

Click to prove
you're human



ou em amamentação. 8. Tomar açafão A inflamação do músculo pode ser atenuada com a ajuda do açafão, que é uma planta medicinal com uma longa raiz cor de laranja, que pode ser transformada em pó e usada como especiaria em vários países, especialmente na Índia . A dose recomendada é de 300 mg, duas vezes ao dia, mas também se pode usar o açafão em pó e adicioná-lo à comida, como em pratos de caril, sopas e pratos à base de ovos, arroz e legumes. Veja mais benefícios do açafão. 9. Banho com sais de Epsom Os sais de Epsom são ricos em sulfato de magnésio que é facilmente absorvido pela pele, facilitando a circulação do sangue, eliminando toxinas, relaxando os músculos e aliviando a dor muscular causada por distensão ou estiramento muscular, especialmente na panturrilha. Esses sais devem ser usados somente para banho, até 3 vezes por semana, e não devem ser consumidos. Ingredientes ½ xícara de sais de Epsom; 2 a 3 litros de água morna. Modo de preparo Colocar os sais de Epsom em um recipiente com 2 a 3 litros de água morna ou uma quantidade de água suficiente para cobrir os pés e chegar até pelo menos o meio da panturrilha. Diluir bem os sais, mexendo a água com a mão, e colocar a perna no interior da água durante cerca de 15 minutos. Outra opção é colocar 1 copo de sais de Epsom em um recipiente com 1 litro de água morna e mexer até que os sais estejam bem diluídos. Em seguida, adicionar essa solução na água da banheira e ficar imerso, do pescoço para baixo, por aproximadamente 15 a 20 minutos. O banho com sais de Epsom é contra-indicado para crianças, mulheres grávidas ou em amamentação, ou por pessoas com problemas nos rins, como insuficiência renal grave, miastenia gravis, fraqueza muscular, baixa quantidade de cálcio no sangue ou alta quantidade de magnésio no sangue 10. Consumir alimentos anti-inflamatórios Alguns alimentos como cúrcuma, brócolis ou espinafre e alimentos ricos em ômega-3 como atum, sardinha, salmão, linhaça ou chia, podem ajudar a diminuir a inflamação e, por isso, ajudam a aliviar a dor muscular. Esses alimentos devem ser consumidos diariamente ou, no caso dos peixes, pelo menos de 3 a 5 vezes por semana. Confira a lista completa de alimentos anti-inflamatórios. Assista o vídeo a seguir com a nutricionista Tatiana Zanin com dicas dos melhores alimentos anti-inflamatórios: