

- Medio: OKSALUD
- Fecha: 17-03-2022
- Título: Los 10 imprescindibles para el botiquín en casa
- Autor: Rita Montagu
- Experto: Roberto San Antonio Abad, presidente y responsable de formación de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Foto:

oksalud 29 MAR 2022



**Cosmética natural para profesionales**

Descubre los beneficios de ser un centro Vagheggi

VAGHEGGI  
FITOCOSMÉTICA

VER CATÁLOGO

**MEDICAMENTOS Y REMEDIOS NATURALES**

## Los 10 imprescindibles para el botiquín en casa

- ✓ Debe contener material para curas y algunos medicamentos básicos sin receta
- ✓ Qué debe contener mi botiquín
- ✓ Botiquín de primeros auxilios y seguridad sanitaria de viaje: ¿qué debe contener?



Es recomendable tener un botiquín en casa.

RITA MONTAGU  
17/03/2022 16:15 ACTUALIZADO: 17/03/2022 17:03

[f](#) [t](#) [w](#) [v](#)

Además de los elementos para las curas, los fármacos y la medicina convencional, existen otros remedios a base de plantas medicinales que también tienen su hueco en el botiquín casero y que son perfectos para aquellos que quieren evitar el abuso de los productos farmacéuticos: los clásicos «remedios de la abuela».

Los medicamentos sin receta médica son de venta libre y deben estar en el botiquín como remedios para aliviar el dolor y las molestias médicas leves. Pero también se pueden tener a mano otros **remedios naturales** que puede ser una excelente alternativa para muchas afecciones de carácter leve, que no requieran una visita al médico, pero sí un pequeño alivio temporal, como la gripe, un dolor de cabeza o dolores musculares, entre otras muchas.

Por este motivo, desde la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (**COFENAT**) recomiendan «tener siempre en casa un pequeño botiquín de remedios naturales para el día a día, especialmente en épocas en las que fenómenos como la lluvia, el calor y el frío, los cambios bruscos de temperatura o los viajes, pueden hacer que se resientan nuestras defensas y suframos pequeñas dolencias como constipados, rinitis o dolencias estomacales leves, por ejemplo».

En palabras del **presidente de COFENAT, el naturópata Roberto San Antonio-Abad**, «las terapias naturales ofrecen algunas sencillas soluciones para combatir todos esos síntomas, fortalecer nuestras defensas y mejorar nuestro estado de ánimo».



**Cosmética natural para profesionales**

Descubre los beneficios de ser un centro Vagheggi

VAGHEGGI  
FITOCOSMÉTICA

VER CATÁLOGO

Infórmate antes de viajar en [infocovidaena.es](http://infocovidaena.es)



**LO ÚLTIMO EN OKSALUD**

- ¿Qué sucede cuando nos golpeamos en los dientes?
- Identidad personal: qué es y cómo construirla
- ¿Cuál es el ejercicio que la ciencia recomienda hacer para dormir bien?
- Quirónsalud, nuevo miembro asociado del proyecto europeo para la investigación digital del Human Brain Project
- Fundación IDIS impulsa el cumplimiento de los ODS de la ONU en la sanidad privada

MADRID



- Link: <https://okdiario.com/salud/10-imprescindibles-botiquin-casa-8752029>