

PROTOCOLO ANTIESTUFAMENTO · EDIÇÃO PREMIUM

# COMO NÃO TER GASES

*Barriga leve, intestino em paz —  
o protocolo de 1 página que viralizou*

**12 páginas · letra grande · entrega imediata**

Longevidade Viva · drwalter.xyz

— O QUE É AFINAL

## Um balão de ar no abdômen.

Gases intestinais são o **acúmulo de ar e gases no sistema digestivo** — um balão que infla, distende a barriga e provoca desconforto, dor e barulhos. **60%** vem da fermentação de alimentos no intestino grosso (FODMAPs). **20%** vem do ar engolido (aerofagia: comer rápido, falar mastigando, mascar chiclete, beber refrigerante).

**SINAIS DE ALERTA:** se vier acompanhado de **dor forte persistente, emagrecimento sem motivo, sangue nas fezes** ou alteração no ritmo intestinal por mais de 2 semanas — não é só gás. Pode ser doença inflamatória intestinal, intolerância grave (lactose, glúten) ou pólipos. **Procure médico.**

— AMBIENTE QUE CURA × AMBIENTE QUE INCHA

## A cozinha decide o tamanho da barriga.

A maior parte do estufamento começa **antes** do alimento chegar ao intestino. A pressa, a TV, o celular e o cardápio pobre em fibras transformam cada refeição em uma bomba de ar. Trocar o ambiente é mais potente que tomar simeticona.

### AMBIENTE VENCEDOR (ANTI-GÁS)

- Cozinha ventilada, mesa posta, sem TV nem celular
- Mastigar 25-30 vezes cada garfada · garfo na mesa entre uma e outra
- Prato colorido: 1/2 vegetais variados + proteína magra + carboidrato
- Beber água ANTES, não durante a refeição (não diluir suco gástrico)
- PERDEDOR: comer em pé, rápido, falando, com refri ou cerveja
- PERDEDOR: mesmo cardápio sempre · pão branco + embutido + refrigerante
- PERDEDOR: deitar logo após comer · ficar curvado no celular

## — ALIMENTOS QUE CURAM

## O que comer para esvaziar o balão.

**MAMÃO PAPAYA** — enzima papaína amacia o trânsito. 1 fatia no café da manhã ou batido no smoothie. Funciona em 24 h.

**AVEIA** — fibra solúvel beta-glucana alimenta as bactérias boas e regula o intestino sem fermentar excessivamente. 2 colheres no iogurte ou como mingau.

**GENGIBRE** — pró-cinético natural: acelera o esvaziamento gástrico e reduz a sensação de inchaço em 30 minutos. Chá morno após as refeições ou ralado na salada.

**OUTROS CAMPEÕES:** kefir (probiótico vivo, 1 copo/dia), **abacaxi** (bromelina), **hortelã** (relaxa o intestino — chá após almoço), **linhaça hidratada** (1 colher de sopa em 200 ml de água por 12 h), **água morna em jejum** com 5 gotas de limão.

## — MAIORES VILÕES

# O que para de comer hoje.

Cortar essa lista por **14 dias** resolve mais de 70% dos casos de estufamento crônico — mais que qualquer remédio. Depois, reintroduzir **um por vez**, a cada 3 dias, para descobrir o vilão pessoal. Esse é o princípio da **dieta low-FODMAP** usada em pacientes com síndrome do intestino irritável.

## TOP VILÕES DO ESTUFAMENTO

- REFRIGERANTE — gás carbônico expande dentro do intestino (+70% sintoma)
- FEIJÃO mal cozido / sem 'molhar de véspera' — fermenta exageradamente
- PÃO BRANCO, MASSA REFINADA, BISCOITO — prendem e fermentam
- LATICÍNIO em quem é intolerante à lactose (queijo amarelo, leite frio)
- FRITURA, embutidos (salame, presunto, salsicha), gordura trans
- ADOÇANTES com SORBITOL, MANITOL, XILITOL (chiclete sem açúcar)
- ÁLCOOL (cerveja é a pior — gás + cevada fermentável)

## — RECEITA MÁGICA

# Drink Antiestufamento em 3 minutos.

Esse drink combina **bromelina** (abacaxi, quebra proteína e desincha), **gingerol** (gingibre, esvazia o estômago) e **fibra solúvel** (linhaça, alimenta bactéria boa). Tomar **gelado em jejum** pela manhã. Resultado em 7 dias: barriga visivelmente menos inchada, intestino regulado e diminuição da dor pós-refeição.

## DRINK ANTIESTUFAMENTO · INGREDIENTES

- 1 fatia média de abacaxi (≈ 100 g)
- 1 rodela fina de gengibre fresco (≈ 2 cm)
- 200 ml de água gelada filtrada
- 1 colher de sopa cheia de linhaça dourada (hidratada 8 h)
- Opcional: 5 folhas de hortelã + 5 gotas de limão
- PREPARO: bater tudo · não coar (a fibra é o remédio)
- TOMAR: em jejum, 20 min antes do café · todos os dias por 14 dias

## — SUPLEMENTOS × MEDICAMENTOS

## O que ajuda de verdade.

Suplementos atuam na **causa** (microbiota, fibra, fermentação). Medicamentos atuam no **sintoma** (rompem a bolha de gás). Idealmente, usar a coluna esquerda continuamente e a direita só nos episódios. **Probióticos com cepa testada** (L. plantarum 299v, B. lactis BB-12) reduzem em 50% a sensação de inchaço em 4 semanas (estudos clínicos).

