

JOVENES RESCATANDO CONOCIMIENTOS

Iniciaremos hablando que son las plantas medicinales y su uso en el consumo para el hombre, el uso de las plantas medicinales se remonta a la época prehistórica en la mayoría de las culturas conocidas. Gracias a sus infinitos conocimientos tradicionales, esta industria ancestral persiste en el equilibrio del bienestar integral tanto de los pacientes como de los practicantes.

A pesar del paso del tiempo y el avance de la tecnología médica, las plantas medicinales continúan siendo la panacea “de cabecera” de muchas familias. Esto es posible dado que algunas plantas liberan compuestos llamados *metabolitos primarios*, los cuales cuentan con glúcidos y lípidos, y *metabolitos secundarios*. Ambos compuestos concentran extractos que optimizan el funcionamiento de varias partes del cuerpo.

Nuestra investigación durante el proceso de ejecución se pudo observar el entusiasmo y dedicación del grupo de investigación de la vinculación de los padres así mismos los estudiantes fueron los encargados de realizar consultas y de apropiarse de los beneficios que tienen las plantas para la cura de las dolencias del hombre.

Por ejemplo podemos descartar que la mejorana la podemos consumir para enfermedades del sistema respiratorio, nerviosismos, gases estomacales: Tomar en infusión dos o tres tazas al día. Puede ser un sedante efectivo.

Dolores de cabeza o cefalalgias: Tomar té de mejorana y lavar al mismo tiempo la cabeza con la misma preparación.

Tónico estomacal, antiespasmódico: Usado con frecuencia en las comidas como condimento e incluso fresco en pequeñas cantidades en las ensaladas, provoca alivio a algunos de los síntomas de estos padecimientos. Se recomienda complementarlo con el consumo del té de esta planta.

En los casos en los que se sufre de vértigo es recomendable prepara la infusión de hojas de manzanilla, hierbabuena, lavanda y mejorana. Se deben mezclar en partes iguales las hojas de estas plantas y se agregan a 1 taza de agua hirviendo dejando reposar por diez minutos. Es necesario tomar una taza al levantarse y otra antes de dormir, y si lo desea puede endulzar con miel de abejas.

Amenorrea: Tomar té de mejorana a lo largo del día, suspender el uso si se sienten cólicos.

Estos son uno ejemplos en los cuales utilizamos la mejorana, JOVENES RESCATANDO CONOCIMIENTOS quería rescatar las costumbres de nuestros antepasados con respecto al uso de las plantas aromáticas o medicinales.