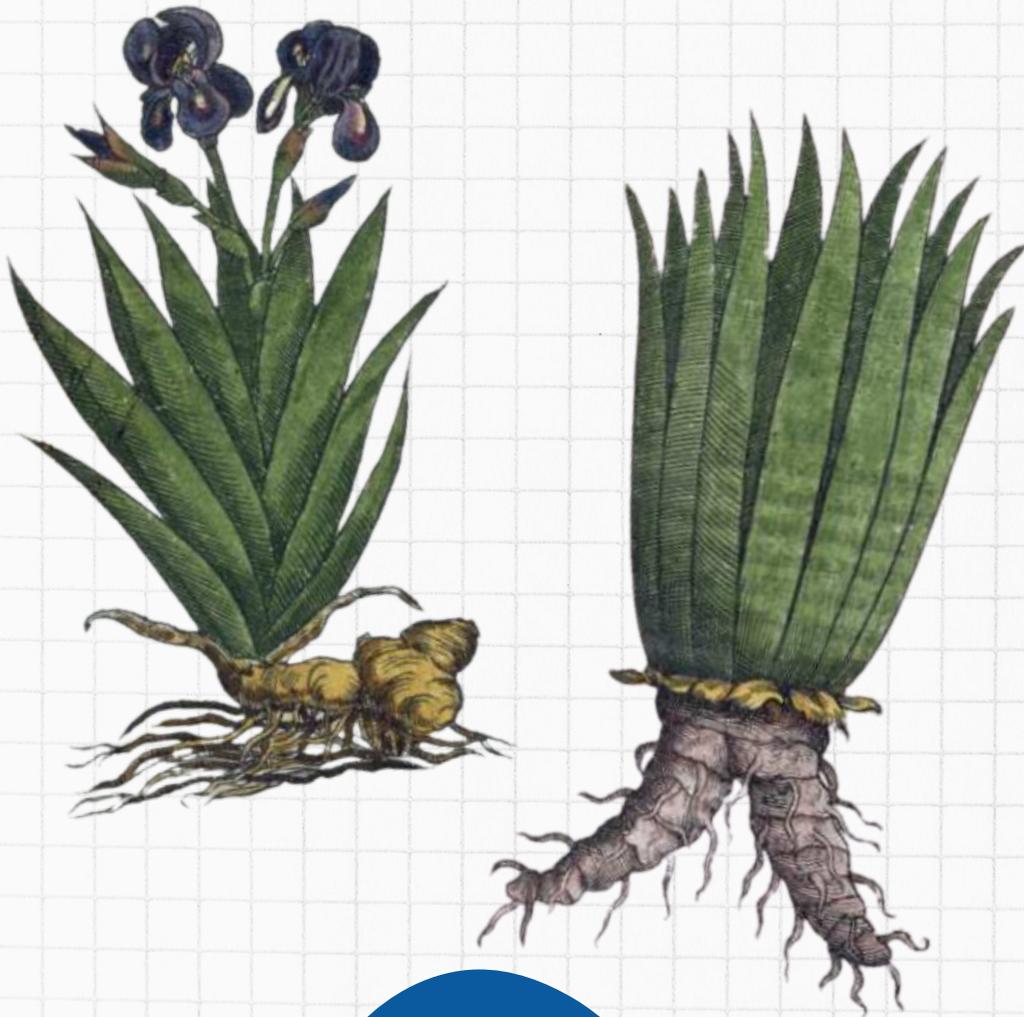


PLANTAS MEDICINALES

Boticarios medievales

Actividades tutorizadas



BNEscolar

Estructura del taller (2h)

En este taller asumiremos el rol de boticarios medievales para curar dolencias habituales utilizando plantas medicinales:



Preparación del taller



El espacio

Para este taller necesitaremos disponer de una sala o zona amplia que disponga de proyector y pantalla.

Asegúrate de tener mesas suficientes para trabajar en grupos pequeños (5-6 personas por grupo).

Las mesas deben estar distribuidas de manera que los grupos puedan trabajar juntos de forma cómoda.

El lugar debe contar con conexión a internet para acceder a los recursos digitales y con ordenadores o tabletas con Thinkable.

