



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!

Por lo general, ante un dolor, una inflamación o malestar que afecte nuestro cuerpo acudimos a alternativas que ayuden a solucionarlo rápidamente. Una de ellas es acudir a nuestro botiquín habitual para tratar estos malestares. Sin embargo, existen otras opciones como los **antiinflamatorios naturales**.

En ocasiones el uso de antiinflamatorios farmacéuticos es muy recomendable. No obstante, se debe tener en cuenta que su uso a largo plazo puede tener efectos secundarios en nuestro cuerpo y más aún si se utilizan sin prescripción médica.



Por ejemplo, según el libro Técnicas de rehabilitación en medicina deportiva, el uso de la aspirina, que es uno de los antiinflamatorios más comunes y muy fáciles de adquirir, puede conllevar a molestias gástricas, pirosis, náuseas, dolor de cabeza y diarrea. Además, su uso continuo y prolongado o su dosis elevada pueden producir consecuencias más graves.

Otros medicamentos antiinflamatorios no producen muchos de los efectos secundarios nocivos de la aspirina. Por regla general, se considera que todos los antiinflamatorios tienen la misma eficacia.

Hoy por hoy, muchas personas prefieren buscar nuevas soluciones que les permitan aliviar



estos dolores en el cuerpo sin tener que experimentar efectos secundarios que los puedan afectar a nivel interno. Este es el caso de los **antiinflamatorios naturales** de los que hablaremos en el post de hoy.



¿Qué son los antiinflamatorios?

Los antiinflamatorios son todos aquellos medicamentos y sustancias que tienen como objetivo detener o reducir la inflamación que puede conllevar enrojecimiento o dolor en una determinada zona del cuerpo.

Estos medicamentos antiinflamatorios impiden que ciertas sustancias en el cuerpo causen inflamación, por lo que se utilizan en el tratamiento de muchas afecciones. Al reducir esta por lo general, también se reduce el dolor asociado, por lo que también tienen un efecto analgésico.



Según El pequeño libro sobre salud y deporte, en la actualidad existen **tres tipos de antiinflamatorios**:

-Esteroides o corticoides

Se utilizan en casos muy concretos, en los servicios de urgencia y en el hospital para hacer una infiltración ante una ciática o cuadros muy dolorosos y especiales.

-Antiinflamatorios no esteroideos

Son un grupo de fármacos que se encargan de reducir la respuesta inflamatoria. Además, tienen una actividad analgésica y antipirética. La analgesia que se consigue con estos fármacos es moderada y son fundamentalmente indicados en dolores osteomusculares y en cefaleas leves.

No existe mucha diferencia entre la capacidad antiinflamatoria de estos fármacos, por lo que usar uno u otro se hará dependiendo de sus efectos secundarios y de la respuesta y tolerancia que tenga cada persona.

Según el libro Patología quirúrgica, **el principal efecto secundario de este grupo es la**



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!

gastropatía con riesgo de úlcera y hemorragia gástrica como consecuencia de la inhibición de la síntesis de prostaglandinas en la mucosa gástrica.

Es por esto por lo que es muy importante abstenerse de la automedicación y ser prudentes al utilizar este grupo de medicamentos, que generalmente son muy fáciles de adquirir y que se pueden utilizar bajo prescripción médica.

A este grupo de fármacos pertenecen:

La aspirina, arilpropiónicos como ibuprofeno y naproxeno, diclofenaco, fenilbutazona, etc.

-Proteasas naturales

Son aquellas como la bromelina, con las que se tratan inflamaciones no muy agudas, pero persistentes por un largo periodo.



¿Qué son los antiinflamatorios naturales?

Hoy en día existen diferentes **compuestos naturales** como las proteasas, que permiten tratar las inflamaciones efectivamente. Uno de ellos es la bromalina, una enzima que genera



el organismo naturalmente y que ahora se puede utilizar para contrarrestar procesos inflamatorios.

Más allá de esto, también están los **antiinflamatorios naturales** que conocemos comúnmente y que **proceden de plantas, especias y alimentos** con efectos beneficiosos y que también pueden ayudar a mitigar inflamaciones y malestares que se presenten en diversas partes del cuerpo como las molestias musculares, los dolores de garganta y de espalda.

