

# NATURAL BACK PAIN REMEDIES

**DISCOVER THE TOP 10, ALL-NATURAL, 100% SAFE  
AND EASY REMEDIES FOR INSTANT BACK PAIN RELIEF!**



**Copyright ©** Todos os direitos reservados em todo o mundo.

**OS SEUS DIREITOS:** Este livro é restrito apenas ao seu uso pessoal. Não vem com quaisquer outros direitos.

**RESPONSABILIDADE JURÍDICA:** Este livro é protegido pela lei internacional de direitos de autor e não pode ser copiado, reproduzido, cedido ou utilizado para criar obras derivadas sem a permissão expressa da editora. A editora retém todos os direitos de autor deste livro.

O autor fez todos os esforços razoáveis para ser tão preciso e completo quanto possível na criação deste livro e para assegurar que a informação fornecida está livre de erros; contudo, o autor/editor/revendedor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui tratado e não garante ou representa em nenhum momento que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza ociosamente mutável da Internet.

Quaisquer negligências de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

O objectivo deste livro é educar, e não há garantias de rendimentos, vendas, ou resultados implícitos. A editora/autor/revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer maus resultados que possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir quaisquer directrizes estabelecidas para si neste livro.

Qualquer produto, website, e nomes de empresas mencionados neste relatório são marcas registadas ou propriedades de direitos de autor dos seus respectivos proprietários. O autor/publicador/vendedor não está de modo algum associado ou afiliado a eles. Nem o produto, website, e nomes de empresas referidos patrocina, endossa, ou aprova este produto.

**DIVULGAÇÃO DA COMPENSAÇÃO:** Salvo indicação expressa em contrário, deve assumir que os links contidos neste livro podem ser links afiliados, e ou o autor/locador/revendedor ganha uma comissão se clicar neles e comprar o produto/serviço mencionado neste livro. Contudo, o autor/editor/revendedor renuncia a qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com quaisquer desses websites/produtos. Deverá efectuar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isto constitui o acordo de licença na sua totalidade. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste acordo ficam ao critério exclusivo da editora.

# Tabela de Índice

Tabela de Conteúdos .....	3
Introdução .....	5
Dica #1: Bebidas Anti-Inflamatórias .....	8
Dica #2: Dormir e Como Obtê-lo .....	12
Dica #3: Postura Estática .....	16
Dica #4: Yoga.....	19
Dica #5: Meditação.....	21
Dica #6: Apoio à Água.....	23
Dica #7: Calor.....	25
Dica #8: Vitamina D3 .....	27
Dica #9: Dietas Anti-Inflamatórias .....	30
Dica #10: Cálcio .....	33
Recursos .....	37



# Introdução

As dores nas costas podem ser tanto mental como fisicamente debilitantes. Pode afectar tudo o que se faz, desde o trabalho e exercício até às simples tarefas quotidianas. As dores nas costas podem ser de curto prazo, ou tornar-se rapidamente uma luta para toda a vida devido a lesões ou doenças.

Felizmente, existem formas naturais de aliviar as dores nas costas sem ter de recorrer a medicamentos. alívio,

Para começar, as dores nas costas podem apresentar-se de muitas formas. Algumas lidam com dores lombares por sistema e espasmos que ocorrem regularmente, enquanto algumas pessoas sofrem de dores nos nervos ciáticos que se deslocam pelas pernas e para os braços.

Estas condições crónicas têm uma possibilidade proeminente de pôr a sua vida de lado.

E não é raro.

Oito em cada dez pessoas sofrem de algum tipo de dor nas costas durante a sua vida.

De facto, mais de dois milhões de visitas às urgências por ano devem-se a dores lombares, que por acaso são também a principal causa de deficiência no mundo. Infelizmente, o tratamento das dores lombares ainda não é tão eficiente como deveria ser.

Muitas pessoas que sofrem de dor nas costas encontram-se no centro de uma miríade de testes, recebem instruções para se manterem sedentárias apesar da investigação mostrar a eficácia da continuação das actividades diárias, e são frequentemente prescritos analgésicos poderosos.

