

Josep Allué Creus

Doctor en Farmacia  
y profesor titular  
de la Universitat  
Autònoma de Barcelona

“ Si el problema principal son los gases, las infusiones o las cápsulas de frutos de anís o de hinojo o su mezcla facilitarán su eliminación»

# Botiquín natural

Durante los viajes nos exponemos a sufrir pequeños trastornos que muchas veces pueden resolverse sin necesidad de recurrir a los medicamentos habituales. No es infrecuente que en la farmacia nos consulten sobre la posibilidad de preparar un «botiquín natural». En este artículo proponemos algunas plantas que podemos recomendar a nuestros pacientes para resolver los trastornos más habituales.

### Digestiones pesadas o lentas, gases, acidez, diarrea y estreñimiento

Los viajes conllevan cambios en la alimentación, tanto por los alimentos que se consumen como por los horarios en los que se toman. Ello favorece a menudo la aparición de trastornos digestivos que pueden resultar muy incómodos para el viajero.

Cuando las **digestiones** se vuelven **pesadas**, una infusión de hojas de menta piperita (*Mentha x piperita*) o de flores de manzanilla (*Matricaria chamomilla*) con frutos de hinojo (*Foeniculum vulgare*) o anís (*Pimpinella anisum*) después de las comidas puede facilitar y activar la digestión.

En el caso de **digestiones lentas**, frecuentes tras el consumo de alimentos grasos, las infusiones o las cápsulas de hojas de boldo (*Peumus boldus*), de hojas de alcachofera (*Cynara scolymus*) o de frutos de cardo mariano (*Silybum marianum*) activarán el proceso. Estas plantas no deben utilizarse en caso de problemas de la vesícula biliar.





# ULTRA ADSORB

200 mg cápsulas duras



**ALIVIO SINTOMÁTICO** de los GASES  
"AEROFAGIA, METEORISMO, FLATULENCIA"  
Actúa adsorbiendo partículas de gas intestinal.

**CONTROLA** el proceso DIARREICO  
Inactiva toxinas y microorganismos en el tracto  
intestinal mediante un proceso físico de adsorción.



## ANTIDIARREICO / ANTIFLATULENTO

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.



**LAINCO, S.A.**

Avda. Bizet, 8-12, 08191 - RUBI (Barcelona) | Tel.: 93 586 20 15 | Fax: 93 586 20 16  
E-mail: [lainco@lainco.es](mailto:lainco@lainco.es) | [www.lainco.es](http://www.lainco.es)

Si el problema principal son los **gases**, las infusiones o las cápsulas de frutos de anís o de hinojo o su mezcla facilitarán su eliminación. También está indicada una combinación con manzanilla, lo que resuelve tanto las digestiones pesadas como los gases.

En los viajes también es habitual la aparición de **acidez** incluso con reflujo. La raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) tiene actividad protectora de la mucosa gástrica y reduce la acidez. Los alginatos obtenidos de diversas algas y el gel de aloe (*Aloe vera*) son útiles para reducir el reflujo.

Si aparece **diarrea**, la sumidad florida de agrimonia (*Agrimonia eupatoria*) o el rizoma de tormentilla (*Potentilla erecta*) en infusión, tres o cuatro tazas grandes al día, ayudarán a restablecer la consistencia de las heces. No olvidar la rehidratación con agua o infusiones digestivas, y regenerar la flora intestinal con probióticos y prebióticos específicos. Y, por supuesto, seguir una dieta blanda y astringente (arroz, zanahorias, manzana rallada con limón o al horno, etc.).

La aparición del **estreñimiento** es otro trastorno frecuente en los viajes. Las semillas de lino (*Linum usitatissimum*) y las semillas o cutículas de ispágula (*Plantago ovata*) tienen una actividad laxante mecánica muy indicada en este caso. Una buena práctica de prevención en las personas con tendencia al estreñimiento es el consumo de una cucharada de semillas acompañada de un buen vaso de agua, mañana y noche.

Para el **estreñimiento ocasional o puntual** (habitual en los viajes), una infusión (o un comprimido o cápsula) de corteza de frángula (*Rhamnus frangula*) o de hojas y/o frutos de sen (*Cassia angustifolia*) por la noche es una solución efectiva y práctica, ya que actúa a las 6 u 8 horas, o sea, al levantarse. No se recomienda tomar más de siete días seguidos para evitar posibles irritaciones intestinales.

El **carbón vegetal activado** es un producto excelente para combatir las náuseas, los vómitos, la diarrea y las flatulencias. Además, dada su elevada capacidad adsorbente, retiene todo tipo de toxinas que se hayan ingerido. Es más cómodo y confortable consumirlo en cápsulas que en polvo disuelto en agua.

