

Princípios da Natureza

Cursos de Naturopatia



www.pncursonaturopatia.com/cursos

Prof^o Andressa Marvila

Módulo 1

Primeiros Socorros Naturais



Envenenamentos

O envenenamento pode acontecer quando a pessoa ingere, inala ou entra em contato com uma substância tóxica, como acontece com produtos de limpeza, monóxido de carbono, arsênico ou cianeto, por exemplo, gerando sintomas como vômitos incontroláveis, dificuldade para respirar e confusão mental.

1. Diminuir a exposição ao agente tóxico:
 - No caso de ingestão, a melhor forma consiste em carvão, **pode-se beber 100 g de carvão vegetal ativado em pó diluído num copo de água, para adultos, ou 25 g desse carvão, para crianças. O carvão vegetal gruda na substância toxica e evita que seja absorvida no estômago. Pode ser comprado em farmácias e algumas lojas de produtos naturais;**
 -
 - No caso de inalação, deve-se tentar remover a vítima do ambiente contaminado;
 -
 - No caso de contato com a pele, é recomendado lavar a pele da vítima com água e sabão e remover roupas manchadas pela substância;
 -
 - No caso da substância tóxica ter entrado em contato com os olhos, deve-se lavar os olhos com água fria durante 20 minutos.

2. Colocar a pessoa em posição lateral de segurança, especialmente se estiver inconsciente para evitar que sufoque caso precise vomitar;

3. Procurar informações sobre a substância que provocou o envenenamento, lendo o rótulo da embalagem da substância tóxica; é importante ficar atento se a vítima continua respirando, iniciando massagem cardíaca caso deixe de respirar. Nos casos de envenenamento por ingestão, caso a vítima tenha queimaduras nos lábios, deve-se molhá-los suavemente com água, sem deixar a vítima engolir, porque a ingestão de água pode favorecer a absorção do veneno.

Sintomas de envenenamento

Alguns dos sintomas que podem indicar que alguém está envenenado e que precisa de ajuda são:

- Queimaduras e vermelhidão intensa nos lábios;
- Respiração com cheiro de produtos químicos, como gasolina;
- Tonturas ou confusão mental;
- Vômitos persistentes;
- Dificuldade para respirar.

Além disso, outros sinais, como embalagens de comprimidos vazias, comprimidos partidos ou cheiros intensos vindos do corpo da vítima, podem ser sinal de que estava utilizando alguma substância tóxica, devendo-se chamar imediatamente ajuda médica.

O que não fazer em caso de envenenamento

Em caso de envenenamento, não se recomendou dar líquidos à vítima, pois pode favorecer a absorção de alguns venenos e provocar o vômito, isso quando a vítima ingeriu um corrosivo ou um solvente, excepto se indicado por um profissional de saúde.

As informações recolhidas da vítima, ou do local, devem ser fornecidas aos profissionais de saúde assim que chegarem ao local se caso necessite de emergência.

Intoxicação: tipos, sintomas e tratamento



A intoxicação é o conjunto de sinais e sintomas que surgem pela exposição a substâncias químicas tóxicas para o organismo, como remédios em doses excessivas, picadas de animais venenosos, metais pesados, como chumbo e mercúrio, ou exposição a inseticidas e agrotóxicos.

Uma intoxicação é uma forma de envenenamento, e, por isso, pode provocar reações locais, como vermelhidão e dor na pele, ou mais generalizadas, como vômitos, febre, suor intenso, convulsões, coma e, até, risco de morte. Assim, na presença de **sinais e sintomas graves** que possam levar a suspeitar deste problema, é muito importante ir ao pronto-socorro rapidamente, para que o tratamento seja feito, com lavagem gástrica, uso de remédios ou antídotos, prescritos pelo médico.