Embora os analgésicos possam ajudar a dor a curto prazo, também podem causar múltiplos problemas de saúde e mesmo problemas de dependência. Os estilos de vida sedentários tendem a endurecer os músculos, tornando o corpo propenso a lesões

futuras.

Felizmente, existe uma multiplicidade de tratamentos alternativos para as dores nas costas, e a maioria deles são facilmente acessíveis e de baixo custo ou mesmo gratuitos.

Estes tratamentos não requerem receita médica, embora seja melhor discutir com o seu médico todos os novos suplementos e rotinas de exercício antes de começar.

No relatório seguinte, discutiremos dez dicas e estratégias que pode seguir para ajudar a aliviar as dores nas costas, adotando uma abordagem natural e holística.

# Dica #1: Anti-Inflamatório

## Bebidas

A inflamação é uma resposta natural do corpo. Quando o seu corpo sente danos, infecções, lesões, ou toxinas, tenta curar-se a si próprio. Nesses casos, a destruição celular desencadeia então o seu sistema imunitário.

O sistema imunitário liberta anticorpos e proteínas ao mesmo tempo que, ao dobrar o fluxo sanguíneo para a área afectada.

Para inflamações agudas, o processo dura apenas algumas horas ou dias. No entanto, para aqueles com inflamação crónica, o corpo habitua-se tanto à resposta que se mantém em estado de alerta constante. A investigação tem demonstrado que este estado pode desempenhar um papel em múltiplas e diferentes condições, desde a asma ao cancro.

Para ajudar a reduzir a inflamação nas costas, manter uma dieta anti-inflamatória pode ajudar a reduzir a resposta e a dor.

Discutiremos os alimentos anti-inflamatórios mais adiante no relatório, mas bebidas semelhantes também desempenham um papel vital e são facilmente consumidas diariamente.

Abaixo encontram-se várias bebidas anti-inflamatórias que pode beber para evitar a dor e a inflamação.

### **Leite de curcuma**

Os efeitos positivos do açafrão-da-terra são utilizados em todo o mundo, e há uma razão para isso. A especiaria asiática contém uma abundância de antioxidantes que ajudam a reduzir a inflamação e a aliviar as dores ar-triáticas.

O açafrão-da-terra está disponível em praticamente qualquer mercearia na secção das especiarias. Para fazer o leite, basta deitar ½ colher de chá de curcuma num copo de leite quente.

Adoçar a gosto ou beber como está. Se o leite

O leite aumenta a inflamação para si, tente antes adicionar a especiaria ao leite de amêndoa quente.

É melhor beber isto à noite antes de dormir, para permitir que os antioxidantes trabalhem no seu corpo enquanto repousa.

### **Sumo de cereja**

Uma bebida muito acessível e rica em antioxidantes é o sumo de cereja. Quando procurar o sumo no supermercado, certifique-se de que é baixo ou livre de açúcares adicionados e inclui Extracto de Cereja Tart. O extracto contém a recompensa de ingredientes anti-inflamatórios.

### **Chá de Gengibre Verde**

Sabe-se que tanto o chá verde como o gengibre diminuem a inflamação no corpo após um consumo prolongado.

Pode comprar tanto chá verde como chá de gengibre separadamente mas também combinados por conveniência.

Experimente fazer de uma chávena de chá uma adição diária ao

seu estilo de vida para ajudar a aliviar o seu desconforto.

As bebidas anti-inflamatórias devem estar isentas de produtos químicos e de açúcares adicionados.

Tentar sempre comer e beber ingredientes limpos para manter os químicos nocivos do organismo. Estes químicos podem ter efeitos adversos tanto sobre a inflamação como sobre a saúde mental.

# Dica #2: Dica #2: Dormir e Como para o conseguir

Dormir e descansar pode ser uma coisa difícil na nossa vida diária atarefada, e a dor aguda ou crónica só aumenta a dificuldade. Deitar-se com uma dor nas costas ou no pescoço pode muitas vezes sentir-se insuportável.

Quantas vezes esteve pronto para dormir, deitado, e a dor despertou-o, impedindo-o de relaxar e curar o corpo durante essas horas vitais de sono?

