

POLÊMICAS · VOL. 07

# ALHO É PROIBIDO?

---

*A regra dos 10 minutos · cirurgia · brotos*

— A PROVOCAÇÃO

---

# Existe alho *proibido.*

Não é o alho em si. É a forma como você prepara — e o seu remédio de uso contínuo. O alho é uma **matriz complexa de compostos sulfurados**; tratá-lo apenas como tempero ignora sua farmacodinâmica natural — e pode te custar caro.

Neste volume, três cuidados vitais que ninguém te ensinou e duas situações em que o alho deixa de ser remédio — e vira risco.

## NESTE EBOOK

- A regra dos 10 minutos: a alicina não está no dente íntegro
- O risco cirúrgico e a interação com anticoagulantes
- Alho velho, brotado e mofado: quando descartar

— CUIDADO #01 · O ERRO DO COZIMENTO IMEDIATO

---

## A alicina não existe no dente íntegro.

A **alicina** — o composto antibiótico, hipotensor e anti-inflamatório do alho — só nasce quando a enzima **aliinase** reage com a aliína. Essa reação só acontece depois que você **corta ou esmaga** o dente.

**Se você pica e joga direto no fogo, o calor inativa a aliinase antes da síntese** — e você comeu apenas tempero, não remédio.

### *A REGRA DOS 10 MINUTOS*

1. Esmague ou pique o dente de alho.
2. Espere 10 minutos em temperatura ambiente.
3. Só então leve ao fogo (ou consuma cru).

*Esses 10 minutos garantem a síntese completa dos compostos medicinais.*

— NEURO-DICA DO DR. PIN

---

## Alho + Azeite = dupla biodisponível.

A alicina é **hidrofóbica** — gosta de gordura. Esmague o alho, espere 10 minutos, e misture em **azeite extra-virgem frio**. Assim você cria uma matriz oleosa que  **aumenta a absorção intestinal** dos compostos sulfurados sem destruí-los pelo calor.

### RECEITA SIMPLES — 1 minuto

- 2 dentes de alho esmagados (descansados 10 min)
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem frio
- 1 pitada de sal grosso + 1 pitada de orégano
- Sirva sobre torrada integral, salada ou peixe assado.

**NUNCA aqueça depois de combinar.** O calor anula a alicina que você acabou de produzir.

— CUIDADO #02 · RISCO CIRÚRGICO E HEMORRÁGICO

---

## Quando o alho vira um risco real.

O alho é um potente **antiagregante plaquetário** — atua de forma semelhante à aspirina. Em doses terapêuticas (extratos concentrados ou consumo cru elevado), ele **aumenta o tempo de sangramento**.

### ■ CONTRAINDICAÇÕES — SUSPENDER 7 a 10 DIAS ANTES

- Cirurgias eletivas (qualquer porte)
- Procedimentos odontológicos invasivos
- Uso contínuo de anticoagulantes (varfarina, rivaroxabana)
- Antiagregantes (AAS, clopidogrel, ticagrelor)

**Pacientes em uso combinado** — como o caso clínico do Sr. Lineu (clopidogrel + alho cru diário) — devem reduzir o consumo a no máximo **1 dente por dia, sempre cozido**, e nunca usar extratos concentrados sem aval médico.

— CUIDADO #03 · O ALHO 'PROIBIDO'

---

## Velho, brotado ou mofado: descarte.

O alho que começou a brotar (broto verde no centro) ou que apresenta manchas escuras **não deve ser consumido com objetivo medicinal**. Use só para tempero leve — ou descarte.

### **BROTO VERDE**

Indica envelhecimento. Torna-se muito indigesto, causa desconforto gástrico severo e refluxo — especialmente em quem tem gastrite erosiva.

### **MANCHAS ESCURAS**

Sinal de oxidação avançada ou início de podridão. Os compostos sulfurados se degradam em moléculas irritativas.

### **MOFO (BOLOR)**

Pode conter MICOTOXINAS — substâncias hepatotóxicas e potencialmente cancerígenas. Descarte o bulbo inteiro, não apenas o dente afetado.

— RELAÇÃO COM A SAÚDE CARDIOVASCULAR

## Aliado — com monitoramento.

Para o coração, o alho é remédio: estimula a liberação de **óxido nítrico** (vasodilatação), reduz a pressão arterial (em média -8/-5 mmHg em estudos com extrato envelhecido) e melhora a flexibilidade arterial.

### ÓXIDO NÍTRICO ↑

Vasodilatação — pressão cai naturalmente.

### LDL OXIDADO ↓

Menos placa, artéria mais limpa.

### FIBRINOGENIO ↓

Sangue menos viscoso (mas cuidado se já anticoagula).

### MICROBIOTA +

Prebiótico natural — alimenta bactérias do bem.

### ■ ATENÇÃO À HIPOTENSÃO POSTURAL

Quem usa múltiplos anti-hipertensivos + extrato concentrado de alho pode sentir tontura ao levantar. Reintroduza dose por dose, com calma.

— PROTOCOLO PIN · LIMPA-ARTÉRIAS

## 21 dias de alho terapêutico.

Para quem não usa anticoagulante e quer usar o alho como ferramenta cardiovascular real:

**01 MANHÃ** 1 dente esmagado + descansado 10 min, com 1 colher de azeite e suco de meio limão.

**02 ALMOÇO** 1–2 dentes esmagados (descansados) acrescentados ao prato APÓS a cocção.

**03 JANTAR** 1 dente esmagado em molho de salada com azeite, sem aquecer.

**04 DOSE TOTAL** 3–4 dentes/dia · sempre esmagados · com pausa de 10 min antes de qualquer calor.

**05 JEJUM TOTAL** 1 dia/semana sem alho — para o intestino reequilibrar.

### **META 21 DIAS:**

PA -5 a -8 mmHg · LDL -10% · sensação de mais energia ao acordar

— BÔNUS · MICROBIOTA PÓS-ANTIBIÓTICO

## Recolonizar depois da bomba.

Após uso de antibióticos potentes (vancomicina, ciprofloxacino, amoxicilina-clavulanato), o intestino fica **órfão de bactérias boas**. O alho é um dos prebióticos naturais mais potentes que existem — graças à sua **inulina** e **fruto-oligossacarídeos (FOS)**.

**DIA 1–3** 1 dente cozido + caldo de legumes. Reintroduza com calma.

**DIA 4–7** 1 dente esmagado (regra dos 10 min) + iogurte natural.

**DIA 8–14** 2 dentes/dia + kefir + chucrute (1 colher) — sinergia.

**DIA 15–21** Alho em azeite frio + prebióticos (banana verde, chicória).

**Sinal de sucesso:** evacuações regulares, sem gases excessivos, energia matinal e pele mais limpa em 14–21 dias.

---

— CONCLUSÃO

---

# O alho é remédio. Quando você o respeita.

Espere 10 minutos. Esmague antes de aquecer. Suspenda antes de operar. Descarte o que está velho. **O alho não é tempero — é farmacologia milenar na sua cozinha.**

## RESUMO

- **ATIVAÇÃO:** sempre esmague e espere 10 min antes de cozinhar.
- **CONTRAINDICAÇÃO:** evite doses altas com anticoagulantes ou pré-cirurgia.
- **QUALIDADE:** descarte alhos com brotos verdes ou manchas se for medicinal.
- **SINERGIA:** alho + azeite extra-virgem frio = absorção máxima.