Tipos de intoxicação

Existem dois tipos principais de intoxicação, como:

- **Intoxicação exógena:** acontece quando a substância intoxicante está no ambiente, capaz de contaminar através da ingestão, contato com a pele ou inalação pelo ar. As mais comuns são o uso de medicamentos em doses elevadas, como antidepressivos, analgésicos, anticonvulsivantes ou ansiolíticos, uso de drogas ilícitas, picada de animais venenosos, como cobra ou escorpião, consumo de álcool em excesso ou inalação de produtos químicos, por exemplo;
- **Intoxicação endógena:** é causada pelo acúmulo de substâncias maléficas que o próprio organismo produz, como a ureia, mas que costumam ser eliminadas através da ação do fígado e filtragem pelos rins, e podem ser acumuladas quando estes órgãos apresentam uma insuficiência.

Além disso, a intoxicação pode ser aguda, quando causa sinais e sintomas após um único contato com a substância, ou crônica, quando seus sinais são sentidos após acúmulo da substância no organismo,

consumidos por muito tempo, como acontece nas intoxicações por medicamentos como Digoxina e Amplictil, por exemplo, ou por metais, como chumbo e mercúrio.



Já a gastroenterite, também conhecida como intoxicação alimentar, acontece devido à presença de micro-organismos, como vírus e bactérias, ou suas toxinas, em alimentos, principalmente quando mal conservados, causando náuseas, vômitos e diarreia. Para saber mais sobre esta situação,

Principais sintomas

Como existem diversos tipos de substâncias tóxicas, há uma grande variedade de sinais e sintomas que podem indicar uma intoxicação, e algumas das principais são:

- Batimentos cardíacos acelerados ou lentificados;
- Aumento ou queda da pressão arterial;
- Aumento ou diminuição do diâmetro das pupilas;
- Suor intenso;
- Vermelhidão ou ferimentos na pele;
- Alterações visuais, como borramento, turvação ou escurecimento;
- Falta de ar;
- Vômitos;
- Diarreia;
- Dor abdominal;
- Sonolência;
- Alucinação e delírio;
- Retenção ou incontinência urinária e fecal;
- Lentificação e dificuldade para realizar movimentos.

Assim, o tipo, a intensidade e a quantidade de sintomas de intoxicação variam de acordo com o tipo de substância tóxica que é ingerida, quantidade e estado físico da pessoa que a ingeriu. Além disso, as crianças e os idosos são mais sensíveis a intoxicações.

Primeiros socorros para intoxicação



Os primeiros socorros que devem ser feitos em um caso de intoxicação, incluem:

1. Manter a vítima deitada em posição lateral, caso perca a consciência;
2. Procurar informações sobre a substância que provocou à intoxicação, caso possível, como checando caixa de remédios, recipientes de produtos ou a presença de animais peçonhentos próximo.

Intoxicação alimentar: o que é, sintomas e tratamento

A intoxicação alimentar acontece após o consumo de alimentos contaminados por toxinas produzidas por fungos ou bactérias que podem estar presentes nos alimentos. Assim, após a ingestão dessas toxinas surgem alguns sintomas como vômito, náuseas, dor de cabeça e diarreia, além de também poder causar cansaço extremo, fraqueza e desidratação.

É importante que a pessoa vá ao posto de saúde ou ao hospital assim que surgirem os sintomas de intoxicação alimentar para que possam ser evitadas complicações, sendo importante manter uma alimentação leve e sem gorduras e beber bastante água ou soro caseiro durante o dia, além de permanecer em repouso.

Sintomas de intoxicação alimentar

Os sintomas de intoxicação alimentar surgem algumas horas após do consumo do alimento contaminado devido à presença de toxinas no alimento, sendo os principais:

- Sensação de mal estar geral;
- Náuseas;

- Diarreia;
- Febre baixa, em alguns casos;
- Dor na barriga.

Nos casos mais graves, é possível também sejam notados sinais e sintomas de desidratação, como boca seca, sede excessiva, fraqueza, dor de cabeça e tonturas.

Assim, caso sejam notados sintomas de desidratação ou os sintomas não melhoram após 2 a 3 dias, é importante consultar o gastroenterologista para identificar a causa desses sintomas e iniciar o tratamento adequado.