Obter a quantidade correcta de sono profundo e descanso é incrivelmente crucial, não só para as costas, mas para todo o corpo.

Enquanto a sua mente descansa, o seu corpo vai trabalhar, curando, e reparando os danos feitos durante o seu dia. Quando não tem o descanso de que o seu corpo precisa, a inflamação e a

dor aumentam.

Ajudar o seu corpo a relaxar rapidamente e a mergulhar num sono profundo e repousante pode ser complicado sem a ajuda de medicamentos para o sono, mas os efeitos secundários podem ser prejudiciais.

*Aqui estão vários suplementos totalmente naturais que pode experimentar um de cada vez, para ajudar a alcançar esse estado crucial de sono profundo.*

**Melatonina** - A melatonina é um produto químico produzido naturalmente na glândula eal de alfinete no centro do cérebro.

A Melatonina é responsável por ajudar o seu corpo a regular quando vai dormir e quando vai acordar.

A melatonina é tomada quando os padrões naturais do sono são perturbados, ao obstruir os associados à gestão da dor. A melatonina funciona com o ritmo natural do seu corpo mas tem o efeito secundário negativo ocasional, como sonolência diurna, dores de cabeça, e depressão a curto prazo.

**Valerian-** Valerian é uma erva que cresce na Ásia e na América do Norte. Os óleos da erva são encapsulados e tomados por via oral.

Valerian mostrou acalmar a mente e sedar o cérebro. A sedação permite que o corpo relaxe e que a inflamação retroceda. A Valerian também pode ter um efeito positivo na ansiedade e depressão.

**L-teanina-** L-teanina é um aminoácido mais comumente encontrado em folhas de chá verdes e pretas.

Os efeitos da L-teanina são abundantes e incluem ajudar a relaxar novamente a mente e o corpo quando tomados em doses de 200-400mg, resultando num sono mais profundo e repousante.

Este aminoácido pode ser encontrado em pequenas doses no chá, e em doses maiores através de cápsulas e comprimidos.

Como sempre, verifique com o seu médico antes de iniciar qualquer tipo de suplemento. Alguns suplementos, embora totalmente naturais, podem reagir a certos tipos de medicamentos.

## Dica #3: Estático Postura

A postura estática é simplesmente manter um movimento específico, postura, ou postura corporal por um período prolongado. Os músculos das costas e pescoço assumem frequentemente o excesso de pressão quando as articulações das pernas e ancas ficam demasiado cansadas ou stressadas.

Manter uma postura, rotação, ou postura coloca pressão sobre essas articulações.

O movimento é fundamental. Quer seja pequeno ou mais exercido, este movimento nos pontos de pressão pode ajudar a evitar que as costas e o pescoço assumam o transbordamento do stress noutras articulações.

É vital prestar atenção às suas ancas e articulações, sentindo estas pressões e tensões, para que saiba quando se deve mover. Tenha o hábito de se deslocar e mudar de posição regularmente.

**Postura-** Se alguma vez esteve de pé num lugar durante um período prolongado, e depois rolou os ombros para trás, então sentiu aquela libertação de tensão nas suas costas.

A postura afecta tantos aspectos do seu corpo, especialmente o seu pescoço e coluna vertebral. Faça um esforço concertado para reparar nos seus ombros e ajustá-los de volta para manter uma postura alta e direita.

**Rotação da Actividade** - Muitas pessoas têm trabalhos em que ou ficam de pé a fazer uma moção durante várias horas ou se sentam e fazem o mesmo. Se for capaz, tente rodar as suas actividades ou posição nu- merosas vezes por dia, se não mais.

Mudar de pé para sentado, virar para dobrar, e mesmo o nível em que segura o queixo pode ajudar a reduzir o stress nas articulações e o aperto e a pressão nas costas e no pescoço.

**Sentado demasiado tempo** - Ficar sentado durante muito tempo comprime os discos na parte de trás. A compressão coloca um

tensão nos músculos desde a parte inferior das costas até à base do pescoço. Pode também afectar a sua postura.

Tente fazer um intervalo de dois minutos a cada hora e simplesmente passear pela casa ou escritório.