Material por actividad

Actividad	Para el facilitador	Para los participantes
Introducción y cierre del taller	Proyector, ordenador, selección de obras de ejemplos de los fondos digitalizados de la BNE	
ACT.1 Presentación de los casos a resolver	Fichas de casos a resolver en digital (para proyectar)	Fichas impresas de los casos a resolver (al menos una por grupo), al menos un dispositivo con conexión a internet por grupo
ACT.2 Investigación y resolución de casos	Carpeta digital compartida con imágenes de la BDH (o ya en los dispositivos)	Hojas y bolígrafos para tomar notas durante la investigación, dispositivos con conexión a internet
ACT.3 Juego digital	Ejemplo de aplicación sencilla	Ordenadores o tabletas con acceso a internet (o copias en papel de los fondos y materiales como papel, rotuladores, pegamento..., para simular la app)
ACT.4 Presentación de remedios	Proyector para visualizar las aplicaciones desarrolladas por cada grupo	Aplicaciones para proyectar

Detalle de actividades

Introducción al taller

Todos los participantes

Tiempo estimado: 10' - 15'

Resumen de la actividad

Se introduce el tema de las plantas medicinales y la obra de Dioscórides, contextualizando a los participantes en la importancia histórica de la medicina antigua. El objetivo es crear un puente entre el conocimiento antiguo y las aplicaciones modernas, además de motivar a los participantes para que se involucren activamente en el taller.

Recursos digitales

Paso 1 del taller “El poder de las plantas”: <https://bnescolar.bne.es/el-poder-de-las-plantas>

Dioscórides: <https://bnescolar.bne.es/node/847>

Dioscórides interactivo: <https://dioscorides.usal.es/>

Comienza realizando una breve introducción al taller mientras muestras en pantalla algunas páginas de los recursos seleccionados (o de los que puedes encontrar en el paso 1 del taller BNEscolar “El poder de las plantas”).

Puedes partir del siguiente texto y adaptarlo como creas adecuado:

"Bienvenidos a este **taller sobre el poder de las plantas**. Hoy vamos a adentrarnos en el fascinante mundo de la medicina antigua, una medicina que se basaba en los conocimientos transmitidos a lo largo de siglos, donde la naturaleza y el conocimiento humano se unían para curar enfermedades y aliviar el sufrimiento.

Desde tiempos antiguos, **los herbarios** han sido una fuente invaluable de sabiduría. Obras como el herbario de Dioscórides, **De Materia Medica**, recopilan un conocimiento práctico sobre las propiedades medicinales de cientos de plantas. Pero no solo se trataba de identificar plantas útiles, sino de entender cómo prepararlas de la forma más efectiva según la dolencia: infusiones, ungüentos, jarabes o cataplasmas. Hasta el siglo XVIII, este texto fue con el que aprendieron y estudiaron los boticarios españoles. ¡Era de tenencia obligatoria en las boticas!

Estos textos no solo representaban la **base de la medicina de su tiempo**, sino que también sentaron las bases de disciplinas modernas como la farmacología y la botánica. Incluso hoy, muchas de las plantas descritas en estas obras —como el romero, la menta o el aloe vera— siguen siendo utilizadas para tratar diversas afecciones.

Ahora quiero que se imaginen lo siguiente: os encontráis en plena **Edad Media**, en un mundo **sin farmacias ni medicina moderna** y donde las personas confían en boticarios como vosotros para encontrar remedios efectivos para sus dolencias. Cada planta que conocéis, cada receta que preparáis, puede marcar la diferencia entre aliviar a alguien o que su dolencia empeore.

En este taller, **asumiréis el rol de estos boticarios medievales**. En grupo, seréis responsables de **ayudar a un paciente con una dolencia específica**. Para ello, deberéis consultar e investigar en los textos antiguos y encontrar las mejores plantas y preparaciones para tratar sus síntomas.

Pero eso no es todo, cada grupo diseñará una app que presente el caso del paciente, las plantas seleccionadas, el remedio propuesto y su preparación. Al final, cada equipo presentará su solución al resto de los participantes.

Ahora, vamos a formar los grupos. Os entregaremos un caso para investigar y resolver. Recuerden, cada decisión que tomen deberá estar bien fundamentada en el conocimiento histórico de las plantas medicinales.

¡Manos a la obra!

Una vez acabada esta introducción, separa a los participantes en tantos grupos como casos a resolver tengas y entrega una ficha diferente a cada uno. En el caso de que tengas más grupos que casos, puedes repetir alguno o preparar alguno más. Al final de esta guía encontrarás una propuesta de 8 casos con los que comenzar.

