

- Medio: IM Farmacias
- Fecha: 28-06-2021
- Título: 10 productos naturales para este verano
- Autor: IM Farmacias
- Cita: COFENAT
- Experto: Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Foto:

Farmacia Comunitaria

## 10 productos naturales para este verano



28-06-2021

*La Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) ha enumerado los 9 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.

- **Link:**

<https://www.imfarmacias.es/noticia/24526/10-productos-naturales-para-este-verano.html>

- **Texto:**

La Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT) ha enumerado los 9 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.