

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 no mundo inteiro.

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

CONTRATO: Este livro está protegido pelas leis internacionais de direitos autorais e não pode ser copiado, reproduzido, doado ou usado para criar trabalhos derivados sem a permissão expressa do editor. O editor mantém os direitos autorais completos deste livro.

O autor fez todos os esforços possíveis para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro e garantir que as informações fornecidas estejam livres de erros; no entanto, o autor / editor / revendedor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui contido e não garante ou representa a qualquer momento que o conteúdo seja preciso devido à natureza em rápida mudança de a Internet.

Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

O objetivo deste livro é educar e não há garantias de renda, vendas ou resultados implícitos. O editor / autor / revendedor não pode, portanto, ser responsabilizado por quaisquer resultados ruins que você possa obter ao implementar as técnicas ou ao seguir as diretrizes definidas para você neste livro.

Todos os nomes de produtos, sites e empresas mencionados neste relatório são marcas comerciais ou propriedades de direitos autorais de seus respectivos proprietários. O autor / editor / revendedor não está associado ou afiliado a eles de forma alguma. O referido produto, site e nome da empresa não patrocinam, endossam ou aprovam este produto.

DIVULGAÇÃO DE COMPENSAÇÃO: Salvo indicação expressa em contrário, você deve assumir que os links contidos neste livro podem ser afiliados, e o autor / publicador / revendedor ganhará uma comissão se você clicar neles e comprar o produto / serviço mencionado neste livro. No entanto, o autor / editor / revendedor se isenta de qualquer responsabilidade que possa resultar do seu envolvimento com esses sites / produtos. Você deve realizar a devida diligência antes de comprar os produtos ou serviços mencionados.

Isso constitui todo o contrato de licença. Quaisquer disputas ou termos não discutidos neste contrato ficam a critério exclusivo do editor.

Índice

Índice	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: Suporte de Água.....	23
Dica 7: Calor.....	25
Dica # 8: vitamina D3	27
Dica # 9: Dietas anti-inflamatórias.....	30
Dica 10: cálcio.....	33
Recursos	37.

Introdução

Dor nas costas pode ser mental e fisicamente debilitante. Pode afetar tudo o que você faz, desde o trabalho e o exercício até tarefas simples do dia a dia. A dor nas costas pode ser de curto prazo ou rapidamente se tornar uma luta ao longo da vida devido a lesão ou doença.

Felizmente, existem maneiras naturais de aliviar a dor nas costas sem ter que recorrer a medicamentos. alívio,

Para começar, a dor nas costas pode ocorrer de várias formas. Alguns lidam com dor lombar persistente e espasmos regulares, enquanto algumas pessoas sofrem de dor no nervo ciático que viaja pelas pernas e pelos braços.

Essas condições crônicas têm uma possibilidade proeminente de deixar de lado sua vida.

E não é incomum.

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

De fato, mais de dois milhões de atendimentos de emergência a cada ano são devidos a dores nas costas, que também são a principal causa de incapacidade no mundo. Infelizmente, o tratamento para dores nas costas ainda não é tão eficiente quanto deveria.

Muitos pacientes que sofrem de dores nas costas encontram-se no centro de uma infinidade de testes, recebem instruções para permanecer sedentários, apesar de pesquisas que demonstram a eficácia das atividades diárias cotidianas, e geralmente são prescritos analgésicos poderosos.

Enquanto analgésicos podem ajudar a dor a curto prazo, eles também podem causar vários problemas de saúde e até mesmo problemas de dependência. Estilos de vida sedentários tendem a enrijecer os músculos, tornando o corpo propenso a lesões futuras.

Felizmente, há uma infinidade de tratamentos alternativos para dores nas costas, e a maioria deles é facilmente acessível e de baixo custo ou mesmo gratuito.

Esses tratamentos não exigem receita médica, embora seja melhor discutir todos os novos suplementos e rotinas de exercícios com seu médico antes de começar.

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

Dica # 1: Bebidas anti-inflamatórias

A inflamação é uma resposta natural do organismo. Quando seu corpo detecta danos, infecções, lesões ou toxinas, ele tenta se curar. Nesses casos, a destruição celular aciona o sistema imunológico.

