

**DINÀMICA 1. INTRODUCCIÓ A LOS ENSAYOS CLÍNICOS**

**Actividad 1**

Lee el extracto del texto y contesta las siguientes preguntas

**“Els millors remeis de l’avia”**

[http://www.ara.cat/premium/millors-Remeis-lavia-casolans-primavera\\_0\\_1115288642.html](http://www.ara.cat/premium/millors-Remeis-lavia-casolans-primavera_0_1115288642.html)

*Què passaria si un dia en obrir la farmaciola en comptes de trobar-hi paracetamol, aspirines, iode, aigua oxigenada i tiretes hi trobéssim una ceba, àloe vera, una mica de farigola i diverses fruites i verdures més? Segurament ara molts de nosaltres no sabríem què fer-ne, de tot això, però fa només uns quants anys, abans que apareguessin els fàrmacs, aquests elements naturals s'utilitzaven també com a medicines. “Si et fas un tall i no tens tiretes, pots posar-t’hi una de les capes de la ceba; s’enganxa i a més és antisèptica”, explica Cristina Martí, filla de l’Àvia Remei (Remei Ribas Aguilera) i divulgadora de remeis casolans.*

*“El remei casolà és un recurs per curar-te utilitzant els ingredients que pots trobar a la cuina de casa teva. Va molt més enllà d’una infusió; només el fet de llepar-te una ferida quan et fas mal ja és una cura”, explica la Cristina. Tot i que és restauradora d’art, sempre ha estat una aficionada dels remeis casolans i ara fa 8 anys, quan en tenia 40, va decidir estudiar fitoteràpia, per aprendre l’ús d’extractes d’origen natural com a medicaments.*

**Arròs bullit i bany de farigola**

*“Quan era petita ja hi havia fàrmacs, però la primera opció sempre era un remei que es podia fer a la cuina. Un arròs bullit, un bany de farigola... -recorda la Cristina-. Com que ho havia vist des que era petita, al principi no hi donava importància, però de més gran em vaig anar interessant pel tema i vaig començar a anar al camp a agafar diferents herbes i a identificar-les. [...]*

*Tot i que la medicina actual no té gaire en compte aquests recursos naturals, des de fa pocs anys hi ha gent que es comença a interessar per recuperar-los. “Estem agafant més consciència de tot el que consumim i ens adonem que hem passat d’un extrem a l’altre i que hauríem de trobar un equilibri”, comenta la Cristina, i ho il·lustra: “Abans s’utilitzava l’excrement de gos per a alguns remeis. Ara tenim moltes manies; tot ha d’estar precintat i tot té data de caducitat”. Segons la Cristina, el boom d’interès s’ha donat també a “conseqüència de la crisi i les retallades en sanitat pública”. Però els temps en què vivim són molt diferents dels d’abans i recuperar aquests remeis implica un canvi de mentalitat profund. “A pagès no hi havia hores i ara el temps té un preu, fins i tot has de fitxar en algunes feines. Ho volem tot ràpid, tot de seguida i el remei casolà no té pressa”. [...]*

### ***Remeis casolans útils a la primavera***

#### ***Al·lèrgia***

*Poseu unes quantes flors de camamilla dins un paquet sota el coixí on dormiu. O poseu camamilla en un recipient amb una mica d'oli d'oliva cru, deixeu-lo a l'exterior 7 o 8 dies, i escampeu-vos la barreja per la pell com si fos una crema.*

#### ***Mal de cap***

*Estireu-vos amb poca llum a l'habitació o emboliqueu-vos el cap amb un drap amb aigua freda o amb uns quants talls de patata. També va bé banyar-se els peus amb aigua freda cada dues o tres hores.*

#### ***Refredat***

*Per prevenir-lo va bé beure's un suc de taronja i llimona natural cada matí. O menjar-se un gra d'all cru al dia, fregat en una torrada, tallat damunt la verdura o a l'amanida. I, si ja s'està refredat, van bé les infusions de farigola, saüc i malva amb una mica de mel.*

#### ***Estrès***

*L'estrès es deu entre altres coses a no saber gestionar i prioritzar les feines. Arreglar aquest aspecte és la primera solució. Mentrestant, i per no perdre els nervis, va bé prendre valeriana. Cal prendre-la en gotes o en infusió en petites dosis dos o tres cops al dia, mai a l'hora d'anar a dormir.*

Algunos remedios caseros funcionan, y consiguen aliviar algún trastorno leve. De los ejemplos anteriores...

- a. ¿Has probado alguno En caso de que así sea, ¿solucionaste el problema?
- b. ¿Conoces algún otro remedio casero?
- c. ¿Por qué crees que los médicos no hacen recetas con remedios caseros?
- d. ¿Qué te parece el remedio contra la alergia de poner unas cuantas flores de camamilla en una bolsa debajo del cojín? ¿Crees que este remedio es capaz de solucionar problemas alérgicos? ¿Por qué?
- e. Los antihistamínicos son fármacos antialérgicos. ¿Sabes cómo funcionan?
- f. ¿Por qué crees que cuando tenemos algún tipo de alergia, vamos al médico, nos receta un antihistamínico y nos lo tomamos, y en cambio difícilmente pondremos la bolsa con flores debajo del cojín?
- g. ¿Cómo te imaginas el proceso por el cual se ha llegado a descubrir los antihistamínicos?

## Actividad 2

En el vídeo se habla de cambios de genes para solucionar un problema grave de salud. Este procedimiento se conoce como terapia génica.

Te proponemos la siguiente dinámica de trabajo:

- 1º. Trabajaremos en grupos de como máximo 4 personas.
- 2º. Te proporcionaremos las fases de la terapia génica de manera desordenada.
- 3º. Tendrás que buscar información a partir de los siguientes links:

- <http://www.guiametabolica.org/noticia/opciones-terapeuticas-actuales-v-04-2011>
- <http://www.guiametabolica.org/noticia/opciones-terapeuticas-actuales-iiav-terapia-genica-052012>
- <http://www.guiametabolica.org/noticia/opciones-terapeuticas-actuales-iibv-terapia-antisentido-062012>
- <http://www.guiametabolica.org/noticia/opciones-terapeuticas-actuales-iiiv-terapia-enzimatica-sustitutiva-092012>
- <http://www.guiametabolica.org/noticia/opciones-terapeuticas-actuales-ivv-terapia-inhibicion-sintesis-sustrato-012013>
- <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/terapia-genica-ninos-0>
- <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/2bachillerato/genetica/contenido14.htm>

4º. Ahora que tienes toda la información podrás ordenar las fases y argumentar el porqué de este orden.

5º. Una vez acabado, y consensuado por todo el grupo, presentaremos al grupo en una cartulina el trabajo realizado