

- Medio: Hola
- Fecha: 30-06-2021
- Título: 12 plantas medicinales que debes incluir en tu botiquín para el verano
- Autor: PILAR HERNÁN
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT
- Foto:



- Link:
<https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20210630192274/remedios-caseros-plantas-medicinales-verano/1/>
- Texto:
¿Has preparado ya tu botiquín de cara al verano? Si no lo has hecho, aún estás a tiempo de tener en cuenta estas plantas medicinales que pueden echarte una mano para combatir alguno de los típicos problemas estivales. Hemos resumido, con la ayuda de los expertos de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) y de la farmacéutica Mar Sieira, los productos naturales que no pueden faltar en los botiquines de este verano, por sus destacadas propiedades medicinales y por su versatilidad, que los convierten en imprescindibles para la época estival. “Ahora que empezamos a planificar nuestras ansiadas escapadas de verano, te recomendamos una serie de remedios naturales que no pueden faltar en tu botiquín cuando viajes”, nos comenta Mar Sieira.

Manzanilla

Es una planta todoterreno, indispensable en nuestros neceseres por sus numerosas propiedades, entre las que destacan las antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, favorece a la relajación, alivia la digestión y las irritaciones de la piel. También refuerza el sistema inmunológico y se puede utilizar como tónico. Y se puede combinar con otras plantas. “Si tienes molestias digestivas, una infusión de hojas de menta o de flores de manzanilla con frutos de anís después de las comidas, te ayudará a facilitar y activar la digestión. En caso de que aparezca cierta acidez de estómago e incluso reflujo, puedes utilizar la raíz de regaliz”, nos cuenta Mar Sieira, que añade que para ojos irritados, la infusión a base de agua de manzanilla fría suelen ser un buen remedio para lavar el ojo y mejorar la irritación. Eso sí, “si hay signos de conjuntivitis o infección, no dejes de consultar al médico”.

Semillas de lino

Cuando se viaja, en ocasiones, el ritmo intestinal se altera. Hay quien padece episodios de estreñimiento, muy desagradables e incómodos compañeros de viaje. La comida puede echarnos una mano, pero también podemos encontrar solución en este particular botiquín natural. “Para los casos de estreñimiento, las semillas de lino pueden ser buenas aliadas, o también puedes utilizar Plantago Ovata, con una actividad laxante probada”, nos cuenta Mar Sieira.

Aceite esencial de eucalipto

Ojo con los temidos resfriados veraniegos. Si tienes la mala suerte de padecer uno, esta planta es una buena opción que puede echarte una mano por ejemplo si estás congestionada. Es un potente antiviral y antibiótico. Además, es un excelente tratamiento de los resfriados cuando se utiliza como inhalación de vapor. “Respirar eucalipto también te ayudará a mejorar los síntomas de la congestión respiratoria”, comenta Mar Sieira.

Caléndula

“En el caso de pequeñas heridas, después de lavarlas se puede aplicar una crema de centella asiática o una crema de caléndula, que es una buena opción para incluir en el botiquín, ya que además de ser hidratante y reparadora, es antiséptica y regeneradora”, nos cuenta Mar Sieira. Y es que estimula la curación de las heridas al reducir la inflamación y promover el crecimiento de tejido nuevo, y puede ser una buena alternativa en el tratamiento de la psoriasis, el acné y el eccema. Es, además, antiinflamatoria y es adecuada para erupciones cutáneas como son las provocadas por la dermatitis de pañal en los más pequeños de la casa.

Arcilla verde

Tal y como nos confirman los expertos, también calma la piel y reduce la inflamación después de una picadura, ya que tiene propiedades cicatrizantes, antibacterianas y

también antiinflamatorias. E incluso detallan que puede utilizarse con otras finalidades, por ejemplo, para abordar problemas como pequeñas torceduras, dolores articulares, quemaduras, granitos o acné rebelde.

Aloe vera

Una planta muy utilizada por sus beneficiosas propiedades, que la convierten en indispensable en nuestro botiquín natural. “El aloe vera es una de las plantas más usadas en cosmética e ideal para pequeñas heridas por su poder cicatrizante y de profunda penetración en la piel”, cuenta Mar Sieira. Y es que la secreción lechosa de sus hojas ayuda a reducir la inflamación y acelera, además la curación de quemaduras de primer y segundo grado. Destacan sus propiedades cicatrizantes, analgésicas, depuradoras.

Árnica

En COFENAT cuentan que además de estimular la circulación, tiene propiedades antiinflamatorias y alivia el malestar provocado por torceduras, distensiones musculares y magulladuras. “Para los pequeños golpes y contusiones, una crema o gel de árnica es un elemento imprescindible en el botiquín. Los preparados de árnica nunca se deben tomar por vía oral ni utilizar sobre herida abierta. Su actividad disminuye la aparición de hematomas”, añade Mar Sieira.

Manteca de Karité

“Regenera y repara la piel, además de ser un buen agente hidratante, por lo que puede es un aliado seguro para que incluyas en tu botiquín”, nos dice la farmacéutica. Hay que tener presentes sus propiedades hidratantes y nutritivas de la piel. Se puede usar para zonas sensibles, como los labios, y especialmente complicadas, como las durezas de los pies, así como para tratar quemaduras solares y dermatitis de origen variado. Un extra más: puede ayudarte a aliviar el dolor de la artritis y el reumatismo.

Jengibre

Es un antiespasmódico natural. Ayuda a expulsar los gases del tracto intestinal y puede ayudar aliviar los trastornos digestivos y aliviar el mareo. “Si padeces de mareos en el coche, puedes utilizar raíz de jengibre siempre media hora antes de iniciar el viaje repitiendo la toma a las 2 o 3 horas si el viaje es largo. Como el sabor es muy peculiar y no siempre gusta, puedes recurrir a las cápsulas de jengibre”, nos cuenta Mar Sieira.

Hierba Luisa, albahaca o aceite esencial de Citronella

“Nadie se libra en verano de los insectos, por lo que los repelentes y productos para tratar las picaduras de insectos son un must have en nuestro botiquín. Plantas como la Hierba Luisa o la albahaca ayudarán a repeler a los insectos tan molestos especialmente en las noches de verano”, cuenta Mar Sieira. Y desde COFENAT

añaden el aceite esencial de citronella, pues usándolo junto a una colonia de agua de limón tiene un efecto refrescante y ahuyenta a los mosquitos.

Árbol de té

“Si ya has sufrido una picadura, puedes utilizar el aceite esencial de las hojas de árbol de té o de espliego aplicando 1-2 gotas del aceite esencial vehiculizada en una gota de aceite de girasol o de oliva para que no irrite la piel”, sugiere Mar Sieira. Además, es un buen desinfectante para cortes y abrasiones porque posee propiedades antibacterianas y antifúngicas.

Pasiflora, valeriana y melisa

Hay personas a quienes el verano les estresa. “En casos de nerviosismo, ansiedad, sueño, cansancio, algunas plantas como la pasiflora, la raíz de valeriana y la melisa son tres soluciones medicinales indicadas para tratar el nerviosismo, la ansiedad y las dificultades para conciliar el sueño. La melisa puedes tomarla en infusión mientras que la pasiflora y la valeriana deben tomarse por vía oral. También puedes utilizar la raíz de rodiola para tratar el estrés y la fatiga”, comenta Mar Sieira.