

POLÊMICAS · VOL. 13

# CÚRCUMA

*eu preciso*  
**tomar?**

---

*Curcumina, piperina e curry —  
a dose certa, o jeito certo, o tempo certo.*

Inflamação · Articulação · Fígado · Cérebro · Câncer

LONGEVIDADE VIVA · SÉRIE POLÊMICAS

Edição Premium · 10 páginas · letra grande

## — A PROVOCAÇÃO

# Cúrcuma é remédio — se você souber tomar. Senão, é só pó amarelo.

A cúrcuma (*Curcuma longa*) é a raiz mais estudada da medicina natural: **mais de 12.000 estudos** publicados. Sua molécula ativa, a **curcumina**, tem ação anti-inflamatória comparável a ibuprofeno e diclofenaco — **sem destruir o estômago**. Reduz dor articular, protege fígado, ajuda na depressão leve, melhora memória e tem evidência crescente em prevenção de câncer.

**Mas tem uma armadilha:** a curcumina pura tem **biodisponibilidade quase zero** — só 1% do que você ingere é absorvido. Tomar cúrcuma em pó na comida, sem os truques certos, é jogar dinheiro fora. Neste volume: o segredo da piperina, o papel do curry, a dose certa, o modo de fazer e por quanto tempo usar.

— SEGREDO #01 · PIPERINA

## Curcumina sem piperina é como remédio sem absorção.

A curcumina é **lipossolúvel** e altamente metabolizada pelo fígado — o que significa que, sozinha, **menos de 1% chega ao sangue**. O estudo clássico de Shoba (1998) mostrou que adicionar **pimenta-do-reino preta** (que contém **piperina**) aumenta a biodisponibilidade da curcumina em **2.000%** — **vinte vezes mais**.

**A regra de ouro:** sempre que usar cúrcuma, adicione uma pitada de **pimenta-do-reino moída na hora** (o calor e o tempo destroem a piperina dos potes prontos). Outra alternativa potente: dissolver a cúrcuma em **óleo** (azeite, óleo de coco, manteiga ghee), porque a curcumina precisa de gordura para ser absorvida. **Cúrcuma + pimenta + gordura = trinca da absorção.**

— SEGREDO #02 · CURRY

## Curry indiano é cúrcuma — só que muito melhor.

O **curry** não é uma especiaria única: é uma **mistura tradicional indiana**, geralmente com cúrcuma (30–40%), **pimenta-do-reino**, cominho, coentro, gengibre, cardamomo, canela e cravo. É a forma **biologicamente mais inteligente** de consumir cúrcuma — porque já vem com piperina e outras moléculas sinérgicas. Os indianos consomem em média **2 a 2,5 g de cúrcuma/dia** através do curry — e têm **uma das menores taxas de Alzheimer e câncer colorretal do mundo**.

### CURRY VS CÚRCUMA PURA — O QUE ESCOLHER

- Curry caseiro: melhor escolha — frescor, piperina ativa
- Curry industrial: cuidado com sódio, glutamato, corantes
- Cúrcuma em pó pura: ok, mas adicione pimenta + gordura
- Cúrcuma em raiz fresca: ralada, dobre a quantidade
- Cápsulas de curcumina (95%): só com piperina associada
- Suspeite de cúrcuma muito barata (pode ter chumbo/corante)
- Compre orgânica e moída na hora quando possível

— SEGREDO #03 · MODO DE FAZER

## O leite dourado — a receita milenar que funciona.

A receita ayurvédica do **golden milk** (leite dourado) sobreviveu 3.000 anos por um motivo: **combina os três ativadores ao mesmo tempo** — calor, gordura e piperina.

**Receita base (1 xícara):** 200 ml de leite vegetal (coco, amêndoa ou aveia) + 1 colher de chá rasa de cúrcuma em pó ( $\approx 3$  g) + 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora + 1 colher de chá de óleo de coco ou ghee + opcional: gengibre fresco ralado, canela e mel (depois de morno). **Cozinhar em fogo baixo por 5 minutos mexendo sempre.**

**Modo de tomar:** 1 xícara à **noite** (a curcumina ajuda no sono profundo) ou pela manhã em jejum. **Por quanto tempo:** ciclos de **8 a 12 semanas**, depois 2 semanas de pausa, e repetir.

— DOSE · TEMPO · JEITO

## A medida certa para cada objetivo.

Não existe uma dose única — depende do que você quer tratar. **Dose nutricional** (manutenção, prevenção): 1–3 g de cúrcuma em pó/dia (½ a 1 colher de chá). **Dose terapêutica** (artrite, inflamação ativa, fígado gorduroso, depressão leve): **500 a 2.000 mg de curcumina padronizada/dia**, dividida em 2 doses, sempre com piperina (5–20 mg) e refeição com gordura.