Editar Temporizador

Cuenta Atrás Contar hasta (desde) fecha y tiempo

Horas: < 00 > Minutos: < 10 > Segundos: < 00 >

En Cero: Parar temporizador Reiniciar temporizador Iniciar como cronómetro (incremento)

Sonido: Pizzicato

Título: Descifrando mensajes

Ver mensaje

Probar Cancelar Iniciar

Puedes utilizar la herramienta en línea <https://reloj-alarma.es/temporizador/> o alguna similar para acortar el tiempo de las actividades. Sigue los siguientes pasos:

1. Clica en **Agregar nuevo temporizador**.
2. Indica los minutos de la **Cuenta atrás**, y selecciona el sonido.
3. Puedes poner un título al temporizador.
4. Clica en **Iniciar**.

Actividad 1

Presentación de casos

Equipos: de 3-5 personas

Tiempo estimado: 5-10 minutos

Resumen de la actividad

Presentación y asignación de los diferentes casos a los equipos.

Recursos digitales

8 fichas digitales de los casos para proyectar (disponibles al final de esta guía)
Plantilla para crear nuevos casos (para imprimir o modificar en línea)

Pasos en la actividad

Simplemente proyecta los casos y asigna a cada grupo uno diferente (si es posible). En cada uno de ellos encontrarán descritos los síntomas del paciente, cuál debería ser el objetivo prioritario y una selección de plantas para comenzar a investigar (pueden utilizar otras diferentes si descubren que son más efectivas). Resuelve las posibles dudas que puedan surgir antes de continuar.

También dispones de una plantilla vacía por si necesitas crear nuevos casos. Estos son algunos de los casos que encontrarás al final de la guía:

La dolencia del morje escribano

Sintomas

- Dolor intenso en las articulaciones de las manos y los dedos.
- Inflamación visible.
- Rigidez matutina que mejora ligeramente con el movimiento.

Objetivo del tratamiento

Reducir el dolor e inflamación en las articulaciones y mejorar la movilidad del paciente.

Ideas

- Diseñar una cataplasma de harpagofito y ortiga para aplicar en las manos.
- Proponer un té de jengibre para aliviar desde el interior.

Jengibre: antiinflamatorio y analgésico natural.
Harpagofito: para aliviar los dolores articulares.
Ortiga: utilizada en infusiones para desinflamar.

La curación del labriego

Sintomas

- Herida profunda en la pierna, inflamada y con posible infección.
- Dolor constante y dificultad para caminar.
- Fiebre ligera.

Objetivo del tratamiento

Desinfectar la herida, reducir la inflamación y prevenir que la infección se extienda.

Ideas

- Preparar un ungüento denso para proteger la herida.
- Diseñar un tratamiento que incluya infusiones para combatir la fiebre desde el interior.

Caléndula: cicatrizante y antiinflamatoria.
Ajo: potente antimicrobiano.
Romero: ayuda a prevenir infecciones.

La aflicción de la lavandera

Sintomas

- Manos agrietadas, enrojecidas y dolorosas por el constante contacto con agua fría.
- Irritación y pequeñas llagas en la piel.
- Sensación de debilidad en las extremidades superiores por el esfuerzo continuo.

Objetivo del tratamiento

Aliviar el dolor y las grietas de las manos, mejorar la cicatrización y fortalecer sus brazos para que pueda continuar con su labor.

Ideas

- Preparar un ungüento reparador para las manos agrietadas.
- Proponer baños de manos calmantes y cicatrizantes.
- Infusión fortalecedora para el cansancio.

Caléndula: conocida por sus propiedades cicatrizantes y calmantes.
Miel (combinada con plantas): usada para suavizar y desinfectar heridas.
Savia: estimulante y astringente para las encías sangrantes.



Una posible actividad complementaria podría ser que cada grupo creara un nuevo caso clínico, pensando en cómo se vivía en una época determinada, o incluso hoy en día. Dispones de una plantilla vacía que puedes imprimir para que rellenen a mano, o bien compartirla en formato digital para completarla con algún editor en línea.



Las imágenes de los personajes de los casos las hemos creado con la [IA propia de Canva](#). También tenéis otras opciones como el generador de [Pixlr](#) o [Adobe Express](#).

Actividad 2

Investigación y resolución de casos

Equipos: 3-5 personas

Tiempo estimado: 30 minutos

Resumen de la actividad

Por equipos, los participantes deberán investigar en “De Materia Medica” de Dioscórides o en los recursos seleccionados del taller para encontrar las plantas y remedios que podrían tratar las dolencias de sus pacientes.

