

Terapia Caseira

escrito por Triada



Receitas para você aliviar o estresse e dores musculares de maneira prática e gostosa sem sair de casa

Texto • Redação

Relaxar ao fim de um longo dia é uma necessidade vital para quem leva uma vida agitada e cheia de compromissos. Além do shiatsu, existem práticas relaxantes e bastante simples que você mesmo pode preparar em casa quando estiver precisando recuperar o bem-estar perdido.

A primeira é para cuidar dos pés. Como eles são a base de nossa sustentação, aliviar as tensões dessa parte do corpo é fundamental, e traz uma sensação de descanso ideal para o momento antes de dormir. Em nossos pés existem inúmeros pontos que se comunicam com todo o organismo, trabalhando o estresse de várias partes do corpo de uma só vez.

A segunda receita mostra como aliviar dores musculares, funcionando como um antiinflamatório natural de maneira muito prática e simples de fazer. Confira!

Escalda-pés relaxante

Para preparar o escalda-pés, ferva 3 colheres de erva cidreira em alguns litros de água. Depois de ferver, coe e imersa os

pés no líquido, antes de receber uma massagem ou antes de dormir, no fim de um dia cansativo. No lugar da erva, você também pode utilizar sachês com cascas de limão.

O escalda-pés é uma ótima prática para aliviar a tensão e para relaxar pessoas que sofrem de insônia.

Compressa para dores musculares

Nessa receita, utilizamos uma parte de gengibre e uma parte de inhame ralados. A quantidade deve ser o suficiente para cobrir o lugar da dor. Os legumes devem ser ralados crus, e não devem ser cozidos ou misturados em água. Ainda, devem ser preparados e usados na hora; se guardados na geladeira para uso posterior, perdem muito do princípio ativo.

Depois de ralados, deixe o gengibre e o inhame sobre o ponto de dor durante 30 minutos. O processo pode ser repetido uma ou duas vezes ao dia, ou antes da massagem. É importante não usar no rosto, nos órgãos genitais ou sobre feridas. Caso você ache a proporção muito forte, principalmente em pontos sensíveis da pele, diminua a quantidade de gengibre.