

# Conselhos da Vovó que funcionam até hoje

Apesar da evolução da medicina e das novas tecnologias, acredite: há certas coisas que independem delas. Como alguns conselhos universais baseados em pura experiência e bom senso. Fiz uma lista aqui dos 10 tops que elas mais usavam e sempre me maravilho com a sua simplicidade e eficácia.



Chá  
para  
tudo  
–  
com  
elas  
era  
assi  
m:  
esta  
va

triste ? Dá-lhe chá. Agitada? Mais chá. Insone? Chá, claro. E por aí ia. Que as ervas trazem alívio para uma série de sintomas já está provado. O segredo é gostar da pausa proporcionada pelo dito chá – tendo em mente que não basta uma xícara tomada às pressas. Aprenda que são várias, sempre seguidas de um respiro em seu dia – e que beber chá vai lhe trazer bem estar e não produzir um milagre.

Tenha a mão duas ou três variedades que atendam as suas necessidades. Escolha tomar quente ou gelado e cultive esse hábito.



**Inalação** – nariz super entupido e dor de sinusite? Pois antes de desesperar tente a boa e velha inalação. Pode ser com aparelhos ( pelo menos 4 vezes por dia) ou uma panela de água fervendo com uma toalha sobre a cabeça respirando o vapor com uma pomada mentolada própria para isso. Bastam cinco minutos por vez para sentir alívio imediato – mas tem que fazer direito. E,quanto mais, melhor.



**Salmoura** – essa é tiro e queda: uma bacia, 6 colheres de sal em um litro de água quente. Mergulhe os pés cansados por seja qual for o motivo: andar, correr, ficar em pé... Deixe por pelo menos 20 minutos e relaxe. Depois, aproveite e massageie com um creme ou óleo.



**Bolsa de água quente** – o estresse nos tornou refém de dores nas costas e pescoço – entre outras. Para quase todas elas usavam bolsa de água quente. Nós dispomos de almofadas com sementes aromáticas que esquentamos 3 minutos no micro. Tenha fé e use. Mas tem que deixar o calor agir: 20 minutos no mínimo tá?

**Gemada** – tá fraca, cansada e desanimada? Esqueça a dieta e prepare uma boa gemada com direito a vinho do porto e tome bem quente, saboreando mesmo. Depois me conte.



**Canja e Cama** – para gripes, resfriados e outras indisposições elas não hesitavam em receitar essa dupla. O segredo? Além das proteínas do caldo, o repouso. Sem Internet, TV ou outros acessos, a pessoa se recuperava mais rápido. Hoje, ninguém se permite ficar na cama: arrastam gripes por semanas contaminando colegas e familiares...

**Casca de Papaia** – o peito de algumas mulheres racha e dói enquanto amamentam. Basta deixar um quadradinho de casca de papaia no soutien em contato com o bico entre as mamadas. Cicatrizante, a papaína opera o milagre, dispensando pomadas.

**Privacidade** – elas insistiam nisso em momentos como o de amamentar ou em estado avançado de gravidez. Hoje, a maioria insiste em fotografar e postar cada estágio da vida. Nada me tira da cabeça que faz mais mal do que bem . E ainda será provado cientificamente.



Woman holding her newborn baby at hospital

**Resguardo** – assim que nascia, o bebê não recebia visitas nem saía de casa por 40 dias – com isso mãe e filho descansavam: ele adquiria anticorpos e ela se recuperava do parto. Ninguém faz isso hoje – mas deviam. Além do bem estar, é uma experiência reveladora de intimidade familiar.

**Mudar de ares** – desgosto, traumas e até algumas doenças eram superados “mudando de ares”. O indivíduo entrava em contato com outras realidades e pessoas, arejava as idéias e o coração. Continua valendo – desde que se consiga bloquear na rede a causa do desgosto e resistir a tentação de conferir cada passo da sua vida no Instagram...