O sistema imunológico libera anticorpos e proteínas enquanto aumenta o fluxo sanguíneo para a área afetada.

Para inflamação aguda, o processo dura apenas algumas horas ou dias. No entanto, para aqueles com inflamação crônica, o corpo se acostuma tanto com a resposta que permanece em estado de alerta constante. A pesquisa mostrou que esse estado pode desempenhar um papel em várias condições diferentes, da asma ao câncer.

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

Discutiremos alimentos anti-inflamatórios mais adiante neste relatório, mas bebidas semelhantes também desempenham um papel vital e são facilmente consumidas diariamente.

Abaixo estão várias bebidas anti-inflamatórias que você pode beber para evitar dor e inflamação.

Leite de açafrão

Os efeitos positivos da cúrcuma são utilizados em todo o mundo, e há uma razão para isso. O tempero asiático contém uma abundância de antioxidantes que ajudam a reduzir a inflamação e aliviar a dor artrítica.

Açafrão está disponível em praticamente qualquer supermercado na seção de especiarias. Para fazer o leite, basta derramar ½ colher de chá de açafrão em um copo de leite morno. Adoce para provar ou beber como é. Se laticínios

leite aumenta a inflamação para você, tente adicionar o tempero para aquecer o leite de amêndoa.

É melhor beber isso à noite antes de dormir, para permitir que os antioxidantes funcionem em seu corpo enquanto ele descansa.

Suco de cereja

A bebida muito acessível e rica em antioxidantes é suco de cereja. Ao procurar o suco na mercearia, verifique se está com pouco açúcar ou sem adição de açúcar e inclui o extrato de cereja azedo. O extrato contém a recompensa de ingredientes anti-inflamatórios.

Chá de gengibre verde

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

Você pode comprar chá verde e chá de gengibre separadamente, mas também combinados por conveniência. Tente fazer uma xícara de chá uma adição diária ao seu estilo de vida para ajudar a aliviar seu desconforto.

Bebidas anti-inflamatórias devem estar livres de produtos químicos e açúcares adicionados.

Sempre tente comer e beber ingredientes limpos para manter produtos químicos nocivos do corpo. Esses produtos químicos podem ter efeitos adversos na inflamação e na saúde mental.

Dica # 2: Dormir e como obtê-lo

Dormir e descansar pode ser uma coisa difícil de encontrar em nossa vida diária agitada, e a dor aguda ou crônica apenas aumenta a dificuldade. Deitar-se com as costas ou o pescoço doloridos pode parecer insuportável.

Quantas vezes você já estava pronto para dormir, deitado, e a dor o acorda, impedindo-o de relaxar e curar o corpo durante aquelas horas vitais para dormir?

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

Enquanto sua mente descansa, seu corpo trabalha, curando e reparando os danos causados durante o dia. Quando você não descansa, seu corpo precisa, a inflamação e a dor aumentam.

Ajudar seu corpo a relaxar rapidamente e afundar em um sono profundo e repousante pode ser complicado sem o auxílio de medicamentos para dormir, mas os efeitos colaterais podem ser prejudiciais.

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

Melatonina- A melatonina é um produto químico produzido naturalmente na glândula pineal no centro do seu cérebro.

A melatonina é responsável por ajudar seu corpo a regular quando dormir e quando acordar.

A melatonina é tomada quando os padrões naturais de sono são interrompidos, incluindo aqueles associados ao tratamento da dor. A melatonina trabalha com o ritmo natural do seu corpo, mas tem ocasionalmente efeitos colaterais negativos, como sonolência diurna, dores de cabeça e depressão a curto prazo.

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

Valerian demonstrou acalmar a mente e sedar o cérebro. A sedação permite que o corpo relaxe e a inflamação diminua. Os valerianos também podem ter um efeito positivo na ansiedade e na depressão.

L-teanina- L-theanine é um aminoácido mais comumente encontrado em folhas de chá verde e preto.

Os efeitos da L-teanina são abundantes e incluem ajudar a relaxar a mente e o corpo quando ingeridos em doses de 200 a 400 mg, resultando em um 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 seu médico antes de iniciar qualquer tipo de suplemento. Alguns suplementos, apesar de naturais, podem reagir a certos tipos de medicamentos.

