

PASSO A PASSO PARA ALIVIAR A **DOR LOMBAR** OTIMIZANDO O EIXO INTESTINO-COLUNA

1 Entenda a conexão entre intestino e lombar

Muita gente não percebe, mas o intestino e a coluna estão diretamente conectados. Isso acontece porque compartilham inervações nervosas e estruturas musculares. Quando o intestino está preso, inflamado ou com excesso de gases, a tensão pode irradiar para a lombar, causando dor e rigidez.

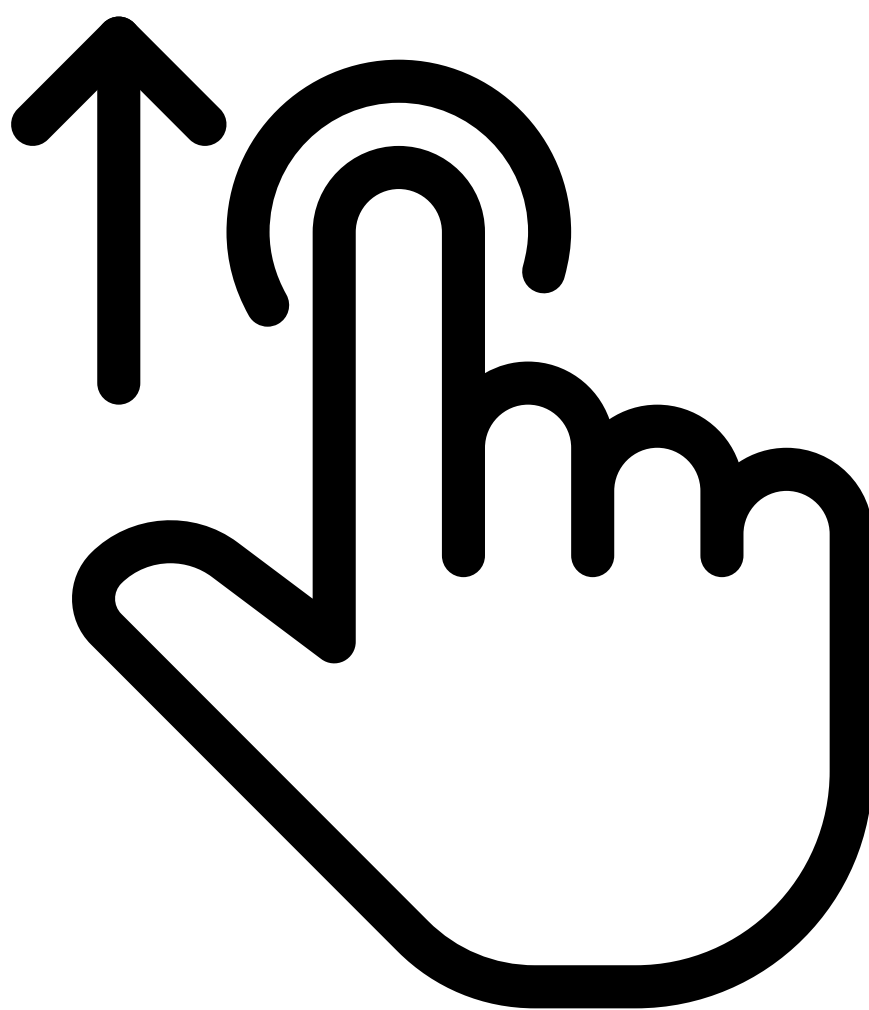
2 Identifique os sinais de um intestino desregulado (Escala de Bristol e sintomas associados)

O funcionamento do intestino pode ser avaliado pela Escala de Bristol, que classifica o formato das fezes e ajuda a entender se há constipação, trânsito intestinal saudável ou diarreia.