Além disso, grávidas, idosos, pessoas debilitadas e crianças devem consultar o médico assim que os primeiros sintomas de intoxicação surgem, pois são mais sensíveis e geralmente apresentam sintomas mais graves. **Nesse caso uma observação:** em todos os casos e idade pode dar a pessoa o carvão ativado 1 colher de sopa para 1 copo de água.

Como deve ser feito o tratamento

O tratamento para intoxicação alimentar deve ser feito com a ingestão de muitos líquidos e adoção de uma alimentação leve, equilibrada e pobre em gorduras até alguns dias após o desaparecimento dos sintomas, para que o organismo recupere e as náuseas e o enjoo passem.

Além disso, para tratar a intoxicação alimentar é muito importante repor a quantidade de líquidos perdidos, bebendo bastante água, chás e sucos de frutas naturais, sendo também recomendado beber soro para hidratação que pode ser comprado na farmácia ou preparado de forma caseira em casa. Pode ser usado em humanos e animais.

Receita do soro



1 colher de sopa de açúcar

1 colher de café de sal

1 litro de água filtrada ou fervida (fria)

Normalmente, a intoxicação alimentar passa com estas medidas, não sendo necessário tomar nenhum medicamento específico, porém se os sintomas piorarem é recomendado consultar o médico.

O que comer

Quando se está com uma intoxicação alimentar é muito importante seguir uma dieta que ajude a diminuir os sintomas. Por isso, os alimentos mais recomendados incluem:

- Chás sem cafeína, devendo evitar o chá preto, o chá mate ou o chá verde;
- Mingau de maisena;
- Pêra e maçã
- Banana;
- Cenoura cozida;
- Arroz branco
- Batata cozida;
- purê de batata
- Pão com geleia de fruta.

O importante é evitar alimentos pesados e de difícil digestão como feijão, carnes vermelhas, manteiga, leite integral, sementes e temperos fortes por exemplo, além de ser importante evitar alimentos processados e gordurosos.

Nos primeiros dias é ainda importante dar preferência às frutas sem casca e aos sucos de fruta coados, e apenas depois da diarreia passar é recomendado começar a comer legumes, sendo aconselhado comer os legumes cozidos ou na sopa, pois ajudam a repor os nutrientes e vitaminas no corpo.

Remédios caseiros para tratar a intoxicação alimentar



Os remédios caseiros para intoxicação alimentar, como chá de gengibre, chá de funcho, soro caseiro ou água de côco, repõem sais minerais e água e possuem ação antiemética, antiespasmódica e analgésica, ajudando a aliviar os sintomas como náuseas, vômitos ou diarreia, além de ajudarem a evitar a desidratação.

A intoxicação alimentar é causada pela ingestão de alimentos contaminados com toxinas produzidas por bactérias ou fungos e cujos sintomas aparecem poucas horas após o consumo do alimento. O tratamento da intoxicação alimentar deve ser feito para evitar piora dos sintomas e desidratação e deve incluir, além dos remédios caseiros, uma alimentação leve, repouso e aumento da ingestão de água.

Os remédios caseiros podem ser usados para aliviar os sintomas de intoxicação alimentar, mas se não ocorrer melhora em 2 dias, o aconselhado é consultar o médico para que possa ser iniciado tratamento com remédios, caso necessário.

Água de coco

A água de côco também é um bom remédio caseiro para a intoxicação alimentar, pois é rica em vitaminas e sais minerais, e ajuda a hidratar o corpo, repondo os nutrientes e líquidos perdidos pelos vômitos e diarreia e ajudando o organismo a se recuperar mais rapidamente.

A água de côco pode ser consumida livremente, no entanto, para evitar o risco de vômito é aconselhado beber a água de côco gelada natural.

3. Chá de gengibre

O chá de gengibre é rico compostos fenólicos como o gingerol e o chogaol que tem ação antiemética, ajudando a reduzir as náuseas e os vômitos, além de melhorar os sintomas de azia e má digestão, sendo uma ótima opção para tratar esses sintomas causados pela intoxicação alimentar.