### ARSENAL ANTI-GÁS · O QUE FUNCIONA

- SUPLEMENTOS — Probiótico L. plantarum 299v · 1 cápsula/dia em jejum
- SUPLEMENTOS — Carvão ativado · 1 cápsula APÓS refeição vilã (não diário)
- SUPLEMENTOS — Magnésio glicina 300 mg à noite (regula intestino)
- SUPLEMENTOS — Enzima digestiva (alfa-galactosidase) antes do feijão
- MEDICAMENTOS — Simeticona 40-80 mg até 3x/dia (rompe bolha)
- MEDICAMENTOS — Dimeticona 40 mg até 4x/dia (alternativa)
- ATENÇÃO — carvão pode reduzir absorção de remédios · espaçar 2 h

## — MOVIMENTOS QUE CURAM

## O remédio se chama caminhada.

**Sentar logo após comer = barriga estufada.** O simples ato de **caminhar 5 a 10 minutos** após cada refeição reduz a glicemia pós-prandial em até 30% e acelera a passagem do bolo alimentar pelo estômago — menos fermentação, menos gás.

### ROTINA SEMANAL ANTI-GÁS:

- **20 minutos** de caminhada leve **4x por semana**
- **5 minutos** de caminhada após cada refeição (em vez de deitar)
- **Postura vento-livre** (joelhos no peito, deitado de costas) por 2 minutos antes de dormir — libera gás retido no cólon
- **Twist sentado** 1 minuto cada lado: massagem natural do intestino

**EVITAR:** deitar nos primeiros 60 minutos após comer. Se for inevitável, deite do **lado esquerdo** — favorece o esvaziamento gástrico.

## — PENSAMENTOS QUE CURAM

# O intestino é o segundo cérebro.

**95% da serotonina** do corpo é produzida no intestino. Por isso, ansiedade, preocupação excessiva e 'temas em aberto' na cabeça **se manifestam como gás, prisão de ventre ou diarreia**. Os gases têm como causas mentais a **intolerância e a preocupação excessiva**. Romper esse ciclo é parte do tratamento — não é frescura.

## DETOX EMOCIONAL · O RITUAL DA PAZ

- Cartaz na geladeira: 'DEIXE FLUIR · estou em paz com a vida'
- Respiração diafragmática · mãos sobre a barriga · 5 min · 2x/dia
- Inspirar 4s · segurar 4s · expirar 6s (vagal, calma o intestino)
- Após o almoço: contemplar uma árvore por 3 min (não o celular)
- Lista de 'temas em aberto' no caderno · resolva 1 por dia
- Diário de gratidão · 3 linhas antes de dormir (reduz cortisol)
- Banho morno antes de dormir · relaxa parede abdominal

— O DIA PERFEITO

## 24h sem estufamento.

Esse é o roteiro do **dia anti-gás** que você pode replicar amanhã. Em 7 dias seguindo, a maioria das pessoas relata **cintura 2 cm menor**, intestino regulado e fim do desconforto à noite. Imprima e cole na geladeira.

### ROTINA PIN ANTI-GÁS · 24 H

- 07h — copo de água morna com 5 gotas de limão · em jejum
- 07h15 — Drink Antiestufamento (abacaxi+gengibre+linhaça)
- 08h — café da manhã: mamão + aveia + iogurte natural sem lactose
- 12h — almoço: salada crua + proteína magra + arroz integral
- 12h45 — caminhada de 5 min · NÃO sentar/deitar logo após
- 16h — chá de hortelã + 1 punhado de oleaginosas cruas
- 20h — jantar leve: legumes cozidos + ovo · 3 h antes de dormir

— QUANDO É MAIS QUE GÁS

## Sinais para procurar médico HOJE.

Estufamento ocasional é normal. Mas alguns sinais indicam **doença séria** que se esconde atrás do desconforto — síndrome do intestino irritável grave, doença de Crohn, retocolite ulcerativa, intolerância severa, divertículos inflamados ou até **pólipos e câncer de cólon**. A regra de ouro: se mudou o padrão por mais de 2 semanas, investigue.

### BANDEIRAS VERMELHAS · BUSQUE AVALIAÇÃO

- DOR forte, persistente, que acorda à noite
- EMAGRECIMENTO sem dieta · perda > 3 kg em 1 mês
- SANGUE nas fezes (vivo ou escuro tipo borra de café)
- FEBRE associada · suor noturno
- MUDANÇA súbita do hábito intestinal por > 2 semanas
- HISTÓRIA familiar de câncer de intestino · faça colonoscopia aos 45
- ANEMIA inexplicada nos exames de sangue

— A DECISÃO INTELIGENTE

# Barriga leve. 14 dias. Outra vida.

**Como não ter gases** não é um truque — é um **ambiente**: comer devagar, mastigar bem, cortar os 7 vilões, tomar o drink em jejum, mover-se após comer e dar paz ao intestino. **14 dias** seguindo o protocolo bastam para a barriga desinchar e a confiança voltar.

*Este eBook é educativo. Sintomas persistentes, dor forte, sangramento ou emagrecimento exigem avaliação médica imediata. Suplementos e medicamentos só sob orientação profissional.*

[drwalter.xyz/ebook/como-nao-ter-gases](https://drwalter.xyz/ebook/como-nao-ter-gases)

Edição completa · R\$ 19 · entrega imediata · garantia 7 dias