Recursos digitales

Selección de herbarios del taller “El poder de las plantas”: <https://bnescolar.bne.es/el-poder-de-las-plantas>

Dioscórides: <https://bnescolar.bne.es/node/847>

Dioscórides interactivo: <https://dioscorides.usal.es/>

Tractado llamado menor daño de medicina (ejemplo de búsqueda en una obra de BDH): <https://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh000025169>

Herramienta para eliminar fondos: remove.bg

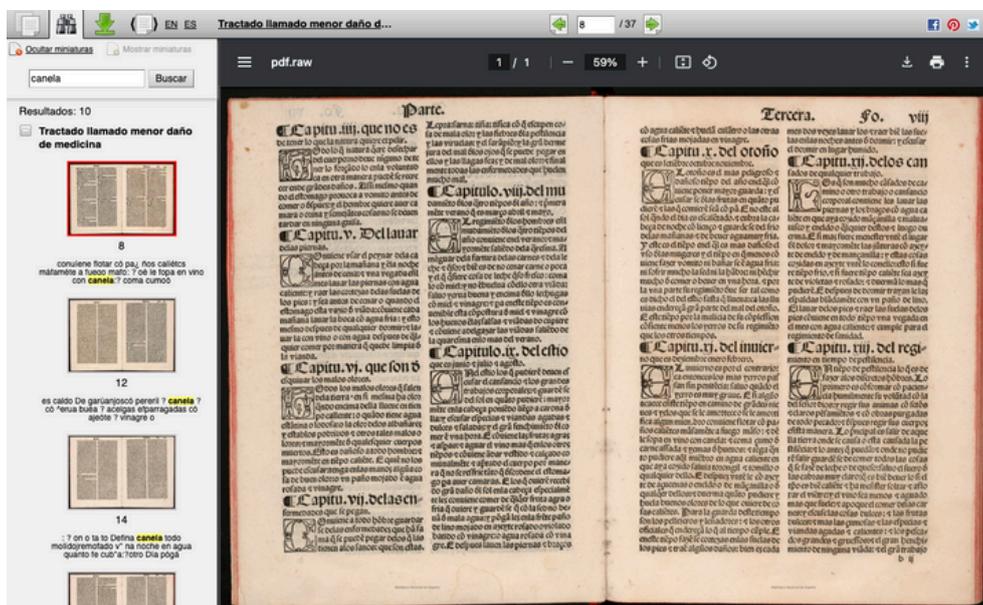
Una vez leído con detenimiento el caso y resueltas las posibles dudas, cada equipo comenzará su investigación en busca del remedio que alivie a su paciente.

Pasos en la actividad

1 Consulta de recursos e investigación

Además de la obra de Dioscórides, muchos de los recursos del taller también pueden servir para la investigación, aprovechando la opción que permiten algunas de ellas de buscar términos concretos dentro de las páginas digitalizadas. (“De materia médica” no sería una de ellas y por eso puedes recomendar el uso del “[Dioscórides interactivo](https://dioscorides.usal.es/)” e ir comparando con la obra digitalizada)

Para mostrar cómo hacerlo, puedes proyectar la obra “[Tractado llamado menor daño de medicina](https://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh000025169)” y buscar el nombre de una planta, como por ejemplo, la canela, que en este caso nos indica que se encuentra en 10 páginas de la obra.



2 Elección del remedio

Tras investigar, cada grupo deberá decidir los mejores remedios para las dolencias de sus pacientes. Para ello tendrán que:

- Seleccionar las **plantas adecuadas** según sus propiedades medicinales.
- Decidir el **tipo de remedio** (infusión, pomada, baño de hierbas...).
- Explicar **cómo las usarán y las proporciones** indicadas (una vez al día, antes de cada comida...)



Puedes ir circulando entre las mesas para resolver posibles dudas y asegurarte que los equipos están justificando correctamente sus decisiones.

3 Recopilación de datos necesarios

Pide a cada grupo que vaya recopilando imágenes digitales de las plantas que utilizarán para después poder utilizarlas en sus aplicaciones y que anoten los nombres, el remedio y toda la información que crean les pueda ser útil para la siguiente actividad.

Puedes mostrar en pantalla cómo capturar alguna de las imágenes de las plantas medicinales que aparecen en el Dioscórides:



Dependiendo de si se realiza con un MAC o en un PC (Windows), deberás dar las siguientes indicaciones:

En un MAC:

- Presionar **Shift + Command () + 4**.
- El cursor cambiará a una cruz. Hacer clic y arrastrar para seleccionar el área que quieres capturar.
- Soltar el botón del ratón para tomar la captura. La imagen se guardará en el escritorio.

En un PC (Windows):

- Presionar **Windows + Shift + S**.
- La pantalla se oscurecerá y el cursor cambiará a una cruz. Arrastrar para seleccionar el área que se desea capturar.
- La captura se copia al portapapeles, y se puede pegar con **Ctrl + V**.

