



**Colegio**  
**Ricardo Olea**  
CORMUN RANCAGUA

Asignatura: Lenguaje	
Docente: Daniela Rodríguez C.	Curso: Laboral 3C
Objetivo de Aprendizaje: Participar activamente en conversaciones grupales sobre textos leídos o escuchados en clases o temas de su interés: expresando sus ideas u opiniones, demostrando interés ante lo escuchado y respetando turnos	
Contenido: lectura informativa	
Habilidad: lectura, comunicación oral	
Semana N°: 11 (Lunes 08 al Viernes 12 de Junio)	

En primer lugar, deben estar concentrados y atentos ya que la actividad que realizarán tiene relación con las hierbas medicinales, las mismas que tenemos en el colegio ,para realizar la actividad debe tener un celular o un Tablet o un computador, ya que deberá ver, leer o escuchar y comprender la información para poder responder la guía.

<https://www.youtube.com/watch?v=DpROX6tO9TI&feature=youtu.be>

Realice la siguiente copia en su cuaderno de Lenguaje

10 hierbas que puedes plantar en tu casa y los beneficios de tomarlas

Ayudan a prevenir y aliviar el dolor, además de aromatizar y decorar los hogares. Necesitan de mucho cuidado, pero no demasiado como para desechar la idea de tener tu propia huerta.

### **Menta**

El mentol tiene propiedades como **antiséptico natural de tipo intestinal y anestésico**, ayuda a eliminar el mal aliento. Evita la formación de gases en el estómago. Se usa en dolores reumáticos y musculares, afecciones respiratorias (resfríos, gripes, bronquitis y sinusitis). La esencia de menta es **estimulante del sistema nervioso**, siendo ingerida usualmente como té o gotas.

## **Manzanilla**

**Una de las mejores amigas del sistema digestivo:** Ayuda a combatir los trastornos intestinales, gastritis, úlceras gastroduodenales, vómitos y digestiones lentas, muy adecuada para el dolor de estómago. Además, aumenta la secreción de bilis, **protege el hígado, es diurética, antiulcerosa y alivia los dolores de la menstruación.** Por su contenido de aceite esencial, ayuda también a **cicatrizan y desinfectar heridas,** al tener una acción antibiótica, antimicrobiana y contra los hongos. También ayuda frente a cuadros nerviosos.

## **Ruda**

¿Estresado? ¿Ansioso? ¿Problemas para dormir? Su hierba es la ruda. También tiene entre sus poderes ser **antiespasmódico y un remedio digestivo.** Su infusión es recomendada para trastornos digestivos y cólicos . Lo ideal es tomarlo **después de las comidas.**

Atención: Su consumo debe ser moderado ya que en grandes cantidades puede provocar hemorragias y convulsiones. Esta hierba está contraindicada en embarazadas y no se debe tomar de forma concentrada o durante mucho tiempo, ya que podría ser tóxica y producir úlceras, vómito y otros males.

De manera externa, se utiliza en dolores reumáticos, sarna, eccemas, conjuntivitis y hasta piojos.

## **Llantén**

Tanto sus hojas como semillas y raíz tienen efectos **antiinflamatorios, cicatrizantes, diuréticos, expectorantes, antisépticas, anticancerígenos y antibacterianas,** además de ser utilizada en casos de úlceras estomacales. Su infusión es muy recomendada para sanar **la tos y bronquitis.**

Atención: Cuidado con hacer las infusiones muy concentradas, porque puede tener un efecto antihipertensivo o muy laxante. Además, las embarazadas deben evitar su consumo.

## **Matico**

Es un poderoso **cicatrizante en todo tipo de heridas**, tanto internas (úlceras digestivas, disfunción hepática) como externas (cortes en la piel). Además de ser un buen analgésico, combate los hongos.

La evaluación farmacológica de extractos seriados obtenidos a partir de las hojas ha permitido demostrar las propiedades antiinflamatorias vía oral y tópica, analgésica vía oral, cicatrizante y antioxidante de los extractos hexánico, de diclorometano y metanólico, resultando más activos los dos últimos.

## **Toronjil/Melisa**

El toronjil se emplea frecuentemente en infusiones de **relajación, contra la ansiedad y depresión**, además de actuar como sedante y **protector de la memoria**. Se usa para reanimar desmayos, en problemas cardíacos como palpitaciones, para calmar los nervios y angustias, y dolores de cabeza.

Atención: Su uso no se recomienda en menores, embarazadas, mujeres en período de lactancia ni personas con tratamiento de hormonas tiroideas.

Preparación: echar **una cucharada de la hoja en un litro de agua hervida** y se toma hasta tres veces al día.

## **Albahaca**

Se usa para combatir los **cólicos, el dolor estomacal, estreñimiento, los dolores menstruales y los microbios**. Es una gran compañera para cuando el cuerpo no sabe cómo adaptarse al **estrés**. Favorece la digestión y la expulsión de gases.

Preparación: echar **una cucharada de hojas en un litro de agua recién hervida** y no se debiera tomar más de una taza, tres veces al día. Cuando se quiera usar como laxante, se debe ingerir en ayuno o antes del almuerzo.

## **Boldo**

Las infusiones de hojas de boldo también son muy útiles para tratar el estreñimiento, además de favorecer la expulsión de los gases. Se recomienda para aquellas personas que padecen cólicos y flatulencias. También reduce el riesgo de padecer cálculos biliares y depura el hígado.

## Tomillo

Ayuda a disminuir los **dolores estomacales, es un estimulante digestivo, antiséptica, rica en hierro por lo que ayuda a prevenir la anemia, ayuda a los dolores menstruales, funciona como un leve somnífero**, y se usa en tratamientos contra parásitos intestinales y malestares respiratorios, que van desde amigdalitis hasta bronquitis. Hasta para el **mal aliento** sirve.

## Romero

Avanzada la edad, la **hipertensión** se empieza a poner de moda. Bueno, entonces debería ir acompañada de infusiones de romero, porque ayuda a tratarla, al igual que la gente que sufre de sobrepeso y caída de pelo. También se usa como remedio natural para las personas con **asma y problemas respiratorios** en general, debido a que contiene sustancias antiinflamatorias que actúan sobre la inflamación pulmonar.

A continuación, marcara V, si es verdadero, o F si es falso, según lo que Ud. Observó, escuchó o leyó en la presentación

Para finalizar, responda las siguientes interrogantes

1. Las hierbas medicinales ayudan para nuestra salud? ¿y por qué?

---

---

---

2. ¿Que hierba sirve para la hipertensión?

---

---




---

3. ¿tienes hierbas medicinales en casa?

---

---

4. Recuerde si tiene hierbas medicinales en casa, ir preparando para llevar al establecimiento,

Evalúe su trabajo	Bien 	Mal 	No lo hice 
¿Cómo trabajaste?			
¿Qué le parece si tenemos un cuaderno solo para recetas?			
La mamá o la persona que lo apoyó como cree que realizó la actividad			
Escriba alguna observación en referencia a la actividad <hr/> <hr/> <hr/>			