

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 25-06-2021
- Título: Botiquín de verano: Los 10 productos naturales imprescindibles, según COFENAT
- Autor: Mi Herbolario
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT
- Foto:

Se encuentra en:  Inicio / Actualidad

 Noticia del: 25-06-2021

### Botiquín de verano: Los 10 productos naturales imprescindibles, según COFENAT

La Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) ha enumerado los 10 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

El verano es una época calurosa en la que podemos sufrir molestias como picaduras de insectos, quemaduras solares, entre otros, con este botiquín ofrecido por **Cofenat** encontraremos la solución a muchas de ellas.

- 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.



- 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 10 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

El verano es una época calurosa en la que podemos sufrir molestias como picaduras de insectos, quemaduras solares, entre otros, con este botiquín ofrecido por Cofenat encontraremos la solución a muchas de ellas.

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.