Otra **opción para Windows** puede ser usar la **herramienta Recortes (Snipping Tool)**:

- Abrir la herramienta buscando "Recortes" en el menú de inicio.
- Hacer clic en Nuevo, seleccionar el área que se quiere capturar, y luego guardar o copiar la imagen.



Si se quiere eliminar el fondo de la imagen (para que sea transparente) puedes recomendar la herramienta en línea remove.bg:

- Subir la imagen. La herramienta eliminará automáticamente el fondo.
- Descargar la imagen con el fondo transparente (las descargas gratuitas tienen resolución limitada, pero funciona muy bien).

Actividad 3

Juego digital

Equipos: 3-5 personas

Tiempo estimado: 30 minutos

Resumen de la actividad

Los equipos crearán una aplicación sencilla en Thunkable para presentar el remedio que han diseñado para su paciente. Se ofrecerán tres tipos de aplicaciones para elegir, cada una con instrucciones paso a paso.

Recursos digitales

Herramienta en línea Thunkable: <https://thunkable.com/>
Instrucciones y tutorial de la herramienta Thunkable en el paso 5 del taller: <https://bnescolar.bne.es/el-poder-de-las-plantas>
Fondo para la aplicación: <https://bnescolar.bne.es/sites/default/files/2024-11/Fondo%20app.png>

Ahora que han investigado y encontrado el remedio ideal para su paciente, es momento de presentarlo de manera creativa a través de una aplicación móvil. Utilizaremos **Thunkable**, una herramienta que les permitirá construir apps sin necesidad de programar. No será tan elaborada como la que se propone en el taller ya que, en media hora, cada equipo tendrá que desarrollar una aplicación sencilla que explique su remedio y lo ilustre de manera clara y atractiva.

A continuación dispones de **tres opciones de aplicación**. Puedes elegir una para que todos los equipos hagan lo mismo o dejarlo abierto para que cada equipo elija el tipo de aplicación que le gustaría crear.

Nuestra recomendación es que, antes de hacer el taller, pruebes estas tres opciones, ayudado del videotutorial que encontrarás en el taller, y que indiques a los participantes cómo acceder a este videotutorial en el taller, por si necesitaran consultarlo.

Pasos para desarrollar cada tipo de aplicación

1 Aplicación que muestre el remedio de forma interactiva

Una aplicación simple donde el paciente puede seguir los pasos para preparar el remedio, con imágenes y breves instrucciones.

1. Crear un **nuevo proyecto** en Thunkable.
2. Agregar una pantalla principal (Screen1).
3. Insertar un título (Label) con el nombre del remedio.
4. Añadir botones (Buttons) para cada paso de la receta. Ejemplo: "Paso 1: Recolectar la planta," "Paso 2: Preparar la infusión."
5. Al hacer clic en cada botón, mostrar una descripción (Label) o imagen (Image) del paso.
6. Probar la aplicación en modo **Preview** y ajustar si fuera necesario.



Función clave: Botones con "Navigate to" para cambiar entre pasos.

2 Aplicación de preguntas sobre el remedio

Un juego de preguntas rápidas que permite a otros probar su conocimiento sobre el remedio y su preparación.

1. Crear un nuevo proyecto en Thinkable.
2. Agregar una pantalla de inicio con un título (Label) y un botón de inicio (Button).
3. Crear varias pantallas o contenedores para preguntas (ej., "¿Qué planta se usa en este remedio?").
4. Añadir opciones múltiples (Radio Buttons) en cada pantalla.
5. Configurar la lógica para mostrar "correcto" o "incorrecto" según la respuesta seleccionada.
6. Crear una pantalla final con los resultados.



Función clave: Bloques "If-Then" para validar respuestas.

3 Aplicación de historia interactiva

Una pequeña narración donde el usuario elige entre diferentes opciones para tratar a un paciente, y descubre cuál es el remedio correcto.

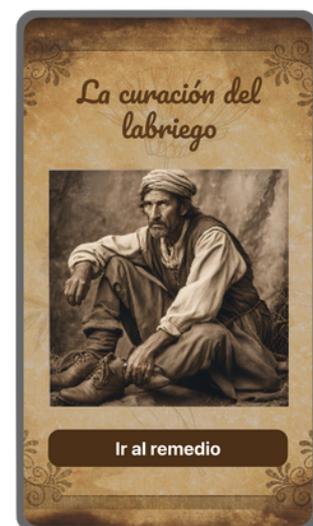
1. Crear un nuevo proyecto en Thinkable.
2. Añadir una pantalla con la historia inicial del paciente (Label o Image).
3. Agregar botones con diferentes opciones (ej., "¿Preparar una infusión o un ungüento?").
4. Crear pantallas adicionales según las elecciones, mostrando consecuencias o resultados.
5. Añadir una pantalla final con la explicación del remedio correcto.



