

## **Botiquín Natural para el Verano**

**Para combatir los contratiempos del verano y disfrutar de las vacaciones al 100%, es recomendable preparar un botiquín natural para el verano, incluyendo los remedios naturales imprescindibles para incorporar a la maleta de viaje y tenerlos siempre a mano**

Para hacer frente a las pequeñas molestias del verano y disfrutar de las vacaciones sin problemas de salud, es imprescindible la utilización de un “botiquín” natural con los remedios necesarios para llevarnos de viaje. El herbolario online Misohi Nutrición ayuda a conocer qué se debe hacer y cómo prevenir los posibles contratiempos durante el periodo de vacaciones.

Cuidados solares, jet-lag, piernas cansadas, resfriados, molestias digestivas, picaduras de insectos no condicionarán el verano si se cuenta con unos conocimientos básicos de primeros auxilios y un completo botiquín natural para el verano, que ofrece soluciones naturales para cuidar la salud y bienestar.

### 1. Diarreas, dolores de tripa y malestar general

#### Probióticos

Por desgracia, es habitual sufrir dolores de tripa y diarrea en los viajes.

Además de las precauciones lógicas con el agua de bebida y la limpieza de los alimentos, es aconsejable tomar algún suplemento probiótico antes de emprender el viaje a otro país. Apoyar la flora intestinal, con 1-2 semanas de antelación, es una gran manera de luchar contra los microorganismos indeseables, crear el ambiente adecuado para las bacterias beneficiosas y así evitar sufrir molestias en el país de destino.

Este tipo de preparados ayuda a restablecer la microflora saludable, mantiene bajo control a las bacterias patógenas, normalizando el peristaltismo intestinal, la digestión y el sistema inmunitario.

#### Própolis

El própolis o propóleo ayuda a prevenir y aliviar la diarrea del viajero. Ayuda a eliminar los organismos nocivos que provocan diarrea y puede ser útil para combatir las infecciones respiratorias.

#### Enzimas digestivas

El estómago está acostumbrado a una dieta concreta y es probable que se cambien los hábitos alimenticios, teniendo un mayor riesgo de sufrir malestar digestivo. En este sentido, unas enzimas digestivas para tomar 5-10 minutos de las principales comidas serán bienvenidas para el estómago.

### 2. Estreñimiento

#### Laxantes naturales

Habitualmente, la ingesta de plantas laxantes (frángula, sen...) se acompaña de plantas carminativas, como el hinojo, que favorecen la eliminación de los gases retenidos en el tracto gastrointestinal.

Hay productos naturales que son excelentes. Los hay que combinan plantas laxantes naturales con fibra prebiótica (FOS, fructooligosacáridos), que a la vez ayuda a evacuar el intestino y también regula la flora intestinal naturalmente, logrando un bienestar digestivo.

Precauciones: no deben emplearse plantas laxantes durante períodos prolongados (especialmente en concentraciones elevadas), y tras su suspensión se deben continuar empleando otras medidas para apoyar el adecuado tránsito intestinal.

Contraindicaciones: no deben utilizarse en caso de que se padezcan enfermedades inflamatorias intestinales. Están contraindicados en caso de que haya obstrucciones gastrointestinales, íleo, atonía, cistitis, apendicitis, dolores abdominales de origen desconocido y estados de deshidratación.

Dosis diaria recomendada: Variará según las presentaciones. Seguir las indicaciones del etiquetado. Su acción tarda entre 10 y 12 horas en hacer efecto. Por ello, se recomienda administrar estos laxantes por la noche, para que el efecto se manifieste por la mañana.

### 3. Vómitos y náuseas

Para aliviar el malestar de las náuseas y frenar los vómitos, hay que tener en cuenta un ingrediente esencial: el jengibre. Un producto con esta planta incorporada ayudará a aliviar las molestias y apoyará el confort digestivo durante los viajes.

