Il tempo delle piante: punture di insetti e piccoli malanni estivi

I rimedi naturali da avere sempre con sé (di Daniela Tosco)

Daniela Tosco

Le valigie sono pronte, si è pensato a tutto: i vestiti, la crema solare, le ciabatte. Ma per evitare di portarsi dietro l'intero armadietto dei farmaci, esistono rimedi naturali che ci aiutino ad affrontare i piccoli fastidi estivi con competenza e leggerezza?

La risposta è sì. Cinque rimedi nel beauty case, tutti naturali, tutti versatili e la vacanza si affronta con più serenità.

1. **Olio essenziale di Tea Tree – il principe dei rimedi estivi**

Il principe di tutti i rimedi da avere sempre con sé è l'olio di **tea tree** (*Melaleuca alternifolia*), praticamente la panacea di tutti i mali, soprattutto se si è fuori casa per qualche giorno.

Estratto dalle foglie di questa pianta australiana, veniva utilizzato dagli aborigeni come rimedio medicamentoso da tempi antichissimi. Il suo utilizzo spazia in tutti i campi:

- **Mal di gola** – qualche goccia nell'acqua per effettuare gargarismi
- **Punture di insetti** – una goccia massaggiata direttamente sul ponfo
- **Micosi delle unghie** – spennellature con olio vettore, come l'olio di mandorle
- **Candidosi** – qualche goccia nell'acqua del bidet
- **Piede dell'atleta** – 4 gocce in acqua e 1 goccia applicata pura
- **Acne** – tamponare una goccia direttamente sul brufolo
- **Disinfezione ambientale** – nebulizzare 10 gocce in 100 ml di acqua

2. **Crema di Arnica ad alta titolazione – il pronto soccorso dei traumi**

Una crema di **arnica montana** ad alta titolazione è il rimedio d'elezione per traumi quali distorsioni, lividi, dolori muscolari e articolari. È indispensabile nelle villeggiature in montagna, durante le escursioni e soprattutto se si viaggia con bambini. Va applicata sulle zone integre, mai su pelle lesa o ferite aperte.

3. **Gel di Aloe Vera – il lenitivo universale**

Il gel di **aloe vera** è rinfrescante, lenitivo ed emolliente: utile per i fastidi delle punture di insetti, le irritazioni della pelle, come doposole, per la pelle secca, dopo la depilazione, come dopobarba e persino per calmare le gengive irritate. Un prodotto di straordinaria versatilità che merita un posto fisso in borsa durante tutta l'estate.

4. **Olio di Mandorle – l'alleato invisibile**

L'**olio di mandorle** è un rimedio indispensabile e spesso sottovalutato: idrata la pelle in profondità, soprattutto se applicato dopo la doccia, e funge da olio vettore ideale quando si utilizzano oli essenziali direttamente sulla pelle, come lavanda o rosmarino, che non andrebbero mai applicati puri su superfici estese.

5. **Olio essenziale di Lavanda – relax e protezione**

L’olio essenziale di **lavanda officinale** è un ottimo repellente naturale per gli insetti, ma non solo. È un rilassante che favorisce l’addormentamento nelle notti calde: due gocce sul cuscino bastano e massaggiato sulla pelle con l’olio di mandorle lenisce le irritazioni e calma il rossore da sole o da contatto.

Cinque rimedi, poco ingombro in valigia, infinite applicazioni. Non sostituiscono il medico nei casi seri, ma per i piccoli imprevisti dell’Estate permettono di affrontarli con competenza e senza farsi prendere dall’ansia.

L’Estate è fatta per essere vissuta. Con la valigia giusta, lo è ancora di più!

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: il Microbiota. Che cos’è, perché è fondamentale e come proteggerlo d’estate.

Fonte dell’immagine di apertura: pexels-karelia-blum-11925494-13014206.

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 28/07/2026

Salvato in PDF in data: 12/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-punture-di-insetti-e-piccoli-malanni-estivi/28/07/2026/