

Hierba de San José

Guía de trabajo

Objetivo: como las hierbas medicinales nos ayudan en nuestro cuerpo

Mochila de recursos: Buscar conexiones

Tiempo: 20 minutos.

Instrucciones: Reúnete con tu grupo de trabajo e investiguen cómo nuestro cuerpo reacciona con las hierbas medicinales y como están actuando en nuestro cuerpo relacionar con la hierba de San José

Instrucciones para el docente: El siguiente material servirá para dar una guía a los estudiantes acerca de los aspectos más importantes relacionados con el concepto que se trabaja en esta guía.

tres son los efectos mejor estudiados del hipérico, de acuerdo con la acción de sus principios activos (principalmente hipericina y pseudohipericina): actividad antidepresiva y antiviral, más capacidad fotosensibilizante. La hierba de San Juan también presenta propiedades antibacterianas. Se recomienda para tratar estados depresivos, ansiedad, nerviosismo, dermatitis, lesiones cutáneas, quemaduras. En medicina popular la infusión se emplea para fortalecer los nervios en casos de agotamiento y depresión, como paliativo en el síndrome premenstrual y la menopausia, y anti-inflamatorio en afecciones estomacales (gastritis); externamente, se usa para lavar heridas y úlceras.

en el comercio se vende como hierba de agrado en filtros para infusión. Existen varias especialidades farmacéuticas (fitofármacos) a base de extracto titulado de hierba de San Juan

Extraído de: <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d98ad06d33683d5e04001011f016dbb.pdf>

- Depresión. Varios estudios destacan el beneficio terapéutico de la hierba de San Juan para el tratamiento de la depresión leve a moderada. De hecho, algunas investigaciones han demostrado que el suplemento es tan eficaz como varios antidepresivos de venta con receta médica. Aún no están claros sus beneficios en el tratamiento de la depresión grave. Debido a que la hierba de San Juan interactúa

- con varios medicamentos, puede no ser una opción adecuada, especialmente si tomas medicamentos con receta médica.
- Síntomas de la menopausia. Alguna evidencia sugiere que tomar solo hierba de San Juan o en combinación con cimicifuga u otras plantas medicinales puede reducir los síntomas menopáusicos, como los sofocos.
 - Trastorno de síntomas somáticos. Algunos estudios indican que la hierba de San Juan puede ser beneficiosa para el tratamiento de esta afección que causa ansiedad grave acerca de los síntomas físicos, como dolor, debilidad o falta de aire.

Extraído de:<https://www.mayoclinic.org/es-es/drugs-supplements-st-johns-wort/art-20362212>

St. Joseph's wort

Work guide

Objective: how medicinal herbs help us in our body

Resource Backpack: Find Connections

Time: 20 minutes.

Instructions: Meet with your work group and investigate how our body reacts with medicinal herbs and how they act in our body in relation to St. Joseph's herb

Instructions for the teacher: The following material will serve to guide students about the most important aspects related to the concept that is worked on in this guide.

There are three best-studied effects of St. John's wort, according to the action of its active principles (mainly hypericin and pseudohypericin): antidepressant and antiviral activity, plus photosensitizing capacity. St. John's wort also has antibacterial properties. It is recommended to treat depressive states, anxiety, nervousness, dermatitis, skin lesions, burns. In popular medicine the infusion is used to strengthen the nerves in cases of exhaustion and depression, as a palliative in premenstrual syndrome and menopause, and anti-inflammatory in stomach conditions (gastritis); externally, it is used to wash wounds and ulcers.

It is sold commercially as a pleasant herb in filters for infusion. There are several pharmaceutical specialties (phytopharmaceuticals) based on titrated extract of St. John's wort

Extracted from:

<https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d98ad06d33683d5e04001011f016dbb.pdf>

Depression. Several studies highlight the therapeutic benefit of St. John's wort for the treatment of mild to moderate depression. In fact, some research has shown the supplement to be as effective as several prescription antidepressants. Its benefits in the treatment of major depression are not yet clear. Because St. John's wort interacts with various medications, it may not be a suitable option, especially if you take prescription medications.

Symptoms of menopause. Some evidence suggests that taking St. John's wort alone or in combination with black cohosh or other herbal medicines may reduce menopausal symptoms, such as hot flashes.

Somatic symptom disorder. Some studies indicate that St. John's wort may be beneficial in the treatment of this condition, which causes severe anxiety about physical symptoms, such as pain, weakness, or shortness of breath.

Extracted from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/drugs-supplements-st-johns-wort/art-20362212>