

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · ONCOLOGIA INTEGRATIVA & NUTRIÇÃO ANTICÂNCER



CÂNCER

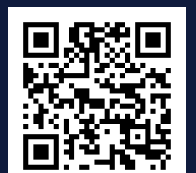
QUE ALIMENTOS COMER?

Comer pró-célula sã é decidir três vezes ao dia o que entra no tecido. Crucífera, peixe gordo e frutas vermelhas mudam o terreno onde o tumor tenta crescer.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Câncer? Marque com sua caneta.

1. Você come crucíferas (brócolis, couve, repolho) todos os dias? sim não

2. Tem frutas vermelhas + uvas + cacau 70%+ na rotina semanal? sim não

3. Consome peixe gordo 3x ou mais por semana? sim não

4. Usa cúrcuma + pimenta-do-reino + azeite na cozinha? sim não

5. Come embutido (presunto, salame, salsicha) mais de 1x/sem? sim não

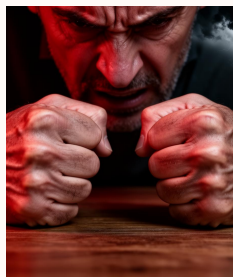
6. Bebe álcool todos os dias ou todo fim de semana? sim não

7. Toma chá verde 1-2x ao dia? sim não

Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.

Os 5 Padrões a Desmontar

Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.



01 Ultraprocessado diário (refrigerante, biscoito)

Estudo NutriNet-Santé: cada 10% a mais de ultraprocessado eleva risco geral de câncer em 12%.



02 Carne processada todos os dias (presunto, salame)

OMS classifica como carcinógeno Grupo 1 — risco direto para câncer colorretal.



03 Açúcar adicionado e farinha branca em excesso

Hiperinsulinemia crônica eleva IGF-1, fator de crescimento ligado a vários cânceres.



04 Álcool diário, mesmo « social »

Carcinógeno Grupo 1 (OMS): mama, fígado, esôfago, cólon, cabeça e pescoço. Não existe « dose segura ».



05 Pouca planta, pouca fibra, dieta « branca »

Fibra alimenta microbiota produtora de butirato (anti-inflamatório do cólon). Pouca fibra = mais risco colorretal.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Crucíferas diárias (brócolis, couve, repolho, rúcula)

Sulforafano modula NRF2, detoxifica fase II e induz apoptose tumoral em modelos pré-clínicos sólidos.

02

Frutas vermelhas, uvas roxas e cacau 70%+ diários

Antocianinas e resveratrol reduzem inflamação, dano oxidativo e angiogênese tumoral. 1 punhado/dia + 10g de cacau.

03

Peixes gordos 3x/sem (sardinha, salmão, cavala)

EPA+DHA reduz inflamação sistêmica (PCR, IL-6). Substitui carne processada — dois ganhos numa só troca.

04

Cúrcuma fresca ou em pó (1-3g/dia) + pimenta-d

Curcumina inibe NF-κB e tem ensaios coadjuvantes em câncer colorretal. Combinada com piperina, biodisponibilidade sobe 20x.

05

Chá verde, leguminosas e cogumelos (shitake/co

EGCG, isoflavonas e beta-glucanas modulam imunidade antitumoral. Combo direto contra o « fogo silencioso ».

A FRASE QUE CURA

« Perdooo e Me Liberto do Passado »

Comer pró-célula sã é decidir três vezes ao dia o que entra no tecido. Crucífera, peixe gordo e frutas vermelhas mudam o terreno onde o tumor tenta crescer.

ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira. Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

“Pós-tratamento de câncer de mama, reorganizei o prato: crucíferas todo dia, sardinha 3x/sem, frutas vermelhas + cacau 70% na sobremesa, chá verde no lugar do refri. Cortei embutido e álcool. PCR caiu, energia voltou e a oncologista achou os marcadores ótimos no controle de 1 ano.”

— C.L., 52 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Ultraprocessado e câncer (NutriNet-Santé, BMJ 2018)

Coorte de 105 mil adultos: cada 10% a mais de ultraprocessado na dieta elevou risco de câncer total em 12% e de mama em 11%.

02. Carne processada e câncer colorretal (IARC/WHO 2015)

Meta-análise: 50g/dia de processada eleva risco de câncer colorretal em 18% — base da classificação Grupo 1 de carcinógeno.

