



## **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, oque 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 alime

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  
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 nos sistema linfático (sistema de

A Drenagem linfática é muitas vezes indicadas 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 mão 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](#)