Ingredientes

- 2 cm de raiz de gengibre;
- 1 xícara de água.

Modo de preparo

Descascar as fatias de gengibre e cortar em pedaços menores. Adicionar o gengibre em uma panela, adicionar a água e deixar ferver por 5 minutos. Deixar esfriar, coar e beber até 3 xícaras do chá por dia.

O chá de gengibre deve ser evitado por pessoas que fazem uso de anticoagulantes como varfarina ou aspirina pois pode aumentar o risco de sangramentos ou hemorragias. Além disso, mulheres grávidas, próximo ao parto ou com histórico de aborto, problemas de coagulação ou que tenham risco de hemorragias devem evitar o uso deste chá.

4. Chá de hortelã

O chá de hortelã-pimenta é uma boa opção de remédio caseiro para intoxicação alimentar pois possui óleos essenciais na sua composição, como mentol, mentona e limoneno, que têm ação analgésica e antiespasmódica, ajudando a relaxar os músculos intestinais, a reduzir a formação de gases, o que diminui as contrações que causam diarreia e cólica intestinal.

Além disso, este chá por ter ação antiespasmódica, ajuda a aliviar os sintomas de náuseas e vômitos causados pela intoxicação alimentar.

Ingredientes

- 2 a 3 colheres de folhas frescas, secas ou trituradas de hortelã-pimenta;
- 150 mL de água fervente.

Modo de preparo

Colocar as folhas de hortelã-pimenta numa xícara de chá e encher com água fervente. Deixar repousar durante 5 a 7 minutos e coar. Este chá deve ser bebido 3 a 4 vezes por dia.

5. Chá de funcho

O chá de funcho possui anetol, estragol e alcânfora na sua composição, com ação antiespasmódica, anti-inflamatória, analgésica e digestiva, sendo uma excelente opção de remédio caseiro para diminuir a cólica, os gases, a diarreia, as náuseas e os vômitos causados pela intoxicação alimentar.

Ingredientes

- 1 colher de sementes de funcho;
- 1 xícara de água fervente.

Modo de preparo

Adicionar as sementes de funcho na xícara de água fervente. Tampar e deixar amornar, durante 10 a 15 minutos. Coar e beber a seguir de 2 a 3 xícaras por dia. Outra opção de preparo deste chá é usar o saquinho do chá de funcho.

O chá de funcho não deve ser usado por mulheres grávidas ou em amamentação.

6. Vinagre de maçã

O vinagre de maçã possui propriedades antivirais e antimicrobianas, além de ajudar a recompor a flora bacteriana do intestino, sendo uma excelente opção de remédio caseiro para tratar a diarreia e a cólica intestinal causadas pela intoxicação alimentar.

Além disso, o vinagre de maçã também ajuda a aliviar as náuseas e a dor de estômago.

Ingredientes

- 1 a 2 colheres de sopa do vinagre de maçã
- 1 copo de água filtrada.

Modo de preparo

Diluir o vinagre de maçã em um copo de água e beber de estômago vazio, até 3 vezes por dia durante as primeiras 24 horas da intoxicação alimentar. Depois desse período, pode-se beber 1 copo desta mistura uma vez pela manhã e novamente à noite para evitar a diarreia.

É importante lavar a boca com água após beber a solução de vinagre de maçã e, para prevenir o desgaste do esmalte dos dentes, deve-se escovar os dentes 30 minutos após beber a solução de vinagre de maçã.

O vinagre de maçã não deve ser consumido por quem tem alergia ao vinagre de maçã ou por pessoas em tratamento com o medicamento digoxina ou diuréticos como furosemida ou hidroclorotiazida, por exemplo, pois podem reduzir os níveis de potássio no sangue e causar fraqueza muscular, câibra, paralisia ou arritmia cardíaca.

Alergia alimentar

A alergia alimentar é uma situação caracterizada por uma reação inflamatória que é desencadeada por uma substância presente no alimento, bebida ou aditivo alimentar consumido, o que pode levar ao aparecimento de sintomas em diferentes partes do corpo como mãos, rosto, boca e olhos, além de também poder afetar o sistema gastrointestinal e respiratório quando a reação inflamatória é muito grave.

