



10

**MANEIRAS DE
ACABAR COM A
COCEIRA
NATURALMENTE**



SUMÁRIO

10 MANEIRAS DE ACABAR COM A COCEIRA NATURALMENTE

1. Pasta de bicarbonato de sódio e óleo de coco

P.4

2. Compressa de amor-perfeito

P.6

3. Compressa de camomila

P.8

4. Óleo essencial de hortelã-pimenta

P.10

5. Banho de imersão com sais de Epsom

P.12

6. Tônico de rosas e babosa

P.14

7. Cataplasma de infusão de calêndula

P.16

8. Vinagre de maçã

P.18

9. Chá de tanchagem

P.20

10. Folha de mandioca:

P.22

10

MANEIRAS DE ACABAR COM A COCEIRA NATURALMENTE

A coceira costuma ser algo normal, todos os dias damos ao menos algumas leves “coçadinhas” pelo corpo.

Entretanto, algumas coceiras são causadas devido a irritação ou infecção fúngica, e ao coçarmos nessas ocasiões a pele vai ficando mais danificada, abrindo fissuras que só agravam ainda mais a situação.

Mas como se livrar dessas coceiras sem se coçar?

É exatamente isso que esse guia vai te responder!

1. PASTA DE BICARBONATO DE SÓDIO E ÓLEO DE COCO



A pasta de bicarbonato de sódio e óleo de coco ajuda a equilibrar o pH da pele e tem ação anti-inflamatória e hidratante, ajudando a aliviar os sintomas de alergia como irritação, coceira, vermelhidão ou inchaço na pele.

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de bicarbonato de sódio;
- 12 colheres de sopa de óleo de coco.

Modo de preparo:

Em um recipiente limpo e seco, misturar os ingredientes até formar uma pasta.

Colocar a pasta de bicarbonato de sódio e óleo de coco em um algodão ou gaze, e aplicar suavemente na região da pele com coceira e deixar agir por 10 minutos.

Em seguida enxaguar suavemente em água fria.

No caso de não ter o óleo de coco para preparar a pasta, pode-se substituir por 12 colheres de sopa de água.

2. COMPRESSA DE AMOR-PERFEITO



O amor perfeito, conhecido cientificamente como *Viola tricolor*, possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e anti-alérgicas, sendo uma ótima opção de remédio caseiro quando usado na forma de compressa para uso tópico preparada a partir da infusão desta planta medicinal para ajudar a diminuir os sintomas de alergia na pele como vermelhidão, coceira ou inchaço.

Além disso, devido suas propriedades, a compressa de amor perfeito também pode ser usada para auxiliar no tratamento de psoríase ou eczema.

Ingredientes:

- 20 a 30 gramas de flores frescas ou secas de amor-perfeito;
- 500 mL de água fervente.

Modo de preparo:

Adicionar as flores de amor-perfeito na água fervente e deixar repousar por cerca de 15 minutos.

Esperar amornar, coar, molhar uma gaze na infusão de amor perfeito e passar na região da pele com coceira 2 vezes ao dia.

3. COMPRESSA DE CAMOMILA



A camomila é uma planta medicinal que possui substâncias na sua composição, como azuleno, bisabolol e farneseno, com ação anti-inflamatória e antialérgica, sendo uma boa opção de remédio caseiro para alergia na pele, que pode ser usada na forma de compressa, ajudando a aliviar os sintomas de vermelhidão, inchaço ou coceira.

Ingredientes:

- 20 a 30 g de flores frescas ou secas de camomila;
- 500 mL de água fervente.

Modo de preparo:

Adicionar as flores frescas ou secas de camomila na água fervente e deixar por 15 minutos.

Em seguida, coar, molhar a gaze, ou algodão ou o pano e passar na área da pele com coceira pelo menos duas vezes por dia.

4. ÓLEO ESSENCIAL DE HORTELÃ-PIMENTA



O óleo essencial de hortelã-pimenta é rico em mentol e mentona, com propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias e antissépticas que ajudam a combater a coceira ou vermelhidão causadas pela alergia na pele.

Ingredientes:

- 2 a 3 gotas de óleo essencial de hortelã-pimenta;
- 1 copo de água.

Modo de preparo:

Adicionar as gotas do óleo essencial de hortelã-pimenta no copo com água e misturar.

Em seguida, molhar um algodão ou uma gaze na solução e colocar na região da pele com coceira, pelo menos 2 vezes ao dia.

5. BANHO DE IMERSÃO COM SAIS DE EPSOM



Os sais de Epsom são ricos em sulfato de magnésio que é facilmente absorvido pela pele, melhorando a barreira de proteção da pele, aumentando a umidade e reduzindo o inchaço, coceira e a inflamação causados pela alergia na pele.

