

# ¡SEMBREMOS CON EL CORAZÓN!

Para crear conciencia del ciclo de vida



y de la importancia de la naturaleza



es necesario aprender y vivir el proceso desde



sembrar la semilla hasta su cosecha.



# SEMILLAS

En estos sobres encontrarás 2 especies de plantas aromáticas que sembrarás, ahora te contaremos los beneficios y cuidados que debes tener al plantar.

Para empezar es necesario que sepas....

¿Que es una planta aromática?

Son aquellas que se caracterizan por contener sustancias que generan aromas, y suelen utilizarse para cocinar, decorar e incluso algunas tienen uso medicinal.



CONOCE LOS BENEFICIOS DE ESTAS PLANTAS



# EN TUS MANOS TIENES EL INSUMO, LA GUIA Y EL PODER...



Llena con sustrato  
la                   materia  
ecológica

Con el palito  
mezclador haz un  
orificio en la mitad  
del abono no tan  
profundo.



En el orificio pon las  
semilla.           tapas y  
riegas solo para  
humedecer la capa  
superior del sustrato.

La           dejas           a  
temperatura  
ambiente y con  
buena luz solar.  
Regar 1 vez al día.



**Formar Innovar**  
*Colegio Campestre*

*"Un lugar para ser feliz"*

# LAVANDA



La lavanda es un pequeño arbusto perenne, leñoso, con estrechas hojas de color verde grisáceo y flores azules. No solamente es una bella planta sino que dispone de propiedades terapéuticas fantásticas.

## PROPIEDADES



- Posee propiedades antiinflamatorias.
- Es cicatrizante y antiséptico.
- Posee propiedades relajantes
- Es un gran analgésico natural.
- Es antivírica y antibacteriana.

El uso de lavanda no ocasiona efectos adversos si se usa correctamente.





# PEREJIL



Esta planta ha sido tratada históricamente como un condimento o especia, pero nutricionalmente es de gran valor. El perejil es depurativo, digestivo y muy nutritivo.

## PROPIEDADES

### ES ANTIOXIDANTE

Reducen el riesgo de cáncer, dolencias cardíacas, infartos cerebrales y cataratas.



### AYUDA EN LAS DIGESTIONES PESADAS

Las personas que sufren digestiones pesadas, espasmos intestinales y flatulencias pueden encontrar alivio si incluyen



### AYUDA CONTRA LA ANEMIA

Las adolescentes y las mujeres en edad fértil que sufren de anemia tienen un aliado en el perejil: 25 gr poseen tanto hierro como un filete de unos 125 gr.



# INTEGRANTES DEL EQUIPO

María José Barros

Maily Zamora Duran

Kendra Jiménez Castillo

Juan Manuel Lozada

Samantha Osorio

Sarah Fonseca

