



CÁPSULAS DE CULTURA-MARZO 2020

Las plantas curan:

Hay un botiquín en tu cocina

Edades

6-12 años

Desarrollo del taller

Desde la antigüedad se ha intentado aliviar el dolor y curar enfermedades usando plantas medicinales. Estas plantas se siguen utilizando en la actualidad y son la base de algunos de los medicamentos que tomamos normalmente.

La finalidad de la actividad es conocer el poder curativo de plantas que podéis encontrar en los armarios y cajones de la cocina de casa.

Aquí tenéis los nombres y efectos de alguna de ellas y os animamos a preguntar a vuestras madres y padres si conocen las que os mostramos o saben de otras que aquí no aparezcan.



Manzanilla

Nos ayudan a curar dolores de estomago. Combaten a la inflamación y a las bacterias y si tenemos dolor en las encías o la cabeza la manzanilla nos puede ayudar.



Ajo

Activa la circulación sanguínea y se puede usar como antibiótico. Puede ser un buen aliado para luchar contra las infecciones.



Jengibre

Combate a las bacterias y los virus y es muy eficaz contra los problemas digestivos y de fatiga y es perfecto para acabar con los dolores de cabeza.



Tomillo

Esta especia es muy rica en vitamina C, hierro y magnesio y si estamos desganados, abre el apetito.



Tila

Esta planta medicinal nos ayuda a relajar el cuerpo y a dormir.



Orégano

Nos ayuda a acabar con los calambres, los dolores de cabeza y de estomago.



Poleo menta

Es un amigo fiel para ayudarnos a hacer la digestión.



Canela

Mejora la digestión y nos ayuda con los resfriados.



Clavo

Es una especie que acaba con dolores de muelas y de estómago, también alivia las náuseas.



Hierbabuena

Es una gran ayuda para curar los resfriados, alivia las quemaduras y disminuye el cansancio relajando el cuerpo.



¿Has encontrado muchas en la cocina? ¿Te han dicho otras que también son plantas curativas y que aquí no aparecen?

Confecciona un botiquín usando una cartulina o cartón doblado a modo de carpeta y dibuja cada una de las plantas medicinales que has encontrado, escribe al lado su nombre y utilidad.

Mádanos una fotografía de tu botiquín y cuéntanos qué plantas medicinales has encontrado en casa.





Materiales

- Folio de papel
- Cartulina
- lápices de colores
- Pegamento