Dica # 3: postura estática

Postura estática é simplesmente manter um movimento específico, postura ou postura corporal por um período prolongado. Os músculos das costas e do pescoço geralmente sofrem excesso de pressão quando as articulações das pernas e quadris ficam cansadas ou estressadas.

Manter uma postura, rotação ou postura pressiona essas articulações.

Movimento é a chave. Seja pequena ou mais exercida, essa mudança nos pontos de pressão pode ajudar a impedir que as costas e o pescoço assumam o excesso de estresse em outras articulações.

É vital prestar atenção aos quadris e articulações, sentindo essas pressões e tensões, para que você saiba quando se mover.

Adquira o hábito de mudar e mudar de posição regularmente.

Postura- Se você já esteve em um local por um período prolongado e depois virou os ombros para trás, sentiu uma liberação de tensão nas costas.

A postura afeta muitos aspectos do seu corpo, especialmente o pescoço e a coluna. Faça um esforço conjunto para perceber seus ombros e ajustá-los de volta para manter uma postura alta e reta.

Rotação da Atividade- Muitas pessoas têm empregos em que ficam de pé fazendo um movimento por várias horas ou sentam e fazem o mesmo. Se puder, tente girar suas atividades ou posicionar várias vezes ao dia, se não mais.

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

Sentado muito tempo Ficar em uma posição sentada por um longo período de tempo comprime os discos nas costas. A compressão coloca um

tensão nos músculos da região lombar até a base do pescoço.
Também pode afetar sua postura.

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

Dica # 4: Yoga

Yoga é uma das melhores maneiras de alongar e fortalecer seu corpo. Os efeitos de uma rotina de ioga executada corretamente podem ajudar com tudo, desde a digestão e perda de peso até a saúde mental e a dor.

Mas você sabia que, embora o yoga seja uma excelente maneira de alongar as costas, também fortalece os músculos das costas?

Mais especificamente, as posturas corretas de ioga podem fortalecer os músculos paraespinhais que ajudam a dobrar a coluna, os músculos multifidus que estabilizam as vértebras e os abdominais transversos no abdômen.

Esses músculos ajudam a apoiar as áreas mais fracas das costas e reduzem o estresse na coluna.

A chave para fortalecer e alongar esses músculos é através da forma adequada durante as poses. Forma adequada é especialmente importante

quando se trata de poses focadas em suas costas. O Orthopaedic Journal of Sports Medicine informou que lesões como entorses e distensões aumentaram dramaticamente nos indivíduos com 65 anos ou mais devido à má forma durante as sessões de ioga.

Portanto, se você é novo no yoga ou nas poses, não deixe de aprender com um instrutor de yoga profissionalmente treinado. Eles não apenas serão capazes de ajudá-lo a aperfeiçoar o movimento para o resultado mais favorável, mas também estarão lá para ajudar se ocorrer uma lesão.

Dica # 5: Meditação

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

Meditar tem a capacidade de diminuir a ansiedade e o estresse, relaxar o corpo e liberar endorfinas, substâncias químicas notáveis que nos fazem sentir felizes e alegres.

A atenção plena é um dos componentes críticos da meditação e o mais fácil de praticar várias vezes ao dia. Mindfulness é a prática de focar em você, seu corpo e no momento atual.

Quando você estiver em sintonia com o que seu corpo está sentindo, será capaz de treinar como sua mente percebe a dor. Essa mudança na percepção pode aumentar sua tolerância e diminuir o impacto do estresse da dor em seu corpo.

A meditação da atenção plena não é algo que deve ser praticado por horas a fio. Você pode praticar técnicas de atenção plena por cinco a dez minutos, em qualquer lugar.

Passe dez minutos todas as manhãs na quietude do seu quarto, ouvindo música no ônibus, em um intervalo rápido no trabalho.

Se o ato de meditar é algo que você não gosta, basta passar alguns minutos por dia concentrando-se em respirações profundas e saturantes.