03. Crucíferas e sulforafano (Higdon, Pharmacol Res 2007)

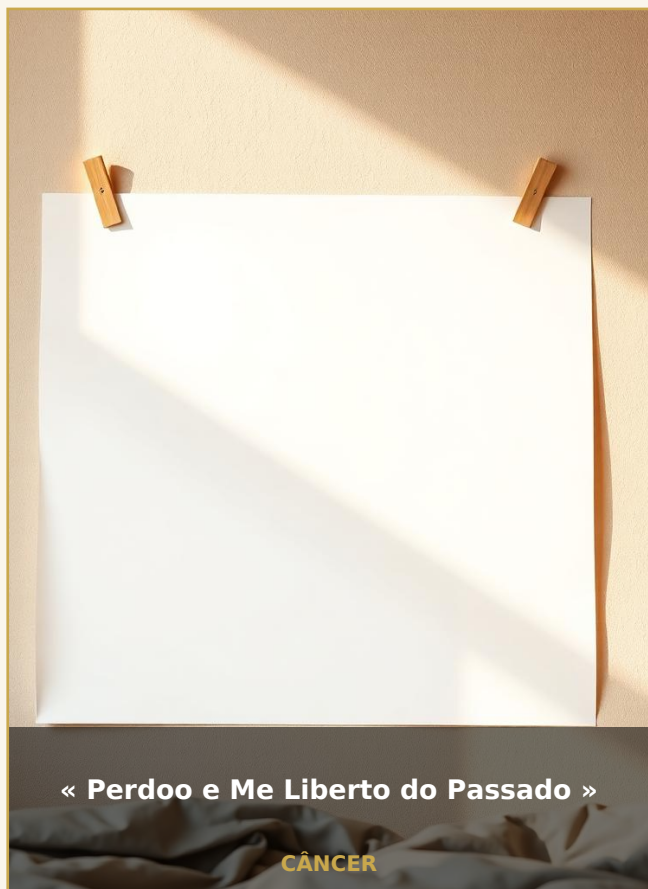
Sulforafano induz enzimas de fase II (NRF2), modula inflamação e tem efeito antitumoral documentado em ensaios pré-clínicos sólidos.

04. Álcool e câncer (IARC 2012; Lancet 2018)

Carcinógeno Grupo 1 para mama, fígado, esôfago, cólon e cabeça/pescoço. Não há dose com benefício oncológico líquido.

Âncora Visual — Casa

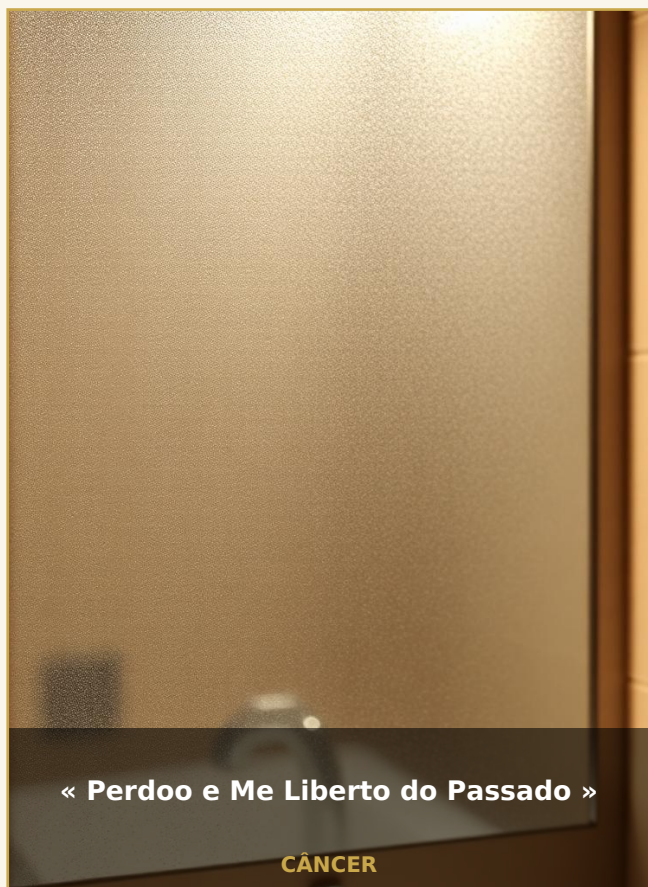
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.