### Contusiones y pequeñas heridas

La movilidad en los viajes facilita darse golpes que producen contusiones y pueden provocar pequeñas heridas.

Una crema o gel de árnica es un elemento imprescindible en el botiquín del viajero. Las flores de árnica están muy indicadas en la inflamación, dolor y hematomas de las **contusiones**. Por otra parte, un buen masaje con árnica calma el dolor de las agujetas y prepara el músculo para el esfuerzo posterior.

Los preparados de árnica nunca se deben tomar por vía oral (excepto los homeopáticos).



«Una crema o gel de árnica es un elemento imprescindible en el botiquín del viajero»

En el caso de **pequeñas heridas**, después de lavarlas con abundante agua y jabón, se puede aplicar una crema de centella asiática. Las flores de caléndula (*Calendula officinalis*), el gel de aloe y el aceite de hipérico (*Hypericum perforatum*) también son un buen cicatrizante y resultan útiles en heridas leves, rasponazos y ampollas.

### Ojos irritados y cansados

Los ambientes acondicionados de aviones y otros medios de transporte, el polvo de los caminos y la sequedad ambiental de los viajes agreden a los ojos.

Los colirios a base de agua de hojas de hamamelis (*Hamamelis virginiana*) son útiles para descongestionar los ojos y calmar la irritación, y para las conjuntivitis alérgicas resultan eficaces los colirios de eufrasia (*Euphrasia parviflora*).

En ambos casos, para los viajes es mejor utilizar monodosis. También es adecuado llevarse suero fisiológico estéril en monodosis para poder hacer lavados oculares.

### Mareos, náuseas, vómitos

Los desplazamientos en diferentes medios de transporte suelen ocasionar mareos y náuseas, y constituyen un serio problema para muchas personas y en particular para los niños.

El rizoma de jengibre (*Zingiber officinale*) previene y alivia los mareos del viaje, las náuseas y los vómitos, y calma las molestias digestivas.

Para prevenir los mareos, es recomendable tomar 2 tazas de infusión (decocción 15 minutos a fuego lento) al menos 30 minutos antes de emprender el viaje (prepararla con 2 g de jengibre fresco rallado en cantidad suficiente para tomar otro par de tazas durante el viaje). Las cápsulas y los comprimidos son más cómodos para el consumo en los viajes, y también deben tomarse 30 minutos antes de ponerse en marcha. No son aconsejables para niños menores de 6 años, tanto por el gusto como por no tener suficiente información de seguridad.

### Repelentes y picaduras de insectos

Independientemente del destino, en cualquier parte encontraremos insectos que pueden picar y cuya picadura, además de ser muy molesta, si se rasca puede convertirse en un problema por una posible infección.

Como **repelente** se puede usar el bien conocido aceite esencial de las plantas de citronela (*Cymbopogon winterianus*). También son eficaces el aceite esencial de las hojas y tallo de geranio (*Pelargonium graveolens*) y el aceite esencial de hojas de albahaca (*Ocimum basilicum*).

Si aparece una **infección** o para prevenirla tras el rascado de la **picadura**, el aceite esencial de las hojas del árbol de té (*Melaleuca alternifolia*) es la mejor solución y se puede aplicar directamente. El espliego macho (*Lavandula latifolia* o *spica*) también es útil para las picaduras (aplicar de 1 a 3 gotas directamente sobre la picadura cada 2-3 minutos durante 15 minutos).

El árbol del té se aplica sobre pequeños cortes y rasguños para limpiar, desinfectar y reducir el dolor. También es útil para tratar el pie de atleta, las picaduras de insectos y las infecciones por hongos en las uñas. Se puede usar directamente sobre la piel (conviene probar antes una posible irritación) o disuelto en un aceite vegetal.

### Nerviosismo, ansiedad, sueño, cansancio

Algunas situaciones de los viajes pueden producir nerviosismo e incluso ansiedad en muchos viajeros. Los cambios horarios también pueden alterar los hábitos de sueño y dificultar su conciliación. Todo ello puede acabar en cansancio físico y mental.

La planta de pasiflora (*Passiflora incarnata*), la raíz de valeriana (*Valeriana officinalis*) y las hojas de melisa (*Melissa officinalis*) son tres soluciones medicinales indicadas para tratar el nerviosismo, la ansiedad y las dificultades para conciliar el sueño. Pasiflora y valeriana deben tomarse en formas orales. La melisa en infusión es, además, muy eficaz para resolver los problemas digestivos como la hinchazón y los gases.

