

10

El
català
*Llengua per a tot
i per a tothom*



Remeis casolans

Llegir per parlar, llegir per aprendre

LLEGIU i PARLEU

Abans de llegir

Creieu que els dolors o les malalties són senyals d'alarma que ens dona el cos perquè l'escoltem?

En cas de malaltia, feu servir els remeis tradicionals de tota la vida, consells més naturals, o recorreu als fàrmacs?

Després de llegir



1 Coneixíeu aquests consells?

2 Què feu quan teniu algun d'aquests problemes que ens indica el text?

3 Quins altres remeis casolans feu servir a casa? Per exemple, quan teniu tos, esteu refredats, quan us pica una abella, etc.

4 Creieu que els consells de tota la vida són més efectius que la medicina tradicional o bé penseu que només serveixen per tancar forats?

5 Coneixeu teràpies alternatives a la medicina tradicional? En sou usuaris? Creieu que són efectives?

6 Penseu que l'alimentació és important a l'hora de reduir malalties? Per exemple, pensar en els greixos a l'hora de reduir el colesterol.

7 Quina diferència hi ha entre la dieta mediterrània i altres dietes i hàbits d'alimentació?





Remeis casolans

Diarrea

Consell/remei

1 Aigua d'arròs: posar a bullir 1 litre d'aigua; quan estigui bullint, afegeix una mica de sal i mitja tassa d'arròs durant 20 minuts. Després cola i deixa refredar l'aigua, i ja la pots beure amb una mica de llimona.

2 Puré de pastanaga: la pastanaga afavoreix la regulació intestinal. S'han de bullir durant 90 minuts i després triturar-les per menjar-nos el puré.

Temps prudent per notar l'efecte, com a mínim, un dia.

Què NO s'ha de fer mai?

Prendre antidiarreics que no hagi indicat el metge.

Quan cal anar al Centre de Salut?

Si fas de ventre més de 10 vegades en un dia de forma abundant. També si detectes sang o moc a la femta, o quan tens febre.

Restrenyiment

Consell/remei

1 Massatges a la panxa.

Els massatges s'han de fer amb les mans calentes, de forma suau, sense fer força i en sentit circular.

2 Beure un got d'aigua calenta al matí.

3 Beure molta aigua durant el dia (almenys 1'5 litres).

4 Menjar molta fibra.

Els menjars que més fibra tenen són les verdures, les fruites, les amanides, els llegums, els cereals integrals. Les fruites més laxants són la pruna i el kiwi.

Temps prudent per notar l'efecte almenys 2 o 3 dies.

Què NO s'ha de fer mai?

-Si tens ganes de defecar, vés-hi, no ho deixis per més tard.

-No prenguis mai laxants o purgants sense consultar el metge, perquè alguns poden inflamar el budell de forma greu, fins i tot els derivats de plantes.

Quan cal anar al Centre de Salut?

-Quan tens un restrenyiment fort de forma sobtada.

-Quan no se soluciona amb els consells.

-Quan apareix sang a la femta.

→ *Els remeis de l'àvia: Recull de remeis casolans.*

4a ed. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.

Agència de Salut Pública de Barcelona, 2008.

També disponible en línia a:

<http://www.aspb.es/quefem/docs/Remeis%20Avia.pdf>

[Consulta: 21 gener 2013].

Preparació de l'activitat

- Llegeix el text de lectura diverses vegades i preveu les dificultats que pot tenir.
- Consulta l'apartat «Informació per preparar aquesta lectura» que trobaràs tot seguit. Obtindràs informació sobre l'autor o el tipus de text que es presenta.
- Al final d'aquesta pàgina hi ha un apartat amb enllaços a webs on, si ho vols, pots ampliar informació.
- Recorda que entre tu i l'aprenent heu de compartir un codi per quan calgui fer evident algun error durant la lectura.
- És important respondre totes les preguntes de l'apartat «Abans de llegir».

Per fer la lectura amb l'aprenent segueix les pautes que es donen en el document de presentació del material (<http://www.gencat.cat/llengua/lllegirperparlar>).

Recorda que l'objectiu és llegir en parella i fer conversa a partir de la lectura.

INFORMACIÓ PER PREPARAR AQUESTA LECTURA

En aquesta activitat, llegireu consells i remeis aplicables a la salut personal. Són consells pràctics i orientacions que fan la vida més fàcil. De vegades, per desconeixença, les persones ens atabalem i acudim a urgències per “petites emergències” que hauríem pogut resoldre a casa si en tinguéssim la informació. Pots explicar aquesta idea a la teva parella de lectura per tal d'introduir l'activitat. Convé escoltar el nostre cos per poder-lo ajudar i tenir cura de la nostra salut física i emocional.

DURADA DE L'ACTIVITAT 1h.

Ampliació de la informació

En aquesta pàgina web podreu accedir al document complet. En aquest text trobareu una relació d'afeccions lleus (refredat, mal de panxa, tos...) amb consells i orientacions pràctiques per tenir-ne cura:
<http://www.aspb.es/quefem/docs/Remeis%20Avia.pdf>



www.gencat.cat/llengua
www.cpnl.cat

LLEGIU  PARLEU