Este banho de imersão é muito fácil de preparar e permite aliviar o inchaço e a vermelhidão rapidamente, além de relaxar.

Ingredientes:

- 1 copo de sais de Epsom;
- 1 litro de água.

Modo de preparo:

Colocar os sais de Epsom em um recipiente com água morna, mexer até que os sais estejam bem diluídos. Adicionar essa solução na água da banheira e ficar imerso por aproximadamente 15 a 20 minutos.

Em seguida, enxaguar o corpo, secar e passar um hidratante na pele. Este processo pode ser feito até 3 vezes por semana.

6. TÔNICO DE ROSAS E BABOSA



O tônico de rosas e babosa ajuda a acalmar a pele porque tem propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e cicatrizantes, que ajudam a aliviar os sintomas de coceira na pele como coceira ou irritação, além de cicatrizar feridas e hidratar a pele.

Ingredientes:

- Pétalas de rosa vermelhas frescas;
- Gel transparente da folha de babosa fresco.

Modo de preparo:

Cortar uma folha de babosa, lavar e retirar o gel que tem dentro da folha. Lavar as pétalas de rosa vermelha fresca. Colocar tudo no liquidificador e bater, ou usar um mixer.

Coar e armazenar em um frasco de vidro limpo e seco.

Colocar um pouco do tônico em um algodão limpo ou gaze e aplicar na região da pele com coceira 1 vez ao dia.

Ao preparar esse tônico, é importante não usar a casca da folha da babosa, que tem efeitos tóxicos, mas apenas o gel transparente que tem dentro da folha.

7. CATAPLASMA DE INFUSÃO DE CALÊNDULA



A calêndula, conhecida cientificamente como *Calendula officinalis*, possui propriedades anti-inflamatórias sendo uma ótima opção de remédio caseiro quando usada na forma de cataplasma para uso tópico, preparado a partir da infusão desta planta, e ajuda a diminuir a inflamação e a reduzir coceira causados pela alergia na pele.

Ingredientes:

- 1 a 2 colheres de chá de flores de calêndula;
- 150 mL de água fervente.

Modo de preparo:

Colocar as flores de calêndula na água fervente e deixar repousar por 5 minutos. Esperar amornar, coar e molhar uma compressa limpa e seca na infusão de calêndula, como uma gaze ou algodão, por exemplo.

Aplicar a compressa na área da pele com coceira, 3 vezes ao dia, deixando agir por 30 minutos.

8. VINAGRE DE MAÇÃ



O vinagre de maçã possui propriedades anti-inflamatórias e alcalinizantes, sendo outra boa opção de remédio caseiro para alergia na pele, pois ajuda a aliviar vermelhidão, inchaço e coceira e pode ser aplicado diretamente na pele.

Ingredientes:

- 1 colher (de sopa) de vinagre de maçã;
- 1 copo de água.

Modo de preparo:

Adicionar o vinagre de maçã no copo de água e misturar.

Colocar um pouco dessa solução em um pedaço de algodão ou em uma gaze e passar na área da pele com coceira.

Deixar agir por 5 a 20 segundos, lavar a pele, secar e aplicar um creme hidratante de uso diário.

O vinagre de maçã pode ser feito em casa com ingredientes naturais ou comprado em supermercados.

9. CHÁ DE TANCHAGEM



O chá de tanchagem possui propriedades antialérgicas naturais que ajudam a combater a coceira e vermelhidão da pele causadas pela alergia.

Além disso, a tanchagem também possui propriedades que diminuem a irritação na pele e, por isso, pode ser utilizada após a exposição solar prolongada ou queimaduras causadas pelo sol, por exemplo.

Ingredientes:

- 30 g de folhas de tanchagem;
- 1 litro de em um litro de água fervente.

Modo de preparo:

Adicionar as folhas de tanchagem na água fervente.

Tampar, deixar esfriar, coar e lavar a região da pele com coceira de 2 a 3 vezes por dia.

10. FOLHA DE MANDIOCA:



A folha de mandioca é uma das melhores opções deste guia para eliminar a coceira.

Isso porque ela possui enzimas que aceleram o metabolismo e ajudam na recuperação e cicatrização de fissuras, feridas e alergias que causam a coceira.

Ingredientes:

- 3 folhas de mandioca;
- 300 ml de água.

Modo de preparo:

Adicione as folhas de mandioca na água fervente por 5 minutos.

Tampar, deixar esfriar, coar e aplicar na região da pele com coceira de 2 a 3 vezes por dia.