Nainita Madurai, Namrata Shah, Rebecca Chen

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

Rebecca: 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: 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: 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: Ay, su temperatura está alta y su garganta está roja y inflamada.

Rebecca: Pues, tiene la gripe.

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

Nainita: 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: ¡Dígame más!

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

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

Rebecca: 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: 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: También puede añadir a su comida y preparar juntos.

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

Nainita: Tres tazas en el día, una con cada comida.

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

Nainita: 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: 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: ¿Estás seguro de estos trabajos?

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

Rebecca: 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: 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.

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

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

Nainita: Toma el té verde, para la buena salud.