

Tratamiento casero para el dolor muscular y articular



Hoy en día, es muy frecuente que muchos de nosotros padezcamos de dolores en las rodillas, piernas, manos y demás zonas articulares, debido al alto e intenso nivel de actividad y al estrés generado por esta. Por lo que siempre recurrimos a soluciones para fortificar nuestra zona que esté sufriendo.

Si bien el dolor articular puede tener su origen en muchas causas, es habitual que se deba sobre todo a problemas asociados al desgaste, a la artritis, distensiones musculares, sobrecargas o incluso a enfermedades como el lupus o el reuma.

Cómo hacerlo

- Mezcla un poco de cúrcuma con leche hasta conseguir una pasta homogénea y colócala en la zona perjudicada. Déjala actuar por unos minutos.
- Mientras más tiempo dejes actuar será más efectivo. Ten en cuenta que por su color puede manchar un poco la piel, pero luego desaparece al lavarse bien la zona. Este tratamiento casero tiene un gran efecto calmante y desinflamante.

El principio activo de la cúrcuma es la “curcumina”, muy utilizada desde la antigüedad para tratar muchas dolencias asociadas a las inflamaciones, en especial en los países

asiáticos. También se utiliza en caso de golpes traumáticos, dolor de muelas, hematomas y, por supuesto, dolor articular.

La acción antiinflamatoria de la cúrcuma se basa, sobre todo, en su capacidad para reducir la liberación de los mediadores inflamatorios, y de estimular a su vez la producción de cortisona en las glándulas adrenales.

Parche para aliviar los dolores musculares

1 trozo de raíz de cúrcuma (o cúrcuma en polvo)

- 1 mortero (excepto que utilices cúrcuma en polvo)

- Agua

- Una venda limpia o gasa

Pasos para preparar el parche



Si tienes una raíz, muélela hasta convertirla en polvo. Luego, en un recipiente, prepara una pasta con ese polvillo y agua caliente, procurando que no quede muy acuosa. Deja enfriar de 5 a 10 minutos y coloca en una venda limpia.

Coloca otra venda encima y aplica como parche; o cierra la venda como si formarás una bolsita, y colócala tibia sobre la zona afectada. Deja actuar alrededor de 20 minutos y retira.

Este parche tiene la ventaja de ser un remedio natural, fácil de hacer y que puedes aplicar varias veces al día.