### 4. Resfriados

Con los cambios de temperatura, el aire acondicionado y demás, el cuerpo puede verse resentido y notar los cambios. Para evitarlo, también cuando se sienten los primeros síntomas de resfriado, es recomendable tomar propóleo (própolis).

### 5. Circulación y piernas cansadas

La circulación debe cuidarse ya que el calor afecta a las piernas, provocando una sensación de pesadez. Se aconseja aplicar un gel natural a base de extractos de plantas circulatorias (castaño de indias, rusco, centella, mirtilo y vid roja) que aportan una inmediata sensación de alivio y frescor.

### 6. Picaduras de insectos

#### Aceites esenciales

Las picaduras de insectos son realmente molestas durante las vacaciones. ¿Cómo prevenirlas? Para ahuyentar a los mosquitos de forma natural están los aceites esenciales, que actúan como repelentes naturales. Tanto el aceite esencial de citronela como el de geranio son repelentes naturales de los insectos.

Se debe utilizar a diario, 2 gotas en el cuello del pijama o en un pañuelo en la mesilla de noche. También se puede usar un difusor de aromaterapia, vertiendo entre 5 y 10 gotas, media hora antes de acostarte.

Si hay picadura y escozor, se debe aplicar una gota de aceite esencial de árbol del té, que aliviará de inmediato esa sensación.

Precauciones: El aceite del árbol del té puro, sin diluir, no debe aplicarse en la piel de los niños, y tampoco en la de embarazadas o lactantes. Este grupo de personas debe utilizar una crema o gel preparado comercialmente. Evitar el contacto con los ojos. En caso de contacto accidental, enjuagar con abundante agua.

#### Vitamina B1 (tiamina)

Si bien no todos los expertos se ponen de acuerdo, algunos opinan que tomar vitamina B1 actúa a modo de repelente, debido a que su consumo parece producir un olor en la piel que repele a los mosquitos hembras.

Se debe tomar un buen multivitamínico, que incluya las vitaminas del grupo B (entre ellas la B1 o tiamina). Con esto se obtienen los beneficios de un suplemento multivitamínico, además de aportar la B1 para “ahuyentar” a los mosquitos.

#### 7. Jet lag

El jet lag, la descompensación horaria, es un desequilibrio producido entre el reloj interno de una persona (que marca los períodos de sueño y vigilia) y el nuevo horario que se establece al viajar a largas distancias, a través de varias regiones horarias.

#### Melatonina

El organismo favorece la producción y liberación de la melatonina durante los períodos de oscuridad. En largos viajes de avión, por ejemplo, el cuerpo enlaza demasiadas horas seguidas de luz, puede disminuir la concentración de esta sustancia en el organismo.

Por ello, tomar al menos 1 mg de melatonina poco antes de descansar ayuda a dormirse antes. Además, alivia la sensación subjetiva de jet lag.

Dosis diaria recomendada: Para lograr este efecto beneficioso es necesario tomar al menos 0,5 mg de melatonina poco antes de acostarse (1/2 horas antes) el primer día de viaje y unos cuantos días después de la llegada al lugar de destino. Se debe tomar la melatonina tanto a la ida como a la vuelta, para aliviar los efectos del jet-lag.

#### 8. Cuidados solares

Aloe Vera

Es imprescindible el Gel de Aloe Vera como aftersun, la mejor opción para aliviar las quemaduras solares y cuidar la piel seca y afectada.

Se convierte en el aftersun ideal, una vez aplicado sobre la piel tras tomar el sol, pues calma y regenera aportando elasticidad, hidratación y nutrición para cualquier tipo de piel. Gracias a su acción suavizante, está especialmente indicado para contrarrestar las irritaciones, rojeces y quemaduras.

Más información en:  
[www.misohinutricion.com](http://www.misohinutricion.com)  
[info@misohi.com](mailto:info@misohi.com)

**Datos de contacto:**

Misohi Nutrición  
943570345

Nota de prensa publicada en: [San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Viaje](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>