Nainita Madurai, Namrata Shah, Rebecca Chen

Nami: (moaning) Hello, my name is Nami, do you have time for an appointment. The doctor at the hospital couldn’t give me an appointment.

**Nami: (moaning) Hola, mi nombre es Nami. ¿Usted tiene tiempo para una cita? El doctor en el hospital no tenía tiempo para mí**.

Rebecca: Of course, we can see you now. Oh, and this is my colleague doctor Nainita. We specialize in herbal medicine. What’s the problem?

**Por supuesto, podemos verle ahora. Me gustaría presentarle a la doctora Nainita. Ella es mi collega, y nosotras especializamos en las hierbas medicinales. ¿Cuál es su problema?**

Nami: Oh I didn’t go to school to today. I woke up this morning and felt terrible. First I had a stomach ache and a sore throat. Then I started coughing and I think I have a fever. Please help me, I have a test tomorrow and I need to feel better.

**No fui a la escuela hoy. Desperté esta mañana y sentía terrible. Primero tenía dolor del estómago y la garganta dolorida. Entonces tenía la tos. Pienso que tengo una fiebre. Ayúdeme por favor. Tengo una prueba mañana y necesito sentir mejor.**

Rebecca: Class, How many of you have been sick this year? Did you miss classes or work? Let me give you a check up. Open your eyes, stick out your tongue, let me feel your pulse, I’ll take your temperature.

**Clase, ¿cuántos de ustedes han estado enfermas este año? Pueden ir a sus clases o trabaja, o tienen descansar en sus camas? Voy a darle un chequeo. Abra sus ojos. Amplie su lengua. Tomo su pulso. Ahora voy a tomar su temperatura.**

Nainita: Oh her temperature is high. And her throat is red and inflamed.

**Ay, su temperatura está alta y su garganta está roja y inflamada.**

Rebecca: Okay, well you have the flu.

**Pues, tiene la gripe.**

Nami: Oh no, what can do about it? How do I get better? What medicine should I take?

**Ay no! ¿Qué debo hacer? ¿Cómo consigo mejor? ¿Qué medicina debo tomar?**

Nainita: As you know, we don’t provide modern medicine here. We don’t prescribe pills or cough syrup. We believe that organic solutions are the best for your body, so we will give you advice for taking herbal plants and medicines that have been used for centuries in locations around the world.

**No recetamos medicina moderna aquí, como las pastillas o el jarabe. Creemos que soluciones orgánicos son mejor para su cuerpo, así te daré consejo para tomar plantas y hierbas curatives y medicinas que han usado por siglos en muchos lugares del mundo.**

Nami: Tell me more!

**¡Dígame más!**

Rebecca: We are going to give you a rosemary infusion; you should drink it as tea.

**Vamos a darle una infusion de romero. Debe beber como un te.**

Nami: I’ve never had tea before. Have you guys ever had tea? What kinds of tea and how often do you drink it?

**Nunca he tenido el té antes. ¿Ustedes han tenido el té? ¿Qué tipos? ¿Con qué frecuencia bebe té?**

Rebecca: Rosemary is an herb that is often used to treat the flu, viruses and colds. It can also help heal mouth sores and soothes body pain.

**Romero es una hierba que usa para tartar la gripe, los viruses, y el resfriado. También puede curar las llagas de la boca y aliviar el dolor de su cuerpo.**

Nainita: It was originally used in Europe especially in England, but now it’s used all over the world. Traditionally, rosemary tea is made by putting two teaspoons of dried rosemary in one cup of hot water for twenty minutes. Then drink it.

**Originariamente romero era usado en Europa, especialmente en Inglterra, pero ahora es usado en todo el mundo. Tradicionalmente, para hacer el té romero, ponga dos cucharitas de romero seco en una taza de agua caliente por veinte minutos. Pues, lo beba.**

Rebecca: Also you can bake it in your food.

**También puede añadir a su comida y preparar juntos.**

Nami: That sounds good, I love baking. How many cups should I drink a day?