Función clave: Navegación condicional ("If-Then-Else") para decisiones.

Anima a los equipos a elegir la opción más adecuada según su caso. Circula entre los grupos para resolver dudas rápidas y recuerda a los participantes que la funcionalidad básica es más importante que un diseño perfecto, dado el tiempo limitado.

También dispones de un enlace a la imagen de base para las aplicaciones, para que no pierdan tiempo en este elemento visual. La pueden añadir en todas las pantallas y después enriquecer con los botones e imágenes que necesiten para su remedio o historia.



Según sea la edad de los participantes, se puede simular esta actividad en papel. Para ello, ten impresas varias copias de los fondos de la app de forma que cada uno simule una pantalla y después indica que creen los botones en papel según se imaginen el flujo de la aplicación.

Actividad 4

Presentación de remedios

Grupos: **Todos los participantes**

Tiempo estimado: 20 minutos

Resumen de la actividad

Cada grupo presentará su aplicación y el remedio que ha diseñado

Recursos digitales

Aplicaciones móviles diseñadas

Ahora cada grupo presentará su caso clínico y explicará el remedio que han preparado. Queremos conocer no solo la solución, sino también cómo llegaron a ella y cómo su aplicación ayuda a entenderla mejor.



Divide el tiempo disponible entre la totalidad de grupos, para dar la oportunidad a todos de participar. Recomienda que sigan la siguiente estructura en sus presentaciones.

Estructura de la presentación de cada caso

1

Introducción al caso

- Describir brevemente el paciente y sus síntomas.
- Crear contexto histórico: "Imaginen a una curandera medieval enfrentando este problema."

2

Explicación del remedio

- Explicar qué planta(s) utilizaron y por qué.
- Describir cómo se prepara el remedio.

3

Demostración de la aplicación

- Mostrar cómo funciona la aplicación creada en Thinkable.
- Explicar cómo la aplicación ayuda a entender o preparar el remedio.



En el caso de que la aplicación se haya simulado en papel, se puede seguir la misma estructura de presentación, y en este último paso explicar el funcionamiento a partir de las plantillas creadas.

Cierre del taller, conclusiones y valoración

Tiempo estimado: 15 minutos

Resumen de la actividad

Estos últimos minutos los dedicaremos a compartir nuestras impresiones sobre el taller y a reflexionar sobre las dificultades encontradas y en cómo las han resuelto en equipo. También habrá una sencilla encuesta final de valoración del taller (digital).

Para cerrar el taller, vamos a dedicar unos minutos a reflexionar sobre lo que hemos aprendido y compartido. También haremos una breve valoración del taller para seguir mejorando en futuros encuentros.

Pasos en la actividad

1 Reflexión en grupo

Invita a cada grupo a responder las siguientes preguntas de manera informal, dedicando un par de minutos por grupo:

- **¿Qué les ha sorprendido al trabajar con textos antiguos como el Dioscórides?** [La riqueza de conocimiento que ya existía en la antigüedad sobre las plantas medicinales, la precisión de algunos remedios, que aún hoy tienen aplicaciones, la forma en que la información está organizada, diferente de los textos modernos...]
- **¿Qué desafíos encontraron al interpretar o aplicar la información del Dioscórides en un caso práctico?** [Comprender el lenguaje o los términos antiguos y adaptarlos a un contexto moderno, identificar las plantas mencionadas en los textos con las que conocemos hoy, determinar la dosificación y la preparación adecuada con la información disponible...]
- **¿Cómo creen que el uso de tecnología (Thunkable) ha ayudado a interpretar y presentar este conocimiento antiguo?** [Facilita la visualización y comprensión del proceso de preparación de los remedios, permite organizar y presentar la información de manera interactiva y atractiva, ayuda a conectar conocimientos históricos y hace más accesible y lúdico un contenido que podría parecer complejo o distante...]
- **¿Qué importancia creen que tienen los herbarios antiguos en la medicina actual?** [Son la base de muchos conocimientos modernos sobre plantas medicinales, ayudan a preservar saberes tradicionales que podrían perderse, pueden inspirar nuevas investigaciones en medicina natural, permiten comparar prácticas antiguas con las actuales y entender su evolución...]
- **¿Qué habilidades o conocimientos creen que han desarrollado durante este taller?** [Investigación y análisis crítico de fuentes históricas, capacidad para seleccionar y aplicar información relevante, trabajo en equipo y colaboración, uso básico de herramientas tecnológicas para crear aplicaciones sencillas, habilidades de presentación y comunicación]
- **¿Qué aplicación práctica podrían tener estos conocimientos en su vida diaria o futura?** [Reconocer y valorar el uso de plantas medicinales en la vida cotidiana, aplicar métodos naturales para tratar dolencias menores, desarrollar un enfoque más crítico y reflexivo sobre la medicina tradicional y la moderna, inspiración para proyectos futuros relacionados con la tecnología o la historia...]
- **¿Qué les ha gustado más del taller?** [La combinación de historia y tecnología, al poder combinar conocimientos antiguos con herramientas modernas, la oportunidad de trabajar en equipo y resolver un caso práctico, la creación de una aplicación propia en Thunkable, la exploración de textos antiguos como De Materia Medica de Dioscórides y descubrir su relevancia actual, la parte creativa al presentar un remedio como si fueran médicos o boticarios de la época.]

