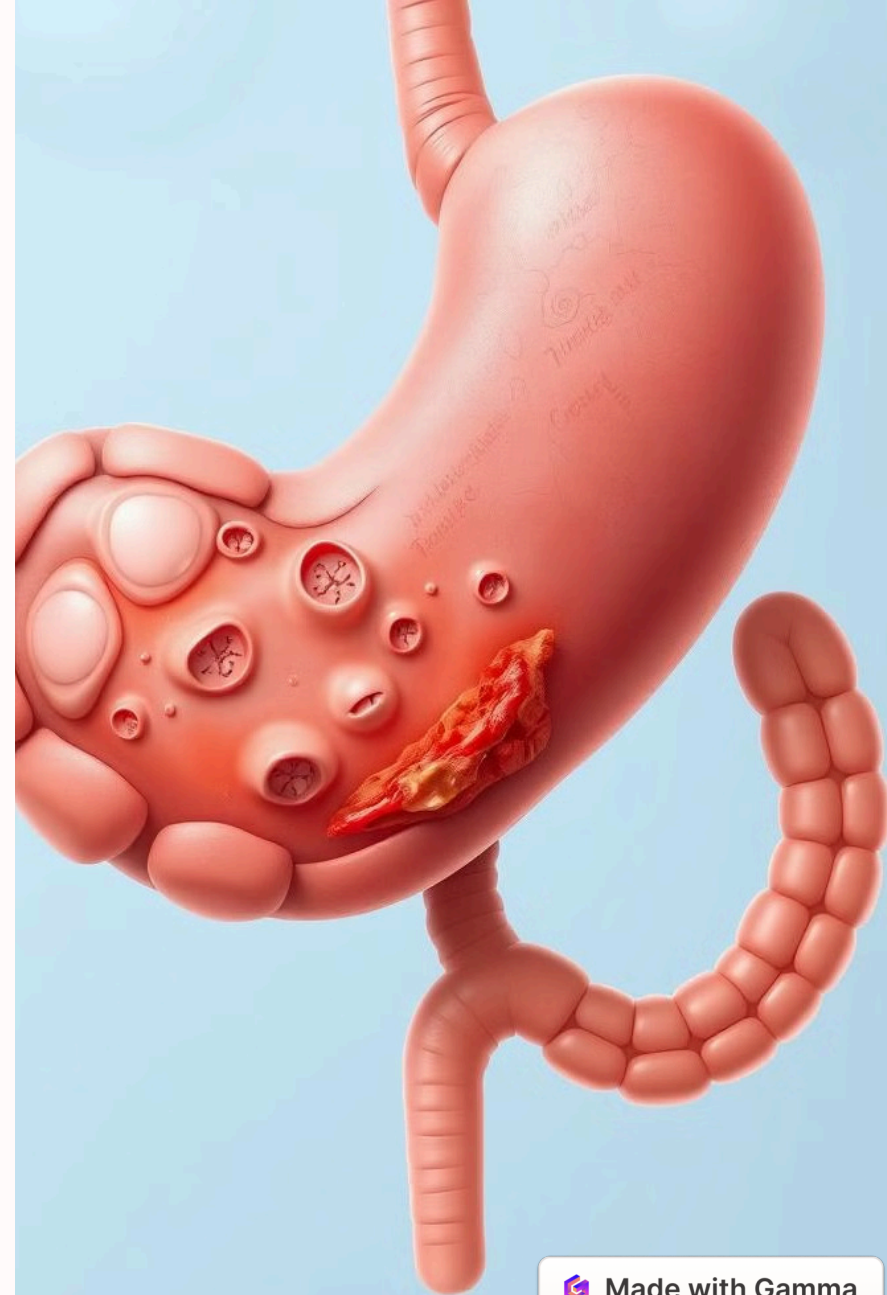


# Gastrite: Entendendo a Inflamação Estomacal A gastrite é uma inflamação do revestimento do estômago. Os principais tipos são aguda e crônica. Sintomas comuns incluem dor abdominal, azia, náuseas e vômitos. As causas mais comuns são infecção por *Helicobacter pylori*\*, anti-inflamatórios, estresse e álcool afetam a saúde do seu estômago. Confira a imagem detalhada de um estômago com gastrite.



**por Nutri Amorim**



# Amêndoas: Um Aliado Natural contra a Gastrite As amêndoas são ricas em fibras, gorduras saudáveis, vitamina E e magnésio. Possuem ação anti-inflamatória e neutralizam o ácido estomacal. Ajudam a proteger a mucosa gástrica, aliviando os sintomas da gastrite.





# Preparo

Receita simples: Bata amêndoas com água, coe e adoce com mel.  
Consuma puro ou com suco de repolho.

# Amêndoas e Suco de Couve: Uma Combinação Poderosa O suco de couve é rico em nutrientes e tem propriedades cicatrizantes. A ação anti-inflamatória das amêndoas é potencializada pelo poder curativo da couve. Essa combinação é nutritiva e benéfica para o estômago.

