

Remédio Caseiro

Relaxante muscular natural: remédios caseiros que ajudam no alívio da dor



www.remediocaseiro.blog.br

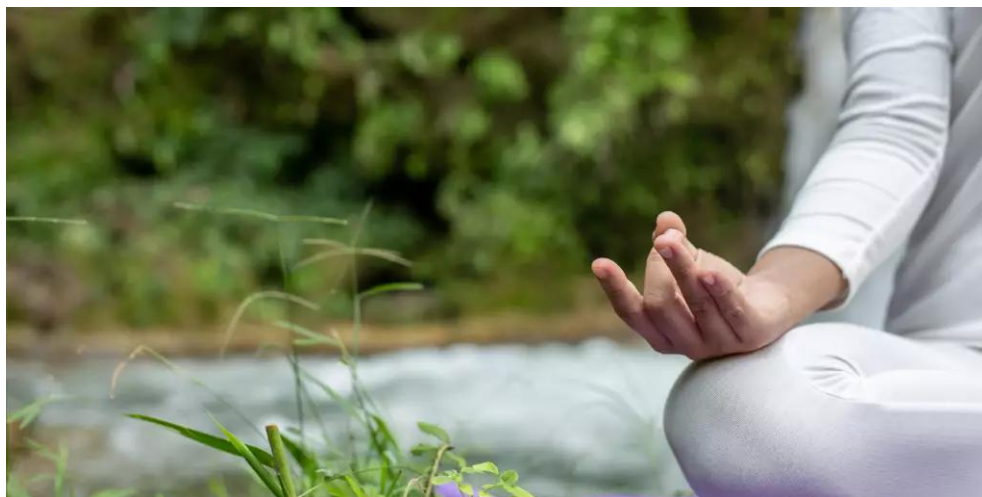


Imagem de jcomp no Freepik

Relaxante muscular natural: remédios caseiros que ajudam no alívio da dor

As dores musculares podem levar as pessoas a desistirem de seus compromissos e a passarem dias com incômodo. Para que isso seja resolvido, existem diversas receitas de remédios naturais que você pode utilizar para amenizar as dores nos músculos. Confira!

Compressa quente com ingredientes naturais

As compressas quentes podem ser de grande ajuda quando se fala de aliviar as dores musculares sem o auxílio de medicamentos farmacológicos. Após um período de cerca de três dias em que a dor muscular persiste, é interessante entrar com as compressas quentes para relaxar os músculos.

Uma ótima opção de compressa quente é a compressa de sal. Para prepará-la, basta:

- Tecido grosso;
- 500g de sal;

Relaxante muscular natural: remédios caseiros que ajudam no alívio da dor

Modo de preparo

1. Aqueça o sal em uma panela por cinco minutos;
2. Deposite o sal no tecido;

Depois é só aplicar sobre o músculo dolorido.

Óleo de lavanda

A lavanda é uma flor com propriedades calmantes que podem ser essenciais para acalmar os músculos que estão rígidos e doloridos. Nesses casos, é interessante utilizar a lavanda em forma de óleo essencial para realizar massagens na região dolorida sempre que for necessário.

Aplique algumas gotas do óleo essencial em um hidratante de sua preferência e massageie a região.

Arnica

Um remédio caseiro muito tradicional é a arnica. Essa é uma planta medicinal que, em casos de dores musculares, pode atuar amenizando a dor e relaxando os músculos afetados.

Para prepará-la é muito simples, você irá precisar de:

- 250 ml de água quente;
- 1 colher de chá de arnica;

Modo de preparo

Adicione a arnica na água quente e deixe descansar por alguns minutos. Depois, armazene a solução em um recipiente e realize compressas com esse remédio sobre os músculos afetados.

Contra indicações: não utilize a arnica em mulheres grávidas e crianças.

Chá de alecrim

Por possuir propriedades anti-inflamatórias, o alecrim pode ser a solução ideal para as dores musculares. Para preparar um chá com essa planta, você vai precisar:

- 1 xícara de água;
- 5g de folhas de alecrim frescas;

Modo de preparo:

1. Leve a água ao fogo médio até ferver;
2. Adicione as folhas de alecrim na água quente;
3. Deixe esfriar ecoe para ingerir.

Chá de açafão

O chá de açafão também é uma ótima opção para combater as dores musculares. Para prepará-lo é bem simples, basta:

- 1 xícara de água;
- Meia colher de chá de açafão.

Modo de preparo:

Leve a água para ferver em fogo médio, adicione o açafão e deixe ferver por mais alguns minutos. Depois é só misturar e ingerir o chá.

Conclusão

Com essas receitas, você nunca mais vai sofrer com dores musculares após a academia ou dias estressantes. Com esses remédios caseiros você garante mais qualidade de vida e menos preocupações com as dores.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.