### PROTOCOLO POR OBJETIVO

- Manutenção: 1 col. chá/dia no curry, sopa ou ovos
- Artrose/dor articular: 1.000 mg curcumina + 10 mg piperina
- Fígado gorduroso: 500 mg 2x/dia, 90 dias, repetir exames
- Depressão leve: 500 mg 2x/dia (estudos vs fluoxetina)
- Pré/pós treino: golden milk + gengibre — anti-DOMS
- Câncer (adjuvante): SEMPRE com seu oncologista
- Tempo: ciclos de 8–12 semanas, pausar 2 semanas

## — QUEM DEVE EVITAR

## Cúrcuma também tem contraindicação. Saiba qual.

Cúrcuma é segura para a maioria, mas **não é água com açúcar**. Em doses terapêuticas (acima de 500 mg de curcumina/dia), pode interagir com medicamentos e condições. **Suspenda 2 semanas antes de cirurgia** — ela tem efeito anticoagulante leve.

### Cuidado especial em:

1. Uso de varfarina, AAS, clopidogrel — risco de sangramento.
2. Cálculo biliar ou obstrução de vias biliares — estimula contração da vesícula.
3. Refluxo grave ou gastrite ativa — pode irritar em altas doses.
4. Anemia por deficiência de ferro — atrapalha absorção de ferro.
5. Gravidez em altas doses (uso culinário é seguro).
6. Quimioterapia em curso — sempre alinhar com oncologista.
7. Pedra nos rins por oxalato — cúrcuma é rica em oxalato.

## — MONITORAMENTO

## Como saber se está funcionando em você.

Cúrcuma funciona — mas o efeito é cumulativo e leva semanas. **Não confie só na sensação.** Marcadores laboratoriais antes da intervenção e em 60–90 dias mostram, em números, se a inflamação está cedendo, se o fígado agradeceu e se vale a pena manter o protocolo a longo prazo.

### PAINEL CÚRCUMA PIN — ANTES E EM 90 DIAS

- PCR ultrasensível — inflamação sistêmica
- VHS (velocidade de hemossedimentação)
- ALT, AST, GGT — fígado (cúrcuma protege)
- Triglicerídeos e HDL — perfil lipídico
- Glicemia + HOMA-IR — sensibilidade insulínica
- Coagulograma se uso de anticoagulantes
- Dor articular: escala VAS antes/depois (0–10)

— PROTOCOLO PIN · 30 DIAS

## Cúrcuma terapêutica — o jeito certo de começar.

Este é o protocolo que aplicamos no consultório para introduzir cúrcuma com segurança. Combina o **uso culinário diário** (curry e golden milk) com **suplementação curta** de curcumina padronizada para acelerar o efeito anti-inflamatório nas primeiras semanas. Sempre com piperina, sempre com gordura, sempre nas refeições.

### PRESCRIÇÃO INTEGRATIVA — DIA A DIA

- Manhã: ovos mexidos com 1/2 col. chá cúrcuma + pimenta
- Almoço: arroz/sopa/legumes com curry caseiro 1 col. chá
- Tarde: café com 1/4 col. chá cúrcuma + canela (opcional)
- Noite: 1 xícara de golden milk (receita pág. 5)
- Suplemento: curcumina 500 mg + piperina 5 mg, 2x/dia
- Hidratação: 35 ml/kg/dia (cúrcuma é eliminada pelo rim)
- Reavaliar em 60–90 dias: PCR cai, dor cede, ALT regula

— A DECISÃO INTELIGENTE

## Cúrcuma é remédio. Mas só se for bem usada.

A cúrcuma, no **jeito certo**, na **dose certa** e pelo **tempo certo**, é uma das moléculas naturais mais poderosas que existem — anti-inflamatória, hepatoprotetora, neuroprotetora e oncopreventiva. Mas a maioria das pessoas toma errado: pó velho na comida, sem pimenta, sem gordura, sem ciclo. **O resultado é zero**. O protocolo PIN devolve à cúrcuma o papel de **remédio funcional** que a medicina ayurvédica conhece há 3.000 anos — agora com a dose, a sinergia e a duração validadas por mais de 12 mil estudos científicos.

*Este eBook é educativo. Cada caso exige avaliação médica individual. Procure um profissional habilitado antes de mudanças nutricionais ou suplementares relevantes.*

[drwalter.xyz/ebook/curcuma-eu-preciso-polemicas](https://drwalter.xyz/ebook/curcuma-eu-preciso-polemicas)

Edição completa · R\$ 19 · entrega imediata · garantia 7 dias