



Seja bem-vindo ao seu guia de alimentos anti-inflamatórios, os verdadeiros aliados do seu intestino dentro do método Furico em Paz.

Eu sou a Dra. Claudia Santos, nutricionista clínica e funcional, especialista em saúde intestinal, e desenvolvi este material para te ajudar a entender, de forma prática e estratégica, como a alimentação pode atuar diretamente na recuperação do seu intestino e no controle das hemorroidas.

As hemorroidas são mais comuns do que se imagina, mas ainda são cercadas por desconforto, dúvidas e, muitas vezes, abordagens que tratam apenas os sintomas e não a causa do problema.

Aqui, nós seguimos um caminho diferente.

O tratamento das hemorroidas começa de dentro para fora.

Isso significa que não basta apenas utilizar pomadas ou soluções externas. É fundamental cuidar da base do problema: um intestino inflamado, desregulado e sobrecarregado.

E é exatamente nesse ponto que a alimentação se torna uma ferramenta poderosa.

Este guia foi criado para te apresentar alimentos com alto potencial anti-inflamatório, ricos em fibras e compostos funcionais, que ajudam a modular o intestino, reduzir inflamação e melhorar o funcionamento intestinal.

Mas atenção:

Este material não substitui o planejamento alimentar do método.

O primeiro passo é seguir corretamente o seu planejamento alimentar, de acordo com a fase em que você se encontra (crise, regulação ou manutenção).

Este guia entra como complemento estratégico.

Os alimentos apresentados aqui são alimentos amigos do intestino, que, no momento certo, poderão ser inseridos na sua rotina alimentar para fortalecer ainda mais os resultados e manter seu intestino saudável a longo prazo.

Ao aplicar esse conhecimento junto com o método, você não apenas alivia sintomas, você começa a transformar a sua saúde intestinal de forma definitiva.

Este material foi desenvolvido com base na prática clínica e em evidências científicas, para que você tenha clareza, segurança e autonomia no seu processo.

Agora, é hora de começar a cuidar do seu intestino da forma certa.

CLAUDIA SANTOS



100 ALIMENTOS ANTI INFLAMATORIOS

Segue uma seleção de alimentos naturais e funcionais com alto poder anti-inflamatório, que promovem a saúde do intestino e ajudam no tratamento das hemorroidas:

- Abacate
- Açafrão-da-terra (cúrcuma)
- Alho
- Azeite de oliva extravirgem
- Aveia
- Banana verde
- Batata-doce
- Beterraba
- Brócolis
- Castanha-do-pará
- Castanha de caju
- Cenoura
- Chia
- Chá de camomila
- Chá de hortelã
- Chá de erva-doce
- Chá de cavalinha
- Chá de pimenta d'água (erva-de-bico)
- Chá verde
- Couve
- Couve-flor
- Cebola roxa
- Cebola branca
- Cacau puro
- Coco fresco
- Farinha de linhaça
- Farinha de banana verde
- Feijão preto
- Feijão branco
- Frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo)



100 ALIMENTOS ANTI INFLAMATÓRIOS

- Goiaba
- Gengibre
- Grão-de-bico
- Hortelã
- Inhame
- Iogurte natural sem açúcar
- Kefir
- Laranja com bagaço
- Limão
- Linhaça dourada
- Linhaça marrom
- Maçã
- Mamão
- Manga
- Maracujá
- Melão
- Melancia
- Nozes
- Nabo
- Pepino
- Pimenta caiena
- Pimenta-do-reino
- Quinoa
- Rabanete
- Rúcula
- Repolho roxo
- Repolho branco
- Sementes de abóbora
- Sementes de girassol
- Sementes de melão
- Tomate
- Uva roxa (com casca)
- Uva passa (sem açúcar)
- Vagem
- Abobrinha
- Alcachofra
- Aspargos
- Acelga
- Almeirão





100 ALIMENTOS ANTI INFLAMATÓRIOS

- Agrião
- Berinjela
- Caju
- Cebolinha
- Coentro
- Endívia
- Escarola
- Espinafre
- Ervilha
- Figo
- Framboesa
- Jaboticaba
- Jiló
- Kiwi
- Lichia
- Maçã verde
- Mel cru (em pequenas quantidades)
- Nêispera
- Ora-pro-nóbis
- Pera
- Pitanga
- Romã
- Salsa
- Salsão
- Tamarindo
- Tangerina
- Tofu
- Uvaia
- Vinagre de maçã (orgânico)
- Whey protein isolado (sem adoçante)
- Yakon
- Zimbro
- Zucchini (abobrinha italiana)

Esses alimentos são riquíssimos em fibras, antioxidantes e compostos bioativos que reduzem os processos inflamatórios e restauram a saúde intestinal.

O sucesso no tratamento das hemorroidas depende de um intestino regulado, desinflamado e funcional.

Mais do que aliviar sintomas, o verdadeiro resultado acontece quando você começa a tratar a causa do problema, e isso envolve alimentação, rotina intestinal e constância no processo.

Ao aplicar o planejamento alimentar corretamente e utilizar os alimentos certos, você cria um ambiente favorável para a recuperação do intestino, reduzindo inflamações, melhorando o trânsito intestinal e evitando novas crises.

Mas é importante entender: esse é um processo de construção. Não é algo imediato, e sim um tratamento que exige consistência para gerar resultado duradouro.

Além da alimentação, a suplementação pode ser uma grande aliada na recuperação intestinal. O uso de fibras específicas, compostos anti-inflamatórios e ativos que auxiliam na saúde vascular e intestinal pode acelerar significativamente os resultados, principalmente em quem já sofre com crises recorrentes.

Dentro do método Furico em Paz, você tem acesso ao Clube de Benefícios, onde pode adquirir suplementos com condições exclusivas. E, se for investir em um suporte mais completo nesse processo, uma excelente estratégia é o uso do **Venopaz Intestinal**.

Ele atua auxiliando na melhora do funcionamento intestinal, na redução da inflamação, na formação de fezes mais macias e no suporte à saúde vascular. O tempo médio de uso recomendado é de 3 a 6 meses, sempre associado ao planejamento alimentar. Esse conjunto é o que realmente transforma o intestino.

É importante reforçar: não adianta suplementar sem ajustar a alimentação, não adianta consumir fibras sem hidratação adequada e não adianta tratar apenas o sintoma sem cuidar da causa. A base do tratamento está no que você faz todos os dias.



Como cuidados complementares, é fundamental fortalecer o assoalho pélvico através dos exercícios ensinados dentro do Furico em Paz, utilizar ervas calmantes, que você encontra no e-book de chás terapêuticos — e seguir corretamente todas as orientações das aulas do método. Esses pilares, quando aplicados juntos, potencializam os resultados e aceleram a recuperação.

Você não precisa conviver com dor, desconforto ou crises recorrentes. Quando você entende o seu intestino e aprende a cuidar dele da forma certa, o seu corpo responde.

Seu intestino não precisa de mais agressão. Ele precisa de estratégia, cuidado e constância.

Agora você já tem o caminho.