Na maioria dos casos os sintomas de alergia alimentar são leves, podendo ser observada coceira e vermelhidão na pele, inchaço nos olhos e coriza, por exemplo, no entanto quando a reação do organismo é muito grave os sintomas podem colocar a vida da pessoa em risco, já que pode haver sensação de falta de ar e dificuldade para respirar.

Dessa forma, é importante que seja identificado o alimento responsável pela alergia para que o seu consumo possa ser evitado e, assim, diminuir o risco de complicações. Porém, caso se tenha contato

com o alimento causador da alergia, o médico pode indicar o uso de anti-histamínicos para aliviar os sintomas e desconforto.

Sintomas de alergia alimentar

Os sintomas de alergia alimentar podem surgir até 2 horas após o consumo do alimento, bebida ou aditivo alimentar responsável por desencadear a reação inflamatória no organismo. Os sintomas podem variar de pessoa para pessoa, sendo os mais comuns:

- Coceira e vermelhidão na pele;
- Placas avermelhadas e inchadas na pele;
- Inchaço nos lábios, língua, orelhas ou olhos;
- Aftas;
- Nariz entupido e escorrendo;
- Sensação de desconforto na garganta;
- Dor abdominal e excesso de gases;
- Diarreia ou prisão de ventre;
- Ardor e queimação ao evacuar.

Apesar dos sintomas aparecerem com mais frequência nas mãos, rosto, olhos, boca e corpo, a reação inflamatória pode ser tão grave que pode afetar o sistema gastrointestinal, podendo a pessoa sentir náuseas, vômitos e desconforto abdominal, ou o sistema respiratório, resultando em dificuldade para respirar e falta de ar, sendo essa situação conhecida como choque anafilático, que deve ser imediatamente tratada para evitar mais complicações. Saiba como identificar o choque anafilático e o que fazer.

Dessa forma, para evitar o desenvolvimento dos sintomas mais graves de alergia alimentar, é importante que assim que surgirem os primeiros sintomas de alergia a pessoa tome o medicamento indicado pelo alergologista. Nos casos em que a pessoa sentir desconforto na garganta ou dificuldade para respirar, a recomendação é a de que vá ao pronto socorro ou hospital mais próximo para que sejam tomadas as medidas necessárias para promover o alívio dos sintomas.

Principais causas

A alergia alimentar pode ser desencadeada por qualquer substância presente no alimento ou aditivo alimentar, sendo mais comum de acontecer em pessoas que possuem histórico na família de alergia.

Apesar de poder ser causada por qualquer alimento, os sintomas de alergia alimentar estão na maioria dos casos relacionados com o consumo de frutos do mar, amendoim, leite de vaca, soja e oleaginosas, por exemplo.

Como é feito o diagnóstico

O diagnóstico da alergia alimentar deve ser feito pelo alergologista inicialmente por meio da análise dos sintomas que a pessoa pode relatar após consumir determinado alimento. No entanto, para confirmar qual é o agente causador da alergia, pode ser indicada a realização de testes de alergia na pele ou no sangue.

Geralmente, quando não existem suspeitas sobre o que pode estar causando a alergia, o médico começa por testar os alimentos mais alergênicos como o amendoim, conservantes ou camarão, etc, sendo o diagnóstico feito por exclusão de partes até que se chegue ao alimentos responsável.

O teste de alergia na pele consiste na observação dos sintomas que aparecem na pele após a aplicação de diferentes extratos de alimentos conhecidos por causar alergia, deixando atuar durante cerca de 24 a 48 horas. Após esse tempo, o médico irá então observar se o teste deu positivo ou negativo, observando se ocorreu vermelhidão, urticária, coceira ou bolhas na pele.

Por outro lado, o teste de sangue consiste na colheita de um pouco de sangue que vai para analisar em laboratório, através do qual se identifica a presença de alergênicos no sangue, o que indica se houve

ou não reação de alergia. Este exame de sangue, é geralmente feito após a realização de um teste de provocação oral, que consiste em ingerir uma pequena quantidade do alimento que causa alergia, observando-se depois se surgem ou não sintomas de alergia.

