

- Medio: Alimento El Confidencial
- Fecha: 08-07-2021
- Título: Los diez productos naturales que no te pueden faltar estas vacaciones
- Autor: Juan Montagu
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT
- Foto:

Alimento+

Inici

Bienestar ■ Los diez productos naturales que no te pueden faltar estas vacaciones



BOTIQUÍN DE VERANO

Los diez productos naturales que no te pueden faltar estas vacaciones

Picaduras de mosquitos, quemaduras solares, resfriados estivales... Si quieres saber cómo actuar frente a ellos, anota estos consejos que te ofrece Alimento



Foto: iStock.

Por Juan Montagu

08/07/2021 - 05:00 Actualizado: 08/07/2021 - 05:11



Llega el descanso estival más deseado: el **verano**. Decidas lo que decidas, playa, montaña, piscina o pueblo, **siempre es bueno ir preparado para lo que pueda pasar**. Con el calor, los **mosquitos** se animan y se convierten en nuestra peor pesadilla; el sol aprieta y nos puede producir **quemaduras solares** si no protegemos nuestra piel de manera adecuada, o podemos cortarnos,



- Link:
https://www.alimento.elconfidencial.com/bienestar/2021-07-08/diez-productos-naturales-claves-en-vacaciones_3159364/

- Texto:

Llega el descanso estival más deseado: el verano. Decidas lo que decidas, playa, montaña, piscina o pueblo, siempre es bueno ir preparado para lo que pueda pasar. Con el calor, los **mosquitos** se animan y se convierten en nuestra peor pesadilla; el sol aprieta y nos puede producir **quemaduras solares** si no protegemos nuestra piel de manera adecuada, o podemos cortarnos, pincharnos, etc., si lo que decidimos es hacer una escapada por la montaña. Aloe vera, árnica o caléndula son algunos de los extractos que no pueden faltar. No todos podemos llevar encima un botiquín completo, pero sí podemos tener en cuenta algunos

extractos vegetales que pueden ser grandes aliados para solventar o paliar estos síntomas, sobre todo por sus propiedades **antiinflamatorias**, **antialérgicas**, **antibacterianas**, entre otras. La Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) nos 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", apuntan.

El botiquín natural perfecto

- **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.
- **Árbol de té**: es un buen desinfectante para cortes y abrasiones porque posee propiedades antibacterianas y antifúngicas. Ayuda a tratar las picaduras de insectos.
- Aceite esencial de eucalipto: es un potente antiviral y antibiótico. Además, es un excelente tratamiento contra los **resfriados** cuando se utiliza como inhalación de vapor.
- **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.
- **Árnica**: además de estimular la **circulación**, tiene propiedades antiinflamatorias y alivia el malestar provocado por torceduras, **distensiones musculares**, y magulladuras.
- **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**.
- **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 alivia el dolor de la **artritis** y el **reumatismo**.
- **Jengibre**: es un antiespasmódico natural. Ayuda a expulsar los gases del **tracto intestinal**. También a aliviar los trastornos digestivos y el **mareo**.

- 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.
- Aceite esencial de **citronela**: 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.