Durante esse período, limpe sua mente e deixe seus pulmões se expandirem, e o ar fluir de você. Você ficará muito afinado com seu corpo com aquele simples ato.

Dica # 6: Suporte de Água

A terapia com água é uma das melhores formas de exercício e suporte terapêutico para pessoas com problemas nas costas.

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

Embora essa forma de exercício seja excelente para aqueles que lutam para manter uma terapia em terra devido à restrição, ela é adequada para qualquer tipo de dor nas costas.

Além da resistência suave, a dor tende a endurecer o corpo devido à expectativa mental de dor. Essa expectativa impede que você complete completamente os alongamentos e a terapia.

A terapia com água permite que essas dores residam, e movimentos mais amplos ajudam a tirar o máximo proveito do tratamento. Esse relaxamento também reduz a pressão nas articulações e pode levar a uma redução prolongada da dor.

Mas a água não precisa ser usada apenas para exercícios e terapia.

Também pode ser usado como a principal fonte de relaxamento para as costas. O uso de piscinas de imersão quentes cria um efeito terapêutico nos músculos e articulações.

Dica 7: Calor

A terapia térmica é usada em uma infinidade de lesões e ainda é um dos remédios eficazes para a dor nas costas e no pescoço.

Usar calor nas áreas lesionadas para reduzir a dor faz com que múltiplos processos iniciem. O calor dilata os vasos sanguíneos nos músculos que circundam a coluna lombar.

A dilatação permite um fluxo mais significativo de nutrientes e oxigênio-ygen, que por sua vez curam qualquer tecido danificado que possa estar lá.

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

O alívio da dor não é permanente, mas é muito útil quando a intensidade do desconforto é alta. Às vezes, o conforto pode ser instantâneo.

O outro efeito primário da termoterapia é a facilitação do alongamento do tecido mole que circunda a coluna vertebral. Isso também inclui músculos e aderências.

O alongamento reduz a rigidez e a ameaça de lesão. A flexibilidade é finalmente aumentada, o que desempenha um papel significativo na diminuição da dor nas costas.

As terapias térmicas costumam ser muito baratas de implementar e podem ser administradas em praticamente qualquer lugar.

Em casa, pode-se usar um banho quente ou chuveiro e, enquanto estiver fora, as almofadas de aquecimento portáteis podem ser ativadas. Muitas vezes, apenas ligar os assentos aquecidos no carro pode ajudar com a dor.

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

Dica # 8: vitamina D3

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

A vitamina D3 é uma vitamina lipossolúvel que auxilia o corpo na absorção de cálcio e fósforo. A ingestão suficiente de vitamina D ajuda a construir e manter ossos fortes.

A vitamina D é produzida naturalmente pelo organismo quando a pele é exposta à luz solar. Muitas coisas diferentes podem causar uma deficiência, incluindo exposição limitada à luz solar, filtro solar, roupas de proteção e idade.

A Um relatório recente revisado por pares da Pain Treatment Topics descobriu que a administração de vitamina D pode fornecer alívio para até 95% dos pacientes que sofrem de dores nas costas.

Stewart B. Leavitt, MA, Ph.D. e autor do relatório declararam:

“nosso exame da pesquisa, que incluiu 22 investigações clínicas de pacientes com dor, descobriu que aqueles com dor crônica nas costas quase sempre tinham níveis inadequados de vitamina D.

Quando foi fornecida suplementação suficiente de vitamina D, a dor desapareceu ou foi pelo menos ajudada a uma extensão significativa. ”

O estudo afirmou que a ingestão inadequada de vitamina D pode resultar em um amolecimento da superfície óssea, ou osteomalácia, que causa dor.

A parte inferior das costas é um ponto focal para essa dor. Em um estudo de 360 pacientes com dores nas costas, 95% foram deficientes no vita-min.

Quanto à dose de vitamina D que deve ser tomada para ajudar a aliviar a dor, recomenda-se a ingestão de até 2000 UI ou mais. A dose atual recomendada é de apenas 600 UI. Certificar-se de que

verifique com seu médico o tratamento pessoal recomendado e a segurança de iniciar o suplemento.