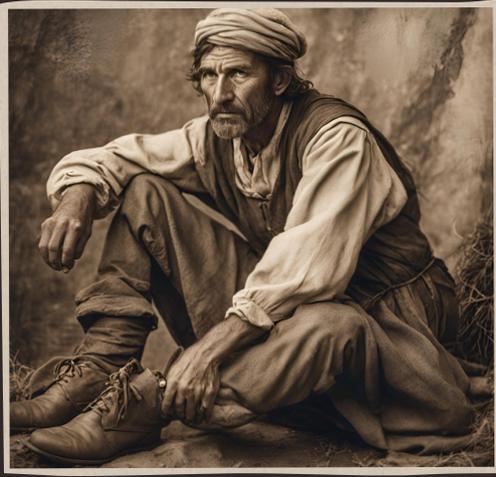
2 Después de que todos los grupos hayan compartido, abre el espacio para una discusión abierta. Invita a los participantes a hacer preguntas o comentarios sobre las experiencias compartidas por otros grupos.

3 Al finalizar, plantea algunas preguntas de reflexión más:

- ¿Algún grupo encontró soluciones particularmente creativas a sus desafíos?
- ¿Qué estrategias de trabajo en equipo funcionaron mejor?

Para terminar, agradece a todos los participantes su esfuerzo y colaboración durante el taller.

Resalta la importancia del trabajo en equipo y la creatividad en el proceso de aprendizaje e invita a los participantes a continuar explorando la creación de contenido y a seguir compartiendo sus experiencias en redes sociales y en Mi BNEscolar.



La curación del labriego

Síntomas

- Herida profunda en la pierna, inflamada y con posible infección.
- Dolor constante y dificultad para caminar.
- Fiebre ligera.



Objetivo del tratamiento

Desinfectar la herida, reducir la inflamación y prevenir que la infección se extienda.

Ideas

- Preparar un ungüento denso para proteger la herida.
- Diseñar un tratamiento que incluya infusiones para combatir la fiebre desde el interior.

Caléndula: cicatrizante y antiinflamatoria

Ajo: potente antimicrobiano.

Romero: ayuda a prevenir infecciones



El malestar de la partera

Síntomas

- Dolor lumbar persistente por el esfuerzo físico de asistir partos.
- Fatiga física y mental debido a las largas horas de trabajo.
- Episodios de mareo y debilidad ocasional.



Objetivo del tratamiento

Aliviar el dolor lumbar, revitalizar su energía y fortalecer su cuerpo para que pueda seguir desempeñando su oficio.

Ideas

- Preparar una pomada para un masaje lumbar.
- Diseñar un tratamiento que incluya infusiones para combatir la fiebre desde el interior.

Menta: Ideal para revitalizar el cuerpo, despejar la mente y mejorar la circulación.

Hipérico (hierba de San Juan): para aliviar dolores musculares y de espalda.

Lavanda: Relajante y calmante, usada para masajes o baños.



La dolencia del caballero

Síntomas

- Fiebre moderada.
- Dolor muscular generalizado, especialmente en los brazos.
- Pérdida de apetito.
- Episodios de sudoración nocturna.



Objetivo del tratamiento

Reducir la fiebre, aliviar el dolor muscular y mejorar la vitalidad del paciente.