Para el cansancio físico y mental, la raíz de ginseng (*Panax ginseng*) y de eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) ayudarán a superar esa fatiga. También la raíz de

# ODAMIDA



**Laboratorio Químico Biológico Pelayo**

rodiola (*Rhodiola rosea*) está indicada para superar el estrés y la fatiga.

Si las jornadas de viaje se plantean intensas, el consumo diario de estas plantas adaptógenas permitirá disfrutar mejor del viaje.

### Resfriados, tos, mucosidad, faringitis

Los cambios de temperatura y humedad son probablemente el peor enemigo de algunos viajes. Los aires acondicionados, en particular, son temibles.

Las partes aéreas y las sumidades floridas de equinácea (*Echinacea purpurea*, *E. angustifolia*, *E. pallida*) constituyen la solución medicinal más indicada para el alivio de los síntomas del **resfriado común**. También lo son las raíces de pelargonio (*Pelargonium sidoides*), que están indicadas en el tratamiento de los síntomas del resfriado común.

Los resfriados suelen cursar con tos, mucosidad y faringitis, y para tratar estos síntomas tenemos diversos productos eficaces.

Para la **tos**, el aceite esencial de la sumidad florida de tomillo (*Thymus vulgaris*), la sumidad florida de grindelia (*Grindelia* sp.) y las hojas de eucalipto (*Eucalyptus globulus*) son soluciones bien conocidas y eficaces.

En el caso de **mucosidad**, tanto las hojas de hiedra (*Hedera helix*) como las flores de primula (*Primula veris*) son plantas expectorantes que facilitarán la eliminación de la mucosidad.

La **faringitis**, principalmente causada por los aires acondicionados y las bebidas frías, puede tratarse con las hojas de malva (*Malva sylvestris*), las de llantén (*Plantago lanceolata*) o las de salvia (*Salvia officinalis*), todas ellas indicadas para la irritación de garganta.

En los casos de **disfonía**, el erísimo o hierba de los cantores (*Sisymbrium officinale*) es la planta de elección.

El propóleo o própolis tiene propiedades antisépticas, antiinflamatorias, antioxidantes y antiulcerosas debido a su función biológica en las abejas. Esta actividad la hace muy aconsejable en los trastornos respiratorios.

### Piernas cansadas

La contemplación de las obras de arte, naturales y humanas, suele requerir permanecer de pie largos periodos de tiempo, con lo que al final de la jornada las piernas están cansadas.

Las semillas y la corteza del castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*), el rizoma de rusco (*Ruscus aculeatus*) y las hojas de vid roja (*Vitis vinifera*) son tres reconocidas plantas que en forma de cremas o geles alivian el malestar y la pesadez de las piernas.

### Hemorroides

Algunos alimentos y, sobre todo, permanecer sentados mucho rato en el medio de transporte facilitan la exacerbación de las hemorroides. Las hojas y la corteza de ha-



mamelis (*Hamamelis virginiana*) junto al rizoma de rusco, en ungüento o en supositorio, son eficaces en el alivio de la sensación de picor y escozor propios de las hemorroides.

### Molestias urinarias

Los viajes no son un factor de riesgo para la aparición de los trastornos urinarios, pero su acto de presencia en el transcurso de un viaje resulta muy molesto y deben tratarse a la mayor brevedad posible. En el caso de las cistitis, su rápido tratamiento es imprescindible y debe valorarse una prevención durante el viaje.

Las hojas de gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*) tienen como indicación aceptada el tratamiento de los síntomas de las infecciones leves recurrentes del tracto urinario inferior, como sensación de ardor al orinar y/o micción frecuente en las mujeres, aunque también las pueden usar los hombres.

Los frutos frescos desecados del arándano rojo (*Vaccinium macrocarpon*), en particular las proantocianidinas que contiene, actúan contra las bacterias causantes de las infecciones.

En las mujeres con recidivas de molestias urinarias es muy aconsejable hacer una prevención durante el viaje. ●

### Webgrafía

- El mejor portal sobre plantas medicinales en español: [www.fitoterapia.net](http://www.fitoterapia.net)
- El buscador de plantas y/o sus indicaciones de la Agencia Europea del Medicamento (EMA): [https://www.ema.europa.eu/en/medicines/field\\_ema\\_web\\_categories%253Aname\\_field/Herbal](https://www.ema.europa.eu/en/medicines/field_ema_web_categories%253Aname_field/Herbal)
- Prácticamente todas las plantas indicadas en este trabajo tienen una monografía de EMA que avala su acción; en otros casos se ha utilizado la European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP). Las mejores monografías de plantas están en: <https://escop.com/>