

O GUIA DOS

CHÁS

Alívio Natural para Hemorroidas e Saúde
Intestinal



Seja bem-vindo ao seu Guia de Chás Terapêuticos, um material desenvolvido para complementar o seu processo de recuperação intestinal dentro do método Furico em Paz.

As ervas medicinais são utilizadas há séculos como uma forma natural de cuidado com o corpo, trazendo benefícios importantes para a saúde digestiva, intestinal e inflamatória. Quando bem utilizadas, elas podem ajudar a aliviar sintomas, reduzir desconfortos e promover mais equilíbrio para o funcionamento do intestino.

No contexto do tratamento das hemorroidas, os chás terapêuticos atuam como um suporte natural, auxiliando na redução da inflamação, no alívio da dor, na melhora da digestão e no funcionamento intestinal — fatores essenciais para a recuperação.

Mas é importante entender:

O chá não faz milagre.

Ele não substitui o tratamento, e sim complementa.

O verdadeiro resultado acontece quando você associa essas estratégias naturais ao planejamento alimentar correto, à hidratação adequada e às orientações do método. É esse conjunto que promove a melhora real do intestino e, conseqüentemente, o controle das hemorroidas.

Este e-book foi criado para te apresentar as melhores ervas medicinais que podem ser utilizadas como aliadas nesse processo, ajudando no alívio dos sintomas e no suporte durante o tratamento.

Aqui, você vai aprender como utilizar os chás de forma estratégica, segura e eficaz, sempre respeitando o seu corpo e o momento do seu intestino.

Lembre-se:

cuidar do intestino é um processo, e cada escolha diária faz diferença. E quando você usa as ferramentas certas, o seu corpo responde.



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

1. CAMOMILA

Benefícios:

- Ação anti-inflamatória
- Calmante intestinal
- Reduz dor, ardência e irritação
- Ajuda na cicatrização

Como usar (chá):

- 1 colher de sopa de flores secas
- 200 ml de água quente
- Infusão por 5 a 10 minutos
Tomar 1 a 2x ao dia

Banho de assento:

- 1 litro de água morna
- 2 colheres de sopa de camomila
- Deixar em infusão, coar e usar

Ficar sentado por 10 a 15 minutos



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

2. ERVA-DE-BICHO (PIMENTA D'ÁGUA)

Benefícios:

- Muito utilizada no tratamento de hemorroida
- Reduz sangramento
- Ação anti-inflamatória e cicatrizante
- Ajuda na circulação local

Como usar:

- 1 colher de sopa da erva
- 200 ml de água quente
- Infusão por 10 minutos
1x ao dia

Banho de assento:

- 1 litro de água morna
- 2 colheres da erva

Excelente para crise com
dor ou sangramento



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

3. ERVA-DOCE

Benefícios:

- Reduz gases
- Diminui desconforto abdominal
- Melhora digestão
- Ajuda no funcionamento intestinal

Como usar:

- 1 colher de chá das sementes
- 200 ml de água quente
- Infusão por 5 a 10 minutos
Após refeições

Observação:

Ideal para quem tem estufamento associado



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

4. HORTELÃ

Benefícios:

- Ação digestiva
- Reduz gases e cólicas
- Relaxa o intestino

Como usar:

- 1 colher de sopa de folhas
 - 200 ml de água quente
 - Infusão por 5 a 10 minutos
- Após refeições



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

5. GENGIBRE

Benefícios:

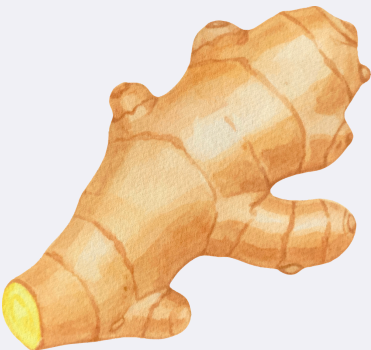
- Anti-inflamatório natural
- Melhora circulação
- Auxilia na digestão
- Reduz inflamação intestinal

Como usar:

- 1 a 2 cm da raiz
- Ferver por 5 a 10 minutos
1x ao dia

Observação:

Evitar em excesso se
houver sensibilidade



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

6. BARBATIMÃO

Benefícios:

- Forte ação cicatrizante
- Ajuda na regeneração da mucosa
- Reduz inflamação local

Uso:

Não é comum para
ingestão no dia a dia
Melhor uso externo

Banho de assento:

- 1 litro de água
 - 1 colher de sopa da casca
 - Ferver por 10 minutos
- Usar morno por 10 a 15
minutos



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

7. HAMAMÉLIS

Benefícios:

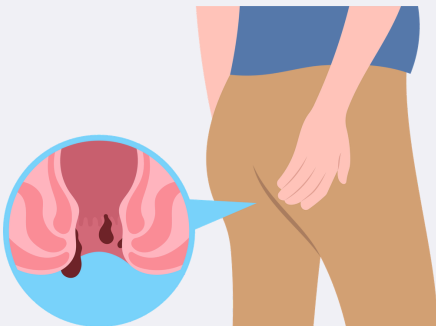
- Ação vasoconstritora (ajuda nas veias dilatadas)
- Reduz sangramento
- Diminui inchaço e dor
- Muito usada em tratamentos de hemorroida

Banho de assento:

- 1 litro de água
 - 1 colher de sopa da planta
- Infusão por 10 minutos,
coar e usar morno
Permanecer por 10 a 15
minutos

Observação:

Uso principalmente externo
(mais eficaz)



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

8. CALÊNDULA

Benefícios:

- Potente cicatrizante
- Anti-inflamatória
- Ajuda na regeneração da mucosa
- Reduz irritação e ardência

Como usar (chá leve):

- 1 colher de sopa
 - 200 ml de água quente
 - Infusão por 10 minutos
- Pode consumir 1x ao dia

Banho de assento:

- 1 litro de água
- 2 colheres da flor

Excelente para fase de dor
e irritação



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

9. TANCHAGEM

Benefícios:

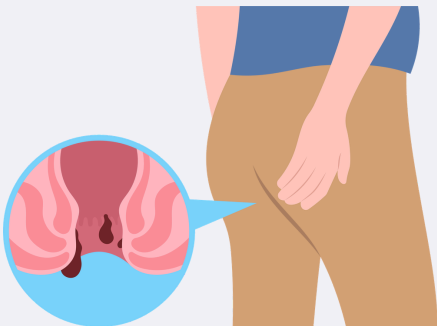
- Anti-inflamatória potente
- Ação cicatrizante
- Ajuda na recuperação dos tecidos
- Reduz inflamação intestinal

Como usar:

- 1 colher de sopa
 - 200 ml de água quente
 - Infusão por 10 minutos
- 1 a 2x ao dia

Banho de assento:

Pode ser usada também para aliviar dor local



CHÁS TERAPÊUTICOS PARA HEMORROIDA

10. MALVA

Benefícios:

- Ação calmante
- Reduz irritação intestinal
- Ajuda na hidratação da mucosa
- Diminui dor ao evacuar

Como usar:

- 1 colher de sopa
 - 200 ml de água quente
 - Infusão por 10 minutos
- 1 a 2x ao dia

Banho de assento:

Muito indicada para
sensação de ardência

