas anteriores hemos querido recalcar, la importancia de cuidar la salud, empezando por la alimentación y la higiene personal, así como la limpieza de los espacios donde habitamos, a esto le llamamos prevención.



Prevenir es cuidarnos para que no ocurra alguna afección de salud o enfermedad, más sin embargo, a veces es inevitable algunas enfermedades como las virosis o gripes u otras que vienen asociadas a el clima, la edad y otros factores de riesgo.

Ante estas se presenta la medicina preventiva y la curativa, en este caso si ya existe algún síntoma la medicina preventiva puede evitar que estos síntomas se agraven o evita que la enfermedad avance, y la curativa que ayuda a lograr la recuperación de la salud.



Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

PRIMARIA



¿Pero sabías que la naturaleza en su gran sabiduría dispone de plantas que pueden ayudarnos a recuperar la salud y el bienestar?

A través de los años y la tradición oral en su mayoría se ha logrado difundir el uso de diversas plantas que, pueden ayudarnos a aliviar o curar ciertas dolencias. También estudios científicos demuestran la veracidad de los poderes curativos de algunas plantas, llegando incluso a lograr separar los principios activos de estas para elaborar los medicamentos que se comercializan y se utilizan en el tratamiento para algunas enfermedades.

Entonces podemos preguntar?, podemos utilizar la medicina tradicional a base de plantas para lograr la salud?, por supuesto que sí.

Te ha sucedido alguna vez que tiene algún malestar como fiebre, dolor u otros y mamá te prepara un té de alguna planta como limón, malojillo, jengibre, manzanilla entre otras. Y te sientes mucho mejor.



Malojillo: Funciona como analgésico, antiinflamatorio y antiséptico. Ayuda a eliminar los residuos tóxicos del cuerpo. Sirve para el resfriado, la tos y otros trastornos respiratorios como el asma bronquial. Es un buen digestivo y alivia los malestares estomacales.



También tenemos algunas frutas, vegetales y hortalizas que ayudan a mantener y recuperar la salud entre ellos tenemos: Piña con apio España: Contienen fibra, lo que hace que este jugo combata los problemas intestinales y facilite la tarea digestiva. Mientras que el apio previene el cáncer, desintoxica el organismo, tiene propiedades antiinflamatorias, regula el sueño y da mayor energía.



Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

PRIMARIA



Ajo: Los beneficios del ajo van desde la prevención de infecciones, catarros y enfermedades cardiovasculares hasta la prevención del cáncer.

Como vemos son muchos los beneficios que nos ofrecen las plantas, y son una forma natural de prevenir y curar enfermedades, adicionalmente que no lesionan nuestra salud.

Es importante considerar que, al igual que otros medicamentos puede contener contraindicaciones, allí juega un papel importante los conocimientos ancestrales y la tradición oral, nunca está demás consultar otros medios como las redes, en la actualidad podemos encontrar una serie de información que nos oriente en el uso adecuado de estas plantas medicinales.

Pero también tenemos a las personas mayores de la comunidad, seguro conocen muchas plantas y nos pueden orientar sobre su aplicación y consumo. Ahora que ya sabemos un poco más, podemos iniciar una investigación más profunda con la familia sobre este tema tan importante y necesario, vamos con las actividades para el hogar.



Manzanilla: Las principales propiedades de esta hierba son antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, posee buenas ventajas digestivas, por lo que se recomienda beber una taza de té de manzanilla después de comer para aliviar dolores, calmar la pesadez y hasta en casos de úlceras o gastritis.



Jengibre: Es una planta medicinal, antiinflamatorio natural, ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis, diabetes y problemas digestivos.



Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

PRIMARIA



Limón: Entre los beneficios del limón destacan dos: su poder antibacteriano y para la pérdida de peso gracias a sus propiedades digestivas. Los limones contienen ácido cítrico, calcio, magnesio, vitamina C, bioflavonoides, pectina y limoneno (una sustancia que ayuda al sistema inmunológico y combate las infecciones).



Asignaciones para el hogar

Desarrollo de la actividad:

Estas asignaciones están desarrolladas para llevarse a cabo en familia.

1^{er}, 2^{do} y 3^{er} grado.

- Responde con tus palabras, porqué es importante el uso de las plantas medicinales.



4^{to}, 5^{to} y 6^{to} grado.

- Mencione la importancia que tiene el uso de las plantas medicinales
- Elaborar un recetario de plantas medicinales y su aplicación.



Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.mep.gov.ve y acceda al enlace del programa **"Cada familia una escuela"** o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gov.ve