## Dica #4: Yoga

O yoga é uma das melhores formas de esticar e fortalecer o seu corpo. Os efeitos de uma rotina de yoga devidamente executada podem ajudar com o everything desde a digestão e perda de peso até à saúde mental e dor.

Mas sabia que embora o yoga seja uma excelente forma de esticar as costas, também fortalece os músculos das suas costas?

Mais especificamente, as poses certas do yoga podem fortalecer os músculos paraspinais que ajudam a dobrar a coluna vertebral, os músculos multifidus que estabilizam as vértebras, e os abdominais transversais no abdómen.

Estes músculos ajudam a apoiar as zonas mais fracas das costas e a reduzir o stress na coluna vertebral.

A chave para fortalecer e alongar estes músculos é através da forma

adequada durante as poses. A forma adequada é especialmente importante

quando se trata de poses focalizadas nas costas. O *Orthopedic Journal of Sports Medicine* relatou que lesões tais como entorses e deformações aumentaram dramaticamente naqueles com 65 anos ou mais devido à má forma durante as sessões de yoga.

Portanto, se é novo no yoga, ou nas poses, assegure-se de aprender com um instrutor de yoga profissionalmente formado. Eles não só poderão ajudá-lo a aperfeiçoar o movimento para o mais favorável - vir mas também estarão lá para ajudar se ocorrer uma lesão.

# Dica #5: Meditação

A meditação não é apenas para iogues. A prática da meditação pode ser usada em qualquer lugar e a qualquer momento para ajudar a relaxar o corpo.

A meditação tem a capacidade de diminuir a ansiedade e o stress, relaxar o corpo e libertar endorfinas, aqueles produtos químicos notáveis que nos fazem sentir felizes e alegres.

A atenção é um dos componentes críticos da meditação e o mais fácil de praticar várias vezes ao dia. A atenção é a prática de se concentrar em si, no seu corpo, e no momento actual.

Quando estiver em sintonia com o que o seu corpo está a sentir, será capaz de treinar a forma como a sua mente percebe a dor. Esta mudança na percepção pode aumentar a sua tolerância e diminuir o impacto do stress da dor no seu corpo.

A meditação da consciência não é algo que tenha de ser praticado durante horas a fio. É possível praticar técnicas de atenção durante cinco a dez minutos, praticamente em qualquer lugar.

Passe dez minutos todas as manhãs no sossego do seu quarto, a ouvir música no autocarro, numa pausa rápida até no trabalho.

Se o acto de meditação é algo de que não gosta, basta passar vários minutos por dia concentrando-se em respirações profundas e saturantes.

Durante este tempo, limpe a sua mente e deixe os seus pulmões expandir-se, e o ar fluir de si. Ficará muito em sintonia com o seu corpo com esse simples acto.

# Dica #6: Água Apoio

A terapia da água é uma das melhores formas de exercício e de terapêutico apoio para quem tem problemas de costas.

A fluidez da água permite movimentos prolongados com maior apoio para os músculos e articulações e menos tensão no resto do corpo.

Embora esta forma de exercício seja excelente para aqueles que lutam para manter uma terapia baseada na terra devido à contenção, é adequada para qualquer tipo de dor nas costas.

Para além da resistência suave, a dor tende a endurecer o corpo devido à expectativa mental de dor. Essa expectativa impede-o de completar completamente os alongamentos e a terapia.

A terapia da água permite que essas dores residam, e um movimento mais intenso ajuda a tirar o máximo partido do tratamento. Esse relaxamento também re-canaliza a pressão nas articulações e pode levar a uma prolongada redução da dor.

Mas a água não tem de ser utilizada apenas para exercício e terapia.

Também pode ser utilizado como fonte primária de relaxamento para as costas. A utilização de piscinas de imersão quentes cria um efeito terapêutico sobre os músculos e articulações.

# Dica #7: Calor

A terapia de calor é utilizada numa infinidade de lesões e continua a ser um dos remédios centrais eficazes para a dor nas costas e pescoços.

A utilização do calor nas áreas lesionadas para reduzir a dor faz com que se iniciem múltiplos processos. O calor dilata os vasos sanguíneos nos músculos que rodeiam a sua coluna lombar.