En la naturaleza, existen muchos antiinflamatorios que se pueden utilizar para disminuir estas dolencias como aloe vera, el aceite de cáñamo, el romero, el jengibre y la cúrcuma, entre otros y en los que profundizaremos más adelante.



¿Cuál es el mejor antiinflamatorio natural para el dolor muscular?

Como se ha mencionado anteriormente, la inflamación puede aparecer por diferentes malestares o enfermedades.

Las mialgias o dolores musculares, por ejemplo, pueden aparecer por diversas causas como



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!

la tensión muscular y las lesiones, estas son dos de los motivos más frecuentes de este tipo de dolor.

Estas inflamaciones se pueden tratar a través de medicamentos tradicionales o en su defecto con antiinflamatorios naturales con efectos muy beneficiosos.

Entre los mejores antiinflamatorios naturales para el dolor muscular podemos encontrar:

Árnica

Es uno de los analgésicos y antiinflamatorios más eficaces. Este aceite **favorece la circulación y calma zonas contusionadas**. Además, es muy utilizado en el deporte para aliviar la sensación de piernas cansadas.

Se puede aplicar a modo de masaje en las zonas contusionadas. También, se puede usar antes de hacer deporte con un masaje relajante sobre las piernas y músculos cansados.

Descubre más sobre este [aceite de árnica](#).



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



Cúrcuma

Este producto es uno de los mejores antiinflamatorios naturales. La **raíz de cúrcuma** tiene muchos beneficios interesantes **gracias a poseer propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y descongestionantes.**



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



Romero

Posee un aroma fuerte y vigorizante. Tiene **propiedades curativas y calmantes en la cicatrización de heridas**. Es un producto muy útil para usar en casos de los trastornos circulatorios y mejora la circulación de la piel.

Mira más sobre el **aceite de romero**



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



¿Cuál es el mejor antiinflamatorio natural para piel atópica?

Hasta este punto hemos visto qué son los antiinflamatorios, sus tipos, qué son los antiinflamatorios naturales y cuáles son aquellos que pueden ayudar a calmar el dolor muscular.

Ahora pasaremos a hablar sobre cuáles antiinflamatorios naturales pueden ayudar a calmar y desinflamar las pieles atópicas, ya que es una de las enfermedades cutáneas más comunes que causa enrojecimiento, hinchazón y picazón en la piel.

Generalmente, la dermatitis atópica afecta las partes internas de los codos, la cara y atrás de las rodillas y puede llegar a cubrir la mayor parte del cuerpo.

Para esta clase de dermatitis se pueden utilizar los siguientes productos naturales muy eficaces para calmar la inflamación y el malestar en la piel:



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!

Aloe vera

El **aloe vera** es una de las plantas más utilizadas y apreciadas en cosmética, porque hidrata y favorece la regeneración cutánea.

Es un producto **muy útil para calmar el picor y escozor que causa la dermatitis**, esto gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas. Además, activa la síntesis del colágeno y la elastina.



Extracto de avena

Este producto tiene efectos muy eficaces en pieles sensibles, ya que ayuda a regular la hidratación en la piel, la regenera y estimula la cicatrización de heridas. Contiene polifenoles llamados “avenantramidas” que han mostrado un enorme efecto antiinflamatorio, antihistamínico y alivian la picazón de piel irritada.



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!

Gracias a sus propiedades calmantes, antiinflamatorias, emolientes e hidratantes, el extracto de avena se convierte en uno de los principales ingredientes en productos cutáneos para pieles sensibles.

Más información sobre el [extracto de avena](#)



Aceite de caléndula

Este aceite vegetal es usado desde hace siglos por sus cualidades reparadoras y reforzantes en la piel. Es muy útil aplicarlo en casos de pieles sensibles o irritadas, suaviza la piel seca e inflamada. También es muy recomendado para niños.

Por sus propiedades se puede aplicar directamente en la piel y en las zonas afectadas del cuerpo haciendo un pequeño masaje.