Tratamento da alergia alimentar

O tratamento para a alergia alimentar depende da gravidade dos sintomas apresentados que podem variar de pessoa para pessoa, sendo porém este geralmente feito com

plantas anti-histamínicos

A calêndula, a camomila e o milefólio têm todas qualidades anti-histamínicas. São muito recomendadas para aliviar problemas de pele que são, também, um dos sintomas de alergias. Pode misturar malvas com calêndulas ou utilizá-las sós. Para 1 litro de água, ferva durante 5 minutos cerca de 7 folhas e flores de malvas.

Além disso, nos casos mais graves onde ocorre choque anafilático e falta de ar, o tratamento é feito com a injeção de adrenalina, podendo também ser necessário o uso de uma máscara de oxigênio para ajudar na respiração.

Outras Alergias

Os que sofrem de alergias ficam muito aflitos, olhos que incham e lacrimejam, ataques de asma, comichão no nariz, urticária, espirros intermináveis, rinites, sinusites, tosse, eczema atópico, febre-dos-fenos e uma enorme vontade que a primavera se acalme.

O desespero é tal que a maioria das pessoas acaba quase sempre dependente de anti-histamínicos ou corticóides, que como se sabe têm uma série de efeitos secundários. Muitas vezes, nem procuram alternativas, mas elas existem!

Urtigas

Excelente planta anti-histamínica, tomada em infusões frescas ou secas e moídas, reduzida a pó, muito útil em casos de febre-dos-fenos. Pode usá-la ainda numa infinidade de pratos deliciosos, desde sopas, risotos, esparregado, omeletes, crepes, etc. Para além das suas propriedades anti-histamínicas, beneficiará ao mesmo tempo de todas as outras fantásticas propriedades desta maravilhosa e mal-amada planta.

Sabugueiro

Para além de ser uma linda árvore ornamental, desde que plantada em zonas húmidas e na meia-sombra, as suas flores são também muito recomendadas no alívio de rinites, sinusites, febre-dos-fenos e outros sintomas semelhantes e relacionados com alergias.

Camomila ou matricária

Pode tomar três a cinco chávenas por dia de infusão de flor de sabugueiro, urtiga e camomila ou matricária (*Tanacetum parthenum*) muito apreciada pelos ingleses que lhe dão o nome feverfew.

A **matricária**, de sabor bastante amargo, é excelente no combate a febres, enxaquecas e até estados gripais relacionados ou não com alergias. É de fácil cultivo, muito resistente e em floração durante grande parte do ano, na ilha da Madeira dão-lhe o nome de artemija, apesar de não ser uma artemísia. Também é aí utilizada pelas suas propriedades terapêuticas.

Flores de alfazema e camomila

Para aliviar a asma ligeira e a pieira pode usar uma infusão de flores de alfazema, e camomila pela sua acção anti-espasmódica e relaxante do sistema nervoso e respiratório. A camomila tem, também, uma acção anti-histamínica.

Bonitas plantas que o poderão ajudar na primavera e também no resto ano ao combaterem várias patologias sazonais

Calêndula, camomila e milefólio

A calêndula, a camomila e o milefólio têm todas qualidades anti-histamínicas.

Malvas

São muito recomendadas para aliviar problemas de pele que são, também, um dos sintomas de alergias.

Pode misturar malvas com calêndulas ou utilizá-las sós. Para 1 litro de água, ferva durante 5 minutos cerca de 7 folhas e flores de malvas. vá lavando as zonas afectadas várias vezes ao dia ou tome várias vezes ao dia.

As malvas têm uma acção suavizante, calmante e anti-inflamatória sobre os tecidos da pele aliviando, assim, a comichão e a irritação.

Camomila, calêndula e flor de sabugueiro

As conjuntivites são outro dos sintomas comuns em que quem é sensível aos poléns, nestes casos, as malvas voltam a ser uma das plantas mais eficazes mas também a camomila, a calêndula e a flor de sabugueiro.

