

Estamos vivendo uma época em que as pessoas buscam formas alternativas para se cuidar, nunca se falou tanto em terapias alternativas e prevenção, vamos abordar nesta coluna os tipos de terapias alternativas explicando um pouco sobre cada uma delas, conversaremos com profissionais especializados, teremos depoimentos, daremos dicas de saúde e beleza utilizando recursos naturais, daremos espaço para dúvidas e indicações de temas, queremos ter interação e assim construir uma grande rede de amizade e conhecimento, estarmos juntos e compartilhar.

O primeiro passo é sabermos, o que são terapias alternativas?

As terapias alternativas são aquelas terapia não convencionais, não alopáticas, terapias que não tratam diretamente a doença, são terapias que buscam a prevenção, a causa e também auxiliam nos tratamentos tradicionais. É importante dizer que nunca devemos deixar um tratamento tradicional para fazermos somente um tratamento alternativo, devemos ter fé na ciência e seguir sempre os tratamentos e as orientações médicas e agregarmos as terapias alternativas durante os tratamentos e sempre deixarmos os médicos responsáveis pelos tratamentos cientes disso.

A prevenção é importante, os cuidados com a saúde começam pela alimentação, não somente a alimentação do corpo mas também do espírito, os povos orientais têm isso de forma muito marcante em suas culturas, fazem uso de meditação, orações, mantras para alimentar e fortalecer o espírito, praticam exercícios físicos para fortalecer o corpo e a alimentação sempre saudável .

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 (Medicina Tradicional Chinesa) e Medicina Ayurvédica (Medicina tradicional da Índia) que são as mais populares , mas temos a medicina Thaiandesa, Hawaiana e de tantos outros países, estas que atuam de forma mais natural e preventiva, proporcionando o bem estar de uma forma geral.

Hoje vamos conhecer um pouco sobre algumas terapias alternativas e aos poucos vamos abordar de forma mais ampla cada terapia.

Vamos lá.

Dentro das terapias alternativas as mais conhecidas são as massagens. Existem inúmeras técnicas de massagens, orientais e ocidentais, tradicionais e modernas, vamos conhecer algumas delas.

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 ou pó, também são estimulados pontos de acupressão durante a massagem assim equilibrando o corpo físico, mental, psíquico, energético e espiritual.

Abhyanga

Pode ser aplicada por um ou dois terapeutas, suas manobras são realizadas com óleo vegetal aquecido e herbalizado, as manobras são deslizantes de profundidade média. Muitas vezes é indicado a autoaplicação.

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 terapeuta, as manobras são deslizantes de profundidade média trabalhando a musculatura deixando-a solta, relaxada com os movimentos livres.

Drenagem linfática

A Drenagem linfática ou linfoterapia é uma massagem suave que atua nos sistema linfático (sistema de defesa do corpo). Seus movimentos superficiais levam a linfa (linquído linfático) aos linfonodos para que seja feita a drenagem das impurezas da linfa assim melhorando o retorno linfático.

A Drenagem linfática é muitas vezes indicadas por médicos por seus benefícios de desintoxicação, melhora da retenção hídrica e também por relaxar o corpo. É utilizada como forma de tratamento estético para celulite e gordura localizada e no pós operatório.

Orientais

Shiatshu

De origem japonesa é uma massagem vigorosa, de tração, alongamento e acupressão, o terapeuta aplica as manobras utilizando mãos, pés, antebraços, cotovelos e joelhos, é uma massagem profunda e muitas vezes dolorida, mas com efeito revigorante, proporcionando alívio nas dores musculares.

Refexologia ou reflexoterapia

As reflexologias mais populares são as das mão e dos pés onde as manobras são profundas aplicadas na maioria das vezes com a ponta dos dedos do terapeuta em pontos que estão relacionados com o nosso organismo, existe um mapa que mostra a localização de cada órgão e sistema nos pés, também se utiliza manobras deslizantes para o relaxamento da musculatura

dos pés.

Exótica

Lomi Lomi

Massagem Hawaiana que utiliza muito óleo na aplicação de suas manobras extensas e redondas, proporciona um profundo relaxamento muscular e sensação de paz e aconchego, infelizmente não temos muitos terapeutas que trabalham com esta técnica que é absolutamente maravilhosa.

Thailandesa

Existe uma grande confusão quando falamos em massagem thailandesa, muitas pessoas pensam ser uma massagem erótica, quando na verdade pode ser considerada um Yoga passivo já que suas manobras são muito semelhantes às asanas (posturas do Yoga), as manobras são de alongamento aplicadas pelo terapeuta que conduz o paciente a formar as posturas trabalhando também sua respiração.

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

Publicado por: Lu Oroz

[Voltar](#)