

- Medio: ABC
- Fecha: 25-06-2021
- Título: Los 10 productos naturales imprescindibles en tu botiquín de verano
- Autor: ABC
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT
- Foto:



The screenshot shows the ABC website interface. At the top, there are navigation links for various news categories like 'UE Hungría', 'Salvador Illa', 'Coronavirus Valencia', etc. Below that, the ABC logo and 'FAMILIA SANA' section are visible. The main article title is 'Los 10 productos naturales imprescindibles en tu botiquín de verano'. A sub-headline reads 'Son recomendados para aquellas familias que opten por cuidar a su familia de forma natural'. The main image shows a hand holding a red first aid kit box filled with various natural herbs and flowers. To the right of the image is a Naturgy advertisement with the text 'Cambiamos contigo para conseguir el mundo que todos queremos.' and a 'Más información' button. Below the image, there are social media sharing options and a 'GUARDAR' button.

- Link:  
[https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-10-productos-naturales-imprescindibles-botiquin-verano-202106241308\\_noticia.html](https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-10-productos-naturales-imprescindibles-botiquin-verano-202106241308_noticia.html)

- Texto:

La Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) ha enumerado los productos naturales que no pueden faltar en los botiquines de este verano. Por sus propiedades medicinales y por su versatilidad, estos extractos naturales se han convertido en imprescindibles para la época estival.

1. Manzanilla: tiene propiedades antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, favorece a la relajación, alivia la digestión y las irritaciones de la piel. También refuerza el sistema inmunológico. Se utiliza como tónico.

2. **Árbol de té:** Es un buen desinfectante para cortes y abrasiones porque posee propiedades antibacterianas y antifúngicas. Ayuda a tratar las picaduras de insectos.
3. **Aceite esencial de Eucalipto:** es un potente antiviral y antibiótico. Además, es un excelente tratamiento de los resfriados cuando se utiliza como inhalación de vapor.
4. **Aloe vera:** La secreción lechosa de sus hojas, ayuda a reducir la inflamación y acelera la curación de quemaduras de primer y segundo grado. Cura las heridas en general y las úlceras de la piel. Destacan sus propiedades cicatrizantes, analgésicas, depuradoras.
5. **Árnica:** Además de estimular la circulación, tiene propiedades antiinflamatorias y alivia el malestar provocado por torceduras, distensiones musculares, y magulladuras.
6. **Caléndula:** Es un poderoso antimicrobiano y antiinflamatorio que estimula la curación de las heridas al reducir la inflamación y promover el crecimiento de tejido nuevo. Colabora en el tratamiento de la psoriasis, el acné y el eccema. Es antiinflamatoria y es adecuada para erupciones cutáneas como la dermatitis de pañal.
7. **Manteca de Karité:** tiene propiedades de hidratación, protección y nutrición. Se puede utilizar para hidratar la piel y los labios. Es buena para prevenir las durezas de los pies. También para tratar quemaduras solares y dermatitis de origen variado. Protege de los rayos del sol y aliviar el dolor de la artritis y el reumatismo.
8. **Jengibre:** Es un antiespasmódico natural. Ayuda a expulsar los gases del tracto intestinal. Puede ayudar aliviar los trastornos digestivos y alivia el mareo.
9. **Arcilla verde:** Calma la piel y reduce la inflamación después de una picadura, ya que tiene propiedades cicatrizantes, antibacterianas y antiinflamatorias. Puede utilizarse para pequeñas torceduras, dolores articulares, quemaduras, granitos o acné rebelde.
10. **Aceite esencial de Citronella:** Es un importante complemento en verano, porque usándolo junto a una colonia de agua de limón tiene un efecto refrescante y ahuyenta a los mosquitos.