Existem ainda algumas árvores cujo pólen é bastante alergénico para muitas pessoas, nomeadamente, os plátanos, a oliveira, a aveleira e o cedro e até a Bétula.

O contacto com a natureza é fundamental não apenas para o nosso bem-estar físico mas também e, sobretudo, para uma melhor saúde emocional.

cultive no seu jardim calêndulas, camomilas, matricárias, malvas, milefólio, sabugueiro, e urtigas.

Picadas de abelhas etc

Picadas de abelhas podem levar a feridas dolorosas e com coceira. Felizmente, existem vários remédios caseiros que podem aliviar o inchaço e a coceira.

Para algumas pessoas, as picadas podem virar grandes reações alérgicas. No caso de uma reação séria, é importante procurar atendimento médico imediatamente. Existem algumas opções de remédios para picadas de abelhas disponíveis, muitas das quais derivam de produtos naturais encontrados em casa.

Mel

O mel pode ajudar a neutralizar o veneno tóxico injetado na picada. Além disso, o alto teor de aminoácidos encontrado no mel ajuda a acelerar o processo de cura e regeneração. Portanto, aplicar uma pequena quantidade de mel ao local da ferida e deixar por cerca de uma hora pode ser ótimo.

Óleo essencial de lavanda

O óleo essencial de lavanda pode ajudar com a inflamação. Em indivíduos que sofrem de inchaço adicional e desenvolvem brotoejas, o uso do óleo de lavanda é vital.

Óleo de coco

O óleo de coco ajuda a aliviar a inflamação e o inchaço causados pela picada de abelha. É melhor aplicar um pouco de óleo de coco em um curativo e fixá-lo no local da picada. Caso o curativo não seja apropriadamente fixo, o óleo fará uma sujeira.

Pasta de bicarbonato de sódio

O bicarbonato de sódio, quando misturado com água, vira uma pasta grossa. A aplicação dessa pasta à área da picada pode neutralizar o veneno, além de reduzir o inchaço e a coceira. A pasta deve ser aplicada à picada assim que possível.

Argila - carvão

Argila com carvão ativado ou argila pura ou carvão ativado puro

Misture em água formando uma pasta e aplique sobre o local várias vezes ao dia até desinchar o local da picada.

Remédios caseiros fáceis para queimaduras solares

As queimaduras solares podem acontecer em qualquer clima e em qualquer época do ano, fazendo com que seja importante proteger a pele. Caso você sofra uma queimadura solar, existem vários remédios caseiros disponíveis para reduzir o desconforto, fornecer alívio e restaurar a pele.

Beba água

Uma queimadura solar desidrata a pele. A melhor forma de reidratá-la é beber água. Beber água não só é bom para a pele queimada pelo sol, como também é bom para o resto do corpo.

Babosa

Seja a [babosa](#) mantida como um gel em garrafas ou como uma planta viva, ela tem uma ótima sensação na pele, e funciona melhor do que outras loções compradas em lojas.

Vinagre de maçã

O [vinagre de maçã](#) possui uma variedade de benefícios à saúde, incluindo o auxílio com queimaduras solares. Prepare um banho gelado e adicione 1 xícara de vinagre de maçã. Isso ajudará a equilibrar o nível do pH da pele queimada pelo sol, acelerando o processo de regeneração.

Aveia

Se a pele começou a coçar, mergulhe-a em um banho de [aveia](#). A aveia não só ajudará a curar a queimadura, como também aliviará a sensação de coceira na pele.

Óleo de coco

O [óleo de coco](#) pode funcionar como um protetor solar leve. Ele não fornece o mesmo tipo de proteção de alguns produtos com FPS 50 no mercado, porém, no geral, ele é um ótimo produto, que hidrata a pele sem deixar um cheiro de compostos químicos. Por ajudar a hidratar a pele, ele funciona como um excelente remédio caseiro para uma queimadura solar.