A dilatação permite um fluxo mais significativo de nutrientes e oxigénio, o que por sua vez cura qualquer tecido danificado que possa estar presente.

O calor também estimula os receptores na pele. O efeito sobre os receptores sensoriais diminui a transmissão de sinais de dor ao cérebro e permite um alívio.

O alívio da dor não é permanente, mas é muito útil quando a

intencionalidade do desconforto é elevada. O conforto pode por vezes ser instantâneo.

O outro efeito primário da terapia de calor é a facilitação do alongamento do tecido mole que envolve a coluna vertebral. Isto também nos cludes e aderências musculares.

O alongamento reduz a rigidez e a ameaça de ferimentos. A flexibilidade acaba por aumentar, o que desempenha um papel significativo na diminuição das dores lombares.

As terapias de calor são frequentemente muito baratas de implementar e podem ser administradas em quase qualquer lugar.

Quando em casa, pode ser utilizado um banho ou duche quente, e enquanto fora, podem ser activadas as almofadas de aquecimento portáteis. Muitas vezes, basta ligar os assentos aquecidos no carro para ajudar com a dor.

Certifique-se sempre de administrar a terapia de calor com segurança e observe a temperatura para evitar a queima da pele.

## Dica #8: Vitamina D3

Tal como o cálcio, a vitamina D é essencial para o corpo. Mas o que faz a Vitamina D?

A vitamina D3 é uma vitamina lipossolúvel que ajuda o corpo a absorver o cálcio e o fósforo. A obtenção de vitamina D suficiente ajuda a construir e manter ossos fortes.

A vitamina D é naturalmente feita pelo corpo quando a sua pele está ex-posta à luz solar. Muitas coisas diferentes podem causar uma deficiência, incluindo exposição limitada à luz solar, bloqueador solar, panos protectores, e idade.

Um recente relatório revisto por pares de *Tópicos de Tratamento da Dor* revelou que a administração de Vitamina D pode proporcionar alívio até 95% dos pacientes que sofrem de dores nas costas.

Stewart B. Leavitt, MA, Ph.D., e autor do relatório declarou, "*o nosso exame da investigação, que incluiu 22 investimentos clínicos - tigações de pacientes com dores, descobriu que aqueles com dores crónicas nas costas quase sempre tinham níveis inadequados de vitamina D.*

*Quando foi fornecido um suplemento suficiente de vitamina D, a sua dor desapareceu ou, pelo menos, foi ajudada a uma tinda ex- ante significativa".*

O estudo declarou que a ingestão inadequada de vitamina D poderia resultar num amolecimento das superfícies ósseas, ou osteomalacia, o que causa dor.

A região lombar é um ponto focal para esta dor. Num estudo de 360 pessoas com dores lombares, verificou-se que 95% eram deficientes no vita- min.

No que diz respeito à dose de vitamina D que deve ser tomada para ajudar a aliviar a dor, recomenda-se que até 2000 UI ou mais

sejam tomadas. A dose actualmente recomendada é de apenas 600 UI. Certifique-se de que

para verificar com o seu médico o seu tratamento recomendado pessoalmente e a segurança de iniciar o suplemento.

# Dica #9: Anti-Inflamatório

## Dietas

O que colocamos no nosso corpo é tão importante, e muitas vezes mais importante, do que o que tratamos do exterior. Uma dieta saudável não só ajuda a manter um peso saudável, como também afecta a mente e a tolerância à dor.

A obesidade pode causar ou exacerbar problemas de coluna, exercendo pressão e tensão nas articulações e músculos.

Os alimentos que são consumidos, e quanto, podem prevenir e até inverter uma miríade de condições de saúde. Isto inclui diferentes tipos de dores de costas.

Discutimos anteriormente neste relatório a inflamação e o seu efeito nas dores lombares. Uma forma crucial de eliminar a inflamação é através de uma dieta anti-inflamatória.

Vários estudos demonstraram que o poder desta dieta pode ser tão eficaz no tratamento das dores nas costas como os medicamentos anti-inflamatórios não-esteróides como a aspirina e o ibuprofeno.