- ◆ **Tipos 1 e 2** – Fezes duras, em pedaços, ressecadas = prisão de ventre
- ◆ **Tipos 3 e 4** – Fezes bem formadas, macias = intestino saudável
- ◆ **Tipos 5, 6 e 7** – Fezes pastosas ou líquidas = intestino acelerado, inflamação

Mas além do formato das fezes, outros sintomas indicam que o intestino pode estar desregulado e contribuindo para a dor lombar:

⚠ **Sintomas de intestino comprometido:**



arrasta pra cima

Gases em excesso – indicam fermentação intestinal desregulada

Barriga estufada – pode ser retenção de resíduos ou inflamação

Desconforto abdominal – sensação de peso ou cólicas

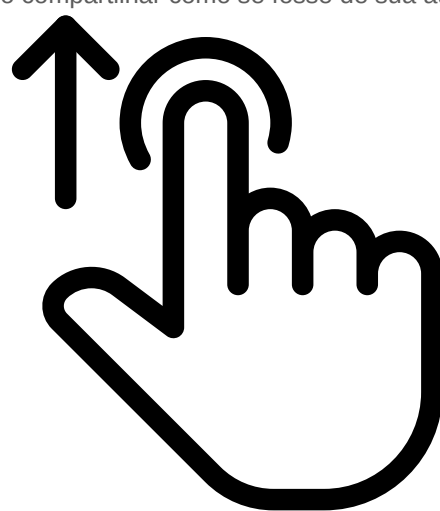
Dificuldade para evacuar – fezes duras ou esforço excessivo

Alternância entre constipação e diarreia – sinal de disbiose intestinal

Refluxo ou arrotos frequentes – podem estar relacionados à fermentação intestinal excessiva

Se você tem fezes ressecadas (tipo 1 e 2), barriga estufada e excesso de gases, é um sinal claro de que o intestino está retido e pode estar tensionando sua lombar.

Material de autoria do @drhusseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.



arrasta pra cima

3 Ajuste sua alimentação para reduzir a inflamação

Se o intestino está inflamado ou preso, ele pode estar pressionando músculos e nervos ligados à lombar. Melhorar a alimentação é fundamental para regular esse eixo.

Alimentos a evitar (inflamatórios):

-  Açúcar refinado e adoçantes artificiais
-  Farinha branca e excesso de glúten
-  Óleos refinados (soja, canola, milho)
-  Alimentos ultraprocessados

Alimentos para desinflamar e soltar o intestino:

 Abacate – melhora o trânsito intestinal com fibras e gorduras boas

 Cenoura crua ralada – ajuda a "varrer" toxinas do intestino

 Vegetais fermentados (chucrute, kimchi, kefir, kombucha) – equilibram a microbiota

 Sementes de chia e linhaça hidratadas – formam um gel que facilita a evacuação

 Peixes gordurosos (salmão, sardinha) – reduzem a inflamação intestinal

Dicas práticas de preparo:

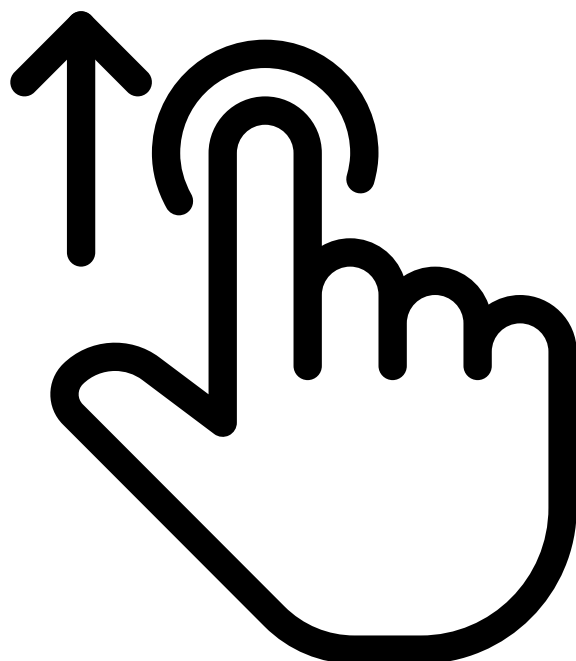
Chia e linhaça: Misture 1 colher de sopa com água e deixe hidratar por 15 min antes de consumir.

Suco verde: Bata couve + limão + gengibre + maçã verde para ajudar a desintoxicar.

Chucrute caseiro: Fatie repolho, misture com sal e deixe fermentar por 3 a 5 dias.

4 Hidrate-se com água e sal integral (soro caseiro)

A desidratação endurece as fezes e piora a constipação, aumentando a pressão na lombar. Para manter o corpo bem hidratado e melhorar o trânsito intestinal, use o soro caseiro com sal integral:



arrasta pra cima



Receita do soro caseiro:

- ◆ 1 litro de água filtrada
- ◆ 1 colher de café de sal rosa ou integral de qualidade
- 💧 Modo de consumo: Beba ao longo do dia para melhorar a hidratação e o funcionamento intestinal.