Tomando vantagem desses diferentes remédios caseiros para as queimaduras solares, qualquer pessoa pode atingir o alívio da dor enquanto melhora a capacidade do corpo de se regenerar, além de hidratar a pele nova.

Remédios caseiros para queimadura

Um excelente remédio caseiro para queimaduras na pele, causadas pelo sol ou pelo contato com água ou óleo, é a casca da banana, pois alivia a dor e evita a formação de bolhas, sendo excelente para queimaduras de 2º grau. Mas outras boas opções são a babosa, o mel e as folhas de alface, por exemplo.

Antes de utilizar um remédio caseiro o mais importante é retirar as roupas que estão sobre o local, desde que não estejam coladas à ferida.

Os remédios caseiros só devem ser usados quando a pele está íntegra, já que, se existir feridas, existe um maior risco de infecção, devendo o tratamento ser sempre feito por um enfermeiro. Dessa forma, este tipo de opções caseiras é mais indicada para queimaduras de 1º grau e de 2º, desde que não tenham qualquer ferida no local ou perda de pele.

1º Casca de banana

Casca da banana possui uma substância chamada leucocianidina que é muito utilizada no tratamento de feridas e queimaduras e, por isso, pode ser usada como um remédio caseiro para acelerar a cicatrização e evitar bolhas.

Ingrediente

- 1 casca de banana.

Modo de preparo

Com ajuda de uma faca, retirar a camada que reveste o interior da casca da banana, com cuidado, e colocar sobre a queimadura. Depois, cobrir com uma gaze esterilizada e substituir, se necessário, ao fim de 2 horas. Repetir o procedimento várias vezes ao dia.

2º Gel da babosa

O cataplasma de babosa é um excelente remédio natural para queimaduras porque esta planta possui, no interior das suas folhas, um gel que é hidratante e calmante para a pele, ajudando na cicatrização e reduzindo a dor da queimadura.

Ingrediente

- 1 folha de [babosa](#).

Modo de preparo

Retirar os espinhos e cortar a folha ao meio, no sentido do comprimento. Depois raspar o gel que se encontra no interior da folha, e colocar sobre uma compressa ou gaze esterilizada, cobrindo a pele a seguir. Este cataplasma deve ser trocado pelo menos 2 vezes por dia.

3º Mel

Este remédio natural é muito fácil de preparar em casa e é ótimo para queimaduras porque ajuda a hidratar o local, facilitando a cicatrização e prevenindo o aparecimento de bolhas e cicatrizes. Além disso, o mel tem propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas que podem aliviar o desconforto e a vermelhidão, além de evitar o desenvolvimento de infecções.

Ingredientes

Mel.

Modo de preparo

Passar uma camada fina de mel sobre a pele queimada, sem esfregar, cobrir com uma gaze ou pano limpo e deixar atuar durante algumas horas. Lavar o local com água fria e voltar a colocar uma nova camada de mel, 2 a 3 vezes por dia.

4º Cataplasma de Alface

Outro bom remédio caseiro para queimaduras é o cataplasma de alface, principalmente em caso de queimadura do sol, pois esta é uma verdura com propriedades que ajudam a rejuvenescer a pele e aliviar os sintomas da queimadura devido à sua ação analgésica.

Ingredientes

- 3 folhas de alface;
- 2 colheres (de sopa) de azeite.

Modo de preparo

Macerar as folhas de alface com o azeite e depois colocar a mistura numa compressa ou pano limpo e aplicar sobre

a queimadura. O cataplasma deve ser trocado 2 vezes por dia.

Remédios caseiros que não devem ser usados

Embora existam vários remédios caseiros e populares que prometem ajudar a tratar uma queimadura, a verdade é que nem todos devem ser usados. Alguns remédios caseiros que estão contraindicados incluem:

- Manteiga, óleo ou outro tipo de gordura;
- Pasta de dentes;
- Gelo;
- Clara de ovo.

Este tipo de produtos pode causar maior irritação da pele e promover uma infecção do local, prejudicando todo o processo de cicatrização da queimadura.