A dieta anti-inflamatória não é difícil de implementar, e ficará surpreendido com a quantidade de alimentos que provavelmente já come dentro das directrizes da dieta.

*Aqui está uma lista de alguns dos principais alimentos anti-inflamatórios açucarados para a dieta:*

- Frutas e vegetais de cor brilhante como cenouras, beterrabas, mirtilos, e laranjas
- Peixes gordos como salmão, sardinha e cavala
- Sementes como chia, abóbora, e girassol
- Folhados, vegetais verdes como espinafres, colares, brócolos e couves
- Nozes como amêndoas e nozes

- Gorduras monossaturadas saudáveis como o abacate, óleo de canola e óleo de oliveira

Mas não se trata apenas do que se põe no corpo, mas também do que se evita. Fique longe de alimentos promotores de inflamação, como fast food, alimentos processados, e gordura altamente saturada e carboidratos refinados.

Se se concentrar numa dieta alimentar limpa e completa, o seu corpo agradecer-lhe-á.

# Dica #10: Cálcio

Todos sabem que o nosso corpo precisa de cálcio para construir ossos fortes, mas o que é que o cálcio faz para as dores nas costas?

Para além de ser a chave para dentes e ossos fortes, obter a dose certa de cálcio, juntamente com a Vitamina D, pode aliviar a dor causada pelas condições que afectam a massa óssea e a força.

A quantidade de cálcio recomendada varia dependendo da idade, mas a média de mg para um adulto deve estar entre 1.000 e 2.000.

A maioria das pessoas não deve tomar mais de 2.000mg por dia porque demasiado cálcio pode causar problemas cardíacos e aumentar o risco de fracturas ósseas.

O cálcio pode ser tomado oralmente através de suplementos, mas também pode ser consumido em alimentos do dia-a-dia. Alguns dos melhores alimentos ricos em Cálcio são:

- Salmão e sardinhas enlatadas
- Lácteos, tais como queijos não processados, leite e iogurte simples
- Folhados, vegetais verdes como brócolos e couves
- Feijão de soja e tofu

O seu médico pode também prescrever-lhe um suplemento de cálcio ou reenviá-lo a um nutricionista.

O nutricionista será capaz de fazer re- ormações nutricionais mais completas com base na sua dieta, idade, peso, e condições de saúde.

# Conclusão

As dores nas costas, embora incrivelmente comuns, podem ser debilitantes. A sua vida pode ser interrompida temporariamente ou a longo prazo, tirando-lhe o prazer que encontra nas suas actividades diárias.

A dor pode também perturbar actividades diárias essenciais como o trabalho e o exercício.

Mas, felizmente, não tem de o fazer.

Optar por remediar a dor das lesões nas costas através de abordagens holísticas e totalmente naturais não só ajudará a curto prazo como também criará um corpo mais saudável e mais forte a longo prazo.

Comer saudável, fazer exercício, aprender a estar atento ao seu corpo, e compreender a ciência por detrás dos remédios irá ajudá-lo a gerir melhor a sua dor para que possa voltar a viver a

vida que merece.

Não se sinta preso a medicamentos para a dor e a um estilo de vida sedentário.

Certifique-se de falar com o seu médico antes de implementar qualquer tipo de regime de gestão da dor e confie sempre no seu corpo.

# Recursos

Aqui estão links para alguns recursos que, creio, o ajudarão:

## **7 Maneiras de aliviar naturalmente as dores nas costas:**

>> <https://www.spine-health.com/blog/7-ways-relieve-back-pain-naturalmente>

## **A vitamina D melhora a dor em 95% dos pacientes:**

>> <https://www.rejuvenation-science.com/research-news/vitamin-d-1/n-vitamin-d-pain-3>

## **Benefícios da terapia de calor para as dores lombares**

>> <https://www.spine-health.com/treatment/heat-therapy-cold-therapy/benefits-heat-therapy-lower-back-back-pain>

## **Yoga para pessoas com dores nas costas**

>> <https://www.health.harvard.edu/blog/yoga-and-back-pain-2018041413652>

**10 tratamentos alternativos de dor nas costas para tentar antes de escolher sur- gery:**

[>> https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treatment/](https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treatment/)