Descubre el [aceite de caléndula](#)



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



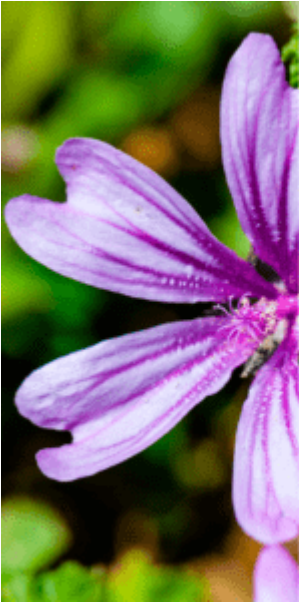
Extracto de malva

Se trata de un producto muy recomendable a la hora de elaborar productos cosméticos con acción hidratante. Es muy recomendable para pieles sensibles, ya que gracias a su contenido en polisacáridos es un agente emoliente y calmante.

Todos los detalles de este [extracto de malva](#)



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



Aceite de almendras

Nunca está demás tener aceite de almendras en casa, su alto contenido hidratante ayuda a suavizar la piel seca e irritada y ayuda a aliviar la picazón, el enrojecimiento y la inflamación en pieles con dermatitis.

Es especialmente útil aplicarlo en pieles muy sensibles y secas.

Más sobre el [aceite de almendras](#)



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



Descubre cuatro antiinflamatorios naturales muy eficaces

A parte de los antiinflamatorios naturales que ya hemos mencionado anteriormente como el Aloe vera, el romero, la cúrcuma y el árnica, entre otros, en **Cosmética Natural Casera Shop** también podemos encontrar otros antiinflamatorios naturales muy eficaces en tratamientos para dolores musculares, mialgias, irritaciones e inflamaciones.

Algunos de estos son:

Aceite de cáñamo

El **aceite de cáñamo** tiene poder regenerativo y antioxidante, es un producto ideal para piel muy seca y madura. Tiene un gran poder antiinflamatorio que ayuda a tratar enfermedades dermatológicas como la psoriasis y la dermatitis atópica. Es un aceite de tacto seco que es absorbido de forma rápida.



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



Aceite de Onagra

Este aceite se obtiene directamente a través de las propias semillas de la planta onagra. **El aceite de onagra** es muy versátil, tiene grandes propiedades antiinflamatorias que ayudan en los procesos curativos.

Se puede usar como ingrediente en formulaciones cosméticas caseras o aplicar directamente sobre la piel, en aquellas zonas que sufran de eczemas, dermatitis, piel seca, piel sensible, etc.



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



Aceite de Laurel

El aceite de Laurel posee grandes propiedades antibióticas, antifúngicas y antisépticas. Tiene además un alto poder antiinflamatorio que ayuda a combatir los dolores y las hinchazones. Se puede aplicar directamente sobre la piel siempre que esté diluido.

Todos los detalles de este [aceite de laurel](#)



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



Diente de León

Se trata de un producto con grandes propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación de las articulaciones. Además, gracias a su efecto cicatrizante ayuda a que llagas y heridas se duren en poco tiempo.

Mira más información sobre [Diente de León](#)



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!



Echa un vistazo a estas recetas con antiinflamatorios naturales

En resumen, los antiinflamatorios naturales son grandes aliados a la hora de tratar todo tipo de hinchazones, dolores e inflamaciones que se puedan presentar en el cuerpo y lo mejor es que son obtenidos gracias a la propia naturaleza.

Es por esto por lo que desde **Cosmética Natural Casera Shop** queremos compartir dos recetas naturales y caseras muy efectivas que ayudarán en cuadros con pieles atópicas y a calmar golpes. ¡Toma nota!

-Stick calmante y antiinflamatorio para golpes niños: Se trata de un stick calmante que ayuda a calmar el dolor, además que contribuye a desinflamar la zona afectada. Es ideal para los más peques de la casa.

-Crema facial para piel atópica: Esta crema ayudará a restaurar la barrera de la piel, a hidratarla, a cicatrizar y a regenerarla. Además, calmará el enrojecimiento y la sensación de



Antiinflamatorios naturales ¡Descubre todo sobre ellos!

picor que pueda causar la dermatitis.

-Loción de masaje casera contra dolores musculares: Esta loción será perfecta para aliviar y calmar dolores y molestias musculares gracias a las propiedades de sus ingredientes.

Por último, Recuerda que, si tienes algún comentario o pregunta, no dudes en contactarnos, estaremos encantados de atenderte.