

Remédio Caseiro

Gastrite: O que tomar em casa



www.remediocaseiro.blog.br



Gastrite: O que tomar em casa

A gastrite é uma condição comum, que pode causar **dor abdominal, queimação, náusea e estômago pesado**. Muita gente que já passou por isso sabe o quanto é desconfortável — e o alívio rápido se torna uma prioridade.

Por isso, reunimos aqui **remédios caseiros para gastrite** baseados em práticas populares **comprovadas por quem já utilizou** e apoiadas por evidências tradicionais da fitoterapia.

△ **Importante:** As dicas a seguir são complementares e **não substituem orientação médica**. Em casos persistentes, o ideal é consultar um profissional da saúde.

O que é bom para gastrite: Remédios naturais mais usados

1. Suco de batata crua

Um clássico entre os remédios caseiros para gastrite. A batata tem

efeito alcalinizante, o que ajuda a neutralizar o excesso de ácido no estômago — uma das causas mais comuns da dor.

Como fazer:

- Rale 1 batata crua (sem casca, sem brotos).
- Esprema o suco com um pano limpo.
- Tome 1/2 copo em jejum.

☐ Muitas pessoas relatam melhora significativa após alguns dias de uso. Mas é importante fazer com batatas frescas e nunca ingerir se estiverem verdes ou com brotos.

2. Chá de espinheira-santa

Essa planta é **reconhecida pela Anvisa** como medicinal e indicada no tratamento de distúrbios digestivos. Tem ação **anti-inflamatória e cicatrizante**, sendo muito usada para aliviar a gastrite.

Como preparar:

- Ferva 1 colher (chá) das folhas em 1 xícara de água.
- Aguarde 10 minutos, coe e beba morno.
- Pode ser consumido 2 a 3 vezes ao dia.

☐ Estudos mostram que a espinheira-santa reduz a produção de ácido gástrico e auxilia na regeneração da mucosa estomacal.

3. Babosa (Aloe Vera)

A babosa é amplamente usada por suas propriedades **regeneradoras e anti-inflamatórias**. O gel da planta pode

proteger o revestimento do estômago e favorecer a cicatrização de feridas internas.

Como usar:

- Retire 1 colher de sopa do gel interno (transparente).
- Bata com água ou suco natural.
- Tome em jejum até 3x por semana.

⚠ Use apenas o gel da folha. Não utilize a parte amarelada, pois ela tem efeito laxativo e pode irritar o estômago.

4. Chá de camomila

A camomila é amplamente reconhecida como um calmante natural. Além de relaxar o sistema nervoso (um dos gatilhos da gastrite), ela **reduz a inflamação e auxilia na digestão**.

Como preparar:

- Ferva 1 colher (sopa) de flores secas em 1 xícara de água.
- Deixe descansar 10 minutos, coe e beba.
- Pode ser tomada 3 vezes ao dia.

☐ Ideal para quem tem gastrite relacionada ao estresse ou ansiedade.

5. Água com gengibre

O gengibre é um **anti-inflamatório natural**. Quando usado com cautela, pode aliviar sintomas como náuseas e ajudar na digestão. Porém, em excesso, pode irritar a mucosa gástrica.

Como fazer:

Gastrite: O que tomar em casa

- Ferva 1 pedaço pequeno em 500 ml de água por 5 minutos.
- Tome aos poucos durante o dia.

⚠ Evite se estiver em crise aguda de gastrite.

Alimentos que ajudam a proteger o estômago

Muitas pessoas relatam melhora dos sintomas ao incluir na dieta:

- [Banana madura](#)
- [Mamão](#)
- Caldo de legumes caseiro
- Aveia
- [Cenoura](#) cozida

Ao mesmo tempo, é importante **evitar alimentos gordurosos, frituras, refrigerantes, café e bebidas alcoólicas**, que irritam a mucosa do estômago.

Quando Procurar um Médico?

Embora os remédios caseiros ajudem muita gente, é essencial buscar avaliação médica se:

- A dor persistir por mais de 3 dias
- Houver vômito com sangue ou fezes escuras
- Ocorrem perdas de peso inexplicáveis
- Os sintomas forem frequentes

⚠ **A gastrite pode ter várias causas, como infecção por *H. pylori*, uso excessivo de medicamentos ou má alimentação.** Só um profissional pode identificar o tratamento adequado.

Conclusão

Se você busca um **remédio caseiro para gastrite**, as opções naturais como **suco de batata, espinheira-santa, camomila e babosa** são alternativas seguras e eficazes para o alívio dos sintomas.

Artigos Relacionados

- [Vinagre de maçã: 10 benefícios para a saúde e uso](#)
- [Remédios caseiros para aliviar sintomas da azia](#)
- [Aloe vera: 5 benefícios essenciais que você precisa saber](#)

Referências

- [Espinheira-santa, folha PM039-00 - Biblioteca Digital Anvisa](#)

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.