**Bueno. Me gusta cocinar. ¿Cuántas tazas debo beber en un día?**

Nainita: Three cups a day, one with each meal.

**Tres tazas en el día, una con cada comida.**

Rebecca: Another herb we will give you is thyme. It has antiseptic and antibiotic properties. It will help you with your cough and throat inflammation. It also helps cure bronchitis as well as foot fungus.

**También le damos una hierba se llama el tomillo. El tomillo tiene las properidades antisépticas y antibióticas. Ayuda curar la tos y la inflamación de garganta. También usa para la bronquitis y los hongos del pie.**

Nainita: Originally, it was used in Europe and Egypt. Egyptians used it for embalming. Romans and other Europeans used it as incense and in food because of its aromatic flavor.

**Originariamente, era usado en Europa y Egipto. Los egipcios lo usaba para embalsamar. Los Romanos y europeos lo usaban para incienso y en la comido porque tomillo tiene un sabor aromático.**

Rebecca: You should boil the thyme in hot water for twenty minutes and allow it to cool. Use it as a mouth wash twice a day, once in the morning, once at night. The inflammation should disappear within two to five days.

**Debe hervirlo en agua caliente para veinte minutos. Lo enfrie. Puede usar como un elixir dos veces cada dia, una vez por la manana y una vez por la noche. La inflamacion va a desaparecer en dos a cinco dias.**

Nami: I hope I remember all this! Do you have any other recommendations to keep me healthy in the future?

**¡Espero que recuerde todo esto! ¿Usted tiene otras recomendaciones de mantenerme sano en el futuro?**

Nainita: Rest, exercise, and have a balanced diet. How many of you rest, exercise, and eat healthy? Is harder to stay healthy in college?

**Descanse, haga ejercicios, y mantene un dieta equilibrada. Clase, ¿descansan ustedes, hacen ejercicios, y comen bien? Es más dificíl mantener buena salud en Universidad?**

Rebecca: One popular way to maintain good health is to drink green tea. It’s a good anti-oxidant and lowers cholesterol and helps prevent cancer. It also strengthens your immune system.

**Una manera popular para mantener su salud es beber el té verde. El té verde contiene los antioxidants y reduce el colesterol. También ayuda evitar el cancer y fortalecer el sistema immunológico.**

Nami: Are you sure these work?

**¿Estás seguro de estos trabajos?**

Nainita: All three are scientifically proven to work. Scientists have identified specific molecules in these herbs that fight disease and help maintain good health.

**Los tres trabajan, según estudias científicas. Científicos indentificaron moléculas specíficas en las hierbas que pelean enfermedad y ayudan mantener buena salud.**

Rebecca: For example, green tea contains Catechin Polyphenols. These are powerful anti-oxidants that give green tea so many health benefits.

**Por ejemplo, el té verde contiene los catechin polyfenols. Son antioxidants fuertes y son responsible para muchos de los beneficios del te verde para la salud.**

Nainita: Scientists are studying the molecules in these herbs and use them in pharmaceuticals. For example, the oils in thyme contain thymol which is the antiseptic used in Listerine mouthwash.

**Científicos estan estudiando los moleculas en las hierbas y su uso en farmacéuticos. Por ejemplo, el aceite en tomillo contene thymol, el antiséptico en Listerine Enjuage.**

Nami: Wow, that was a lot of helpful information. Thanks so much for your help. I hope I get better soon and I’ll be able to take my exam. Adios!

**Ah, eso fue mucha información. Gracias para su ayuda. Espero que yo me sienta mejor pronto. Espero que pueda tomar mi prueba. ¡Adiós!**

Rebecca: Now you know what to do if you get sick and can’t get an appointment at the hospital.

**Ahora, todos ustedes saben que deben hacer si se enferman y no pueden hacer un consulto con un doctor en el hospital.**

Nainita: Take some green tea, just to stay healthy.

**Toma el té verde, para la buena salud.**