

Remédio Caseiro

# Remédio Caseiro para Frieira no Pé: Como Tratar e Prevenir Naturalmente



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Imagem de rawpixel.com no Freepik

## Remédio Caseiro para Frieira no Pé: Como Tratar e Prevenir Naturalmente

A frieira, também conhecida como pé de atleta ou tinea pedis, é uma infecção fúngica que afeta a pele entre os dedos dos pés e, às vezes, a planta dos pés. É um problema comum, especialmente em climas quentes e úmidos, e pode causar coceira, vermelhidão, rachaduras e até feridas dolorosas. Embora existam pomadas e cremes farmacêuticos disponíveis, muitas pessoas preferem alternativas naturais e simples para tratar a frieira.

Se você está buscando soluções caseiras para aliviar os sintomas e prevenir a frieira nos pés, aqui estão algumas opções que podem ser muito eficazes. Vamos explorar tratamentos naturais que podem ser feitos com ingredientes que você provavelmente já tem em casa.

### O que Causa a Frieira?

A frieira é causada por um fungo que se desenvolve em ambientes úmidos e quentes, como sapatos fechados ou meias molhadas. O problema é mais comum em pessoas que suam muito nos pés ou

que usam calçados sem ventilação. Além disso, caminhar descalço em ambientes públicos, como piscinas ou vestiários, pode aumentar o risco de contrair a infecção.

Os sintomas da frieira incluem:

- Coceira intensa entre os dedos dos pés
- Pele rachada ou descamada
- Sensação de queimação
- Bolhas ou úlceras

Agora que entendemos as causas, vamos ver como tratar a frieira naturalmente.

## 1. Bicarbonato de Sódio

O bicarbonato de sódio é um ingrediente comum na cozinha que também pode ser usado para tratar frieira devido às suas propriedades antifúngicas. Ele ajuda a secar a área afetada, reduzindo a umidade, o que impede o crescimento do fungo.

### Como usar o bicarbonato de sódio para tratar frieira:

- Misture duas colheres de sopa de bicarbonato de sódio com um pouco de água até formar uma pasta.
- Aplique a pasta entre os dedos dos pés e deixe agir por 15 a 20 minutos.
- Enxágue com água morna e seque bem os pés, especialmente entre os dedos.

Repita esse processo duas vezes ao dia até que a frieira desapareça.

## 2. Vinagre de Maçã

O vinagre de maçã é um excelente remédio caseiro para a frieira por seu efeito ácido, que cria um ambiente desfavorável para o fungo. Além disso, possui propriedades antifúngicas que podem

ajudar a combater a infecção de forma eficaz.

### **Como usar o vinagre de maçã para tratar frieira:**

- Misture partes iguais de vinagre de maçã e água morna em uma bacia.
- Mergulhe os pés na solução por 15 a 20 minutos.
- Após o banho de vinagre, seque completamente os pés, especialmente entre os dedos.

Esse tratamento pode ser feito uma vez ao dia até que os sintomas da frieira desapareçam.

## **3. Óleo de Coco**

O óleo de coco tem propriedades antifúngicas naturais graças ao ácido láurico, um componente que ajuda a combater infecções de pele. Além disso, o óleo de coco também mantém a pele hidratada, evitando o ressecamento que pode piorar a frieira.

### **Como usar o óleo de coco:**

- Aplique uma pequena quantidade de óleo de coco entre os dedos dos pés e nas áreas afetadas.
- Massageie suavemente e deixe o óleo agir sem enxaguar.

Faça isso duas a três vezes ao dia até que a frieira esteja sob controle. O óleo de coco também pode ser usado como medida preventiva, aplicando-o regularmente para manter a pele saudável e hidratada.

## **4. Alho**

O alho é conhecido por suas fortes propriedades antifúngicas e antibacterianas. Consumir alho regularmente pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico, e aplicá-lo topicamente pode combater o fungo causador da frieira.

### **Como usar o alho para tratar frieira:**

- Amasse dois dentes de alho até formar uma pasta.
- Aplique a pasta diretamente na área afetada e deixe agir por 20 a 30 minutos.
- Enxágue com água morna e seque bem.

Esse tratamento pode ser repetido diariamente até que a frieira melhore. Se o cheiro forte do alho for um problema, você pode misturá-lo com um pouco de óleo de coco antes de aplicar.

## **5. Chá Preto**

O chá preto contém taninos, substâncias que ajudam a reduzir a umidade e o crescimento do fungo. Além disso, os taninos têm propriedades adstringentes, que ajudam a aliviar a coceira e a inflamação causadas pela frieira.

### **Como usar o chá preto para tratar frieira:**

- Ferva dois saquinhos de chá preto em meio litro de água por 5 minutos.
- Deixe o chá esfriar e, em seguida, mergulhe os pés na solução por 20 minutos.
- Seque bem os pés após o banho de chá.

Esse tratamento pode ser feito uma vez ao dia até que a frieira seja eliminada.

## **6. Álcool Isopropílico**

O álcool isopropílico é um antisséptico eficaz que pode ajudar a secar a frieira e evitar a proliferação do fungo. Ele deve ser usado com cuidado, pois pode ressecar a pele.

### **Como usar o álcool isopropílico:**

- Umedeça uma bola de algodão com álcool isopropílico e passe na área afetada.

- Deixe o álcool evaporar naturalmente e evite enxaguar.

Faça isso uma vez ao dia, tomando cuidado para não aplicar em pele muito rachada ou machucada.

## 7. Amido de Milho (Maisena)

O amido de milho é um excelente absorvente de umidade, o que pode ser muito útil para evitar que a frieira se agrave. Manter os pés secos é uma das chaves para tratar e prevenir a frieira.

### Como usar o amido de milho:

- Polvilhe amido de milho entre os dedos dos pés e nas áreas onde a frieira está presente.
- Deixe agir durante o dia, especialmente se você precisar usar sapatos fechados.

Repita o processo diariamente, especialmente antes de calçar meias ou sapatos.

## 8. Higiene Adequada e Prevenção

Além dos remédios caseiros, a prevenção é fundamental para evitar que a frieira volte. Aqui estão algumas dicas simples que você pode adotar no seu dia a dia para evitar o problema:

- **Lave e seque bem os pés diariamente**, especialmente entre os dedos.
- **Use meias de algodão** e troque-as frequentemente, especialmente se você suar muito.
- **Evite andar descalço** em áreas públicas úmidas, como vestiários ou piscinas.
- **Deixe seus sapatos arejarem** e seque-os completamente antes de usá-los novamente.

## Conclusão

A frieira no pé é um problema comum, mas que pode ser tratado e prevenido com remédios caseiros simples e eficazes. Usar ingredientes naturais como bicarbonato de sódio, vinagre de maçã e óleo de coco pode trazer alívio rápido dos sintomas e, com hábitos de higiene adequados, é possível evitar que o fungo volte a aparecer.

Experimente os remédios sugeridos e veja quais funcionam melhor para você. Se os sintomas persistirem ou piorarem, é importante procurar um médico para garantir que não haja complicações.

Essas soluções são fáceis de aplicar e podem ser muito eficazes, especialmente quando combinadas com cuidados preventivos diários.

**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.