Dica # 9: Dietas anti-inflamatórias

O que colocamos em nossos corpos é tão importante, e geralmente mais importante, do que tratamos do lado de fora. Uma dieta saudável não apenas ajuda a manter um peso saudável, mas também afeta a mente e a tolerância à dor.

A obesidade pode causar ou agravar problemas nas costas, colocando pressão e tensão nas articulações e músculos.

Os alimentos que são consumidos e quanto podem impedir e até reverter uma infinidade de condições de saúde. Isso inclui diferentes tipos de dores nas costas.

Discutimos a inflamação e seu efeito na dor nas costas no início deste relatório. Uma maneira crucial de eliminar a inflamação é através de uma dieta anti-inflamatória.

Vários estudos mostraram que o poder dessa dieta pode ser tão eficaz no tratamento da dor nas costas quanto os medicamentos anti-inflamatórios não esteróides, como aspirina e ibuprofeno.

A dieta anti-inflamatória não é difícil de implementar e você ficará surpreso com quantos alimentos você provavelmente já come dentro das diretrizes da dieta.

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

- Frutas e legumes de cores vivas, como cenouras, beterrabas, mirtilos e laranjas
- Peixes gordurosos como salmão, sardinha e cavala
- Sementes como chia, abóbora e girassol
- Vegetais de folhas verdes, como espinafre, couve, brócolis e couve
- Nozes como amêndoas e nozes

- Gorduras saudáveis monossaturadas como abacate, óleo de canola e óleo de oliva

Mas não é apenas sobre o que você coloca no seu corpo, mas também o que você evita. Fique longe de alimentos que promovem a inflamação, como fast food, alimentos processados e alto teor de gordura saturada e carboidratos refinados.

Se você se concentrar em uma dieta alimentar limpa e completa, seu corpo agradecerá.

Dica 10: cálcio

Todo mundo sabe que nosso corpo precisa de cálcio para construir ossos fortes, mas o que o cálcio faz para dores nas costas?

Além de ser a chave para dentes e ossos fortes, obter a dose certa de cálcio, combinada com vitamina D, pode aliviar a dor causada por condições que afetam a massa e a força óssea.

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

A maioria das pessoas não deve tomar mais de 2.000 mg por dia, pois muito cálcio pode causar problemas cardíacos e aumentar o risco de fraturas ósseas.

O cálcio pode ser tomado por via oral através de suplementos, mas também pode ser consumido em alimentos comuns. Alguns dos melhores alimentos ricos em cálcio são:

- Salmão e conservas de sardinha
- Laticínios, como queijos não processados, leite e iogurte natural
- Vegetais de folhas verdes, como brócolis e couve
- Soja e tofu

Seu médico também pode prescrever um suplemento de cálcio ou encaminhar você a um nutricionista.

O nutricionista poderá fazer recomendações nutricionais mais completas com base em sua dieta, idade, peso e condições de saúde.

Conclusão

A dor nas costas, embora incrivelmente comum, pode ser debilitante. Sua vida pode ser interrompida temporariamente ou a longo prazo, tirando o prazer que você encontra nas atividades diárias.

A dor também pode interromper atividades diárias essenciais, como trabalhar e se exercitar.

Mas, felizmente, não precisa.

A escolha de remediar a dor de lesões nas costas por meio de abordagens holísticas e naturais não só ajudará a curto prazo, mas também criará um corpo mais saudável e mais forte a longo prazo.

Comer de forma saudável, se exercitar, aprender a ter consciência do seu corpo e entender a ciência por trás dos remédios ajudarão você a gerenciar melhor sua dor, para que possa voltar a viver a vida que merece.

Não se sinta preso a analgésicos e um estilo de vida sedentário.

Certifique-se de conversar com seu médico antes de implementar qualquer tipo de regime de controle da dor e sempre confie em seu corpo.

Especial

Recursos

Aqui estão os links para alguns recursos que acredito que o ajudarão:

7 maneiras de aliviar a dor nas costas naturalmente:

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

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

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

Benefícios da terapia térmica para dores nas costas

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

Yoga para pessoas com dor nas costas

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

**10 tratamentos alternativos para dores nas costas para
experimental antes de escolher a cirurgia:**

>> <https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treat-ment/>