Ideas

- Considerar un jarabe que el paciente pueda beber fácilmente durante el día para mantener la hidratación.
- Posibilidad de un baño templado con infusión de plantas para aliviar el dolor muscular.

Sauce blanco: efecto febrífugo y analgésico.

Tomillo: estimulante que ayuda a la recuperación.

Manzanilla: mejorar el sueño y reducir la inflamación.



El sueño de la noble dama

Síntomas

- Insomnio persistente.
- Nerviosismo y episodios de ansiedad.
- Palpitaciones ocasionales.



Objetivo del tratamiento

Calmar el sistema nervioso, facilitar el sueño reparador y aliviar el estrés de la paciente.

Ideas

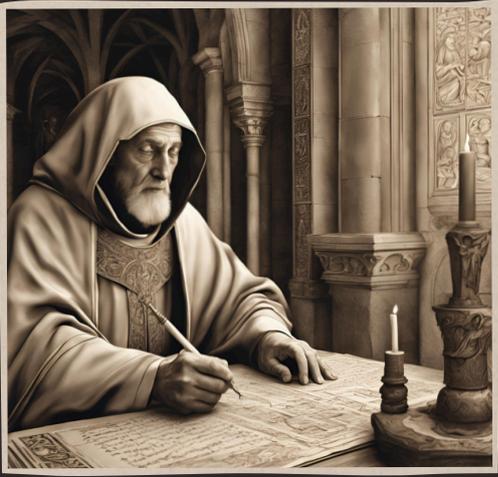
- Un té nocturno con valeriana y melisa podría servir.
- Sugiere perfumar el dormitorio con aceites o ramas de lavanda.

Valeriana: conocida por sus propiedades sedantes.

Melisa: relajante del sistema nervioso.

Lavanda: ideal para el insomnio y la ansiedad.





La dolencia del monje escribano

Síntomas

- Dolor intenso en las articulaciones de las manos y los dedos.
- Inflamación visible.
- Rigidez matutina que mejora ligeramente con el movimiento.



Objetivo del tratamiento

Reducir el dolor e inflamación en las articulaciones y mejorar la movilidad del paciente.

Ideas

- Diseñar una cataplasma de harpagofito y ortiga para aplicar en las manos.
- Proponer un té de jengibre para aliviar desde el interior.

Jengibre: antiinflamatorio y analgésico natural.

Harpagofito: para aliviar los dolores articulares.

Ortiga: utilizada en infusiones para desinflamar.





*El comerciante
exhausto*

Síntomas

- Fatiga crónica.
- Sensación de mareo al final del día.
- Aparente falta de apetito y debilidad muscular.



Objetivo del tratamiento

Revitalizar al paciente,
mejorar su energía y
fortalecer su cuerpo.

Ideas

- Preparar un jarabe energizante a base de romero y ginseng.
- Proponer baños revitalizantes con infusiones de romero.

Ginseng: planta conocida por aumentar la energía.

Romero: estimulante natural.

Ortiga: refuerza el sistema inmunológico y combate la debilidad.





El caso del mercader marino

Síntomas

- Sangrado frecuente de las encías.
- Fatiga extrema.
- Apariencia pálida y signos de debilidad general.



Objetivo del tratamiento

Revertir la carencia de nutrientes, fortalecer al paciente y detener el sangrado.

Ideas

- Preparar un jarabe energizante a base de romero y ginseng.
- Proponer baños revitalizantes con infusiones de romero.

Escaramujo: rico en vitamina C, para fortalecer las encías.

Diente de león: mejora del apetito y la absorción de nutrientes.

Salvia: estimulante y astringente para las encías sangrantes.





La aflicción de la lavandera

Síntomas

- Manos agrietadas, enrojecidas y dolorosas por el constante contacto con agua fría.
- Irritación y pequeñas llagas en la piel.
- Sensación de debilidad en las extremidades superiores por el esfuerzo continuo.



Objetivo del tratamiento

Aliviar el dolor y las grietas de las manos, mejorar la cicatrización y fortalecer sus brazos para que pueda continuar con su labor.

Ideas

- Preparar un ungüento reparador para las manos agrietadas.
- Proponer baños de manos calmantes y cicatrizantes.
- Infusión fortalecedora para el cansancio.

Caléndula: conocida por sus propiedades cicatrizantes y calmantes

Miel (combinada con plantas): usada para suavizar y desinfectar heridas

Salvia: estimulante y astringente para las encías sangrantes.





Tues.

Síntomas



Objetivo del tratamiento

Ideas





BNEscolar

bnescolar.bne.es