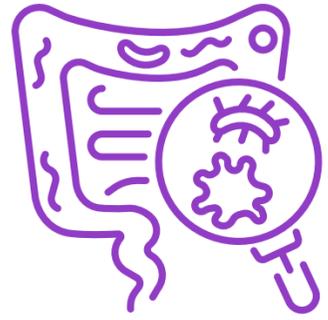




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

QUAL A IMPORTÂNCIA DA **MICROBIOTA INTESTINAL** NA ENDOMETRIOSE?



Você sabia que o intestino é um dos órgãos mais importantes para o equilíbrio hormonal e para o controle da inflamação no corpo? Isso acontece graças à microbiota intestinal – o conjunto de trilhões de bactérias que vivem ali e influenciam diretamente nosso sistema imunológico, emocional e reprodutivo.

Em mulheres com endometriose, estudos apontam alterações na composição da microbiota, o que pode contribuir para o aumento da inflamação e da dor.

O que ajuda a equilibrar a microbiota:

- **Fibras:** Encontradas em frutas, legumes, verduras e cereais integrais. Alimentam as bactérias boas do intestino.
- **Probióticos:** Presentes em iogurtes naturais, kefir e alimentos fermentados, como kombucha e chucrute.
- **Prebióticos:** Como alho, cebola, banana verde e aveia – ajudam no crescimento das bactérias benéficas.
- **Hidratação:** Beber bastante água melhora o trânsito intestinal e evita o acúmulo de toxinas.

Evitar alimentos ultraprocessados, gorduras trans, corantes e adoçantes artificiais também é fundamental para manter esse equilíbrio.

Um intestino saudável impacta positivamente no controle da dor, no bem-estar e na qualidade de vida de quem convive com a endometriose. Cuidar dele é cuidar de todo o corpo!