



Terapia Alternativa

Luciana Oroz

Terapias Alternativas

Estamos vivendo uma época em que as pessoas buscam formas alternativas para se cuidar, nunca se
O primeiro passo é sabermos, o que são terapias alternativas?

As terapias alternativas são aquelas terapia não convencionais, não alopáticas, terapias que não tratam

A prevenção é importante, os cuidados com a saúde começam pela alimentação, não somente a alimen

São muitas as terapias consideradas alternativas e as medicinas não tradicionais.

As medicinas tradicionais milenares estão aos poucos entrando em nossas vidas, como a MTC (Medic

Hoje vamos conhecer um pouco sobre algumas terapias alternativas e aos poucos vamos abordar de f

Vamos lá.

Dentro das terapias alternativas as mais conhecidas são as massagens. Existem inúmeras técnicas de

Ayurvédica

Dentro da medicina Ayurvédica temos vários tratamentos com massagens diversas.

A massagem ayurvédica

É uma massagem profunda, com trações e alongamentos, as manobras são aplicadas com muito óleo

Abhyanga

Pode ser aplicada por um ou dois terapeutas, suas manobras são realizadas com óleo vegetal aquecido e Garshana

Tratamento Ayurvédico iniciado com massagem seguida de exfoliação e oclusão.

As mais tradicionais

Relaxante

A massagem relaxante em geral é feita com cremes, óleos vegetais ou minerais isso depende de cada

Drenagem linfática

A Drenagem linfática ou linfoterapia é uma massagem suave que atua no sistema linfático (sistema de

A Drenagem linfática é muitas vezes indicada por médicos por seus benefícios de desintoxicação, me

Orientais

Shiatshu

De origem japonesa é uma massagem vigorosa, de tração, alongamento e acupressão, o terapeuta ap

Reflexologia ou reflexoterapia

As reflexologias mais populares são as das mãos e dos pés onde as manobras são profundas aplicadas

Exótica

Lomi Lomi

Massagem Hawaiana que utiliza muito óleo na aplicação de suas manobras extensas e redondas, propor

Thailandesa

Existe uma grande confusão quando falamos em massagem thailandesa, muitas pessoas pensam ser

Além das massagens temos outras terapias alternativas que podem ser utilizadas em conjunto com as

Veja também:

[Endometriose & Aromaterapia](#)

[Terapias Alternativas](#)

[Voltar](#)