« Perdooo e Me Libertoo do Passadoo »



LOUSA DO BANHO

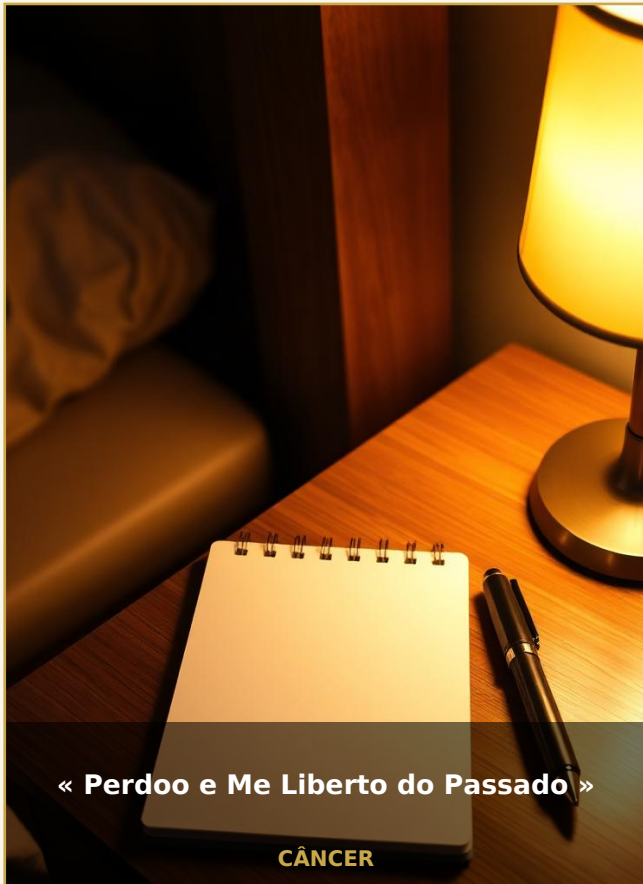
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Perdooo e Me Libertoo do Passadoo »

« Perdooo e Me Libertoo do Passadoo »

Âncora Visual — Dia a Dia

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.

« *Perdooo e Me Liberto do Passadoo* »



FRASE NO CARRO

Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.

« *Perdooo e Me Liberto do Passadoo* »

« *Perdooo e Me Liberto do Passadoo* »

Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

SEGUNDA	Café: aveia + frutas vermelhas + chá verde. Almoço: sardinha + arroz integral +	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: iogurte natural + chia + uvas. Almoço: frango com cúrcuma + lentilha +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café: tapioca + abacate + chá verde. Almoço: salmão + batata-doce + rúcula	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café: omelete com espinafre + tomate. Almoço: feijão preto + atum + agrião.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: aveia + canela + 10g cacau 70%. Almoço: peixe branco + quinoa +	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Café livre saudável (zero ultraprocessado, zero embutido). Almoço: peixe + arroz	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café: pão integral + queijo branco + tomate. Almoço: cogumelos refogados +	<input type="checkbox"/> FIZ

Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

« Perdoe e Me Liberto do Passado » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

1. Não substitua tratamento oncológico (quimio, radio, cirurgia) por « dieta milagrosa » — coadjuvante,
2. Não comece protocolos extremos (jejum prolongado, cetogênica estrita) durante quimio sem
3. Não confie em « detox », « zeólita » ou « cura alcalina » — sem evidência e perigoso.
4. Não use sal rosa « à vontade » — sódio não vira « mineral mágico » só por ser rosa.
5. Não troque óleo de peixe por chia/linhaça achando que é igual — conversão de ALA→EPA é baixa.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Perda de peso involuntária, sudorese noturna, febre persistente — investigar de imediato.
 - Sangramento novo (digestivo, urinário, ginecológico) ou nódulo palpável — avaliação urgente.
 - Durante quimio: febre, calafrio, mucosite intensa, vômito persistente — emergência oncológica.
 - Rastreamento por idade/risco: mamografia, colonoscopia, PSA, exame de
- Este ebook não substitui consulta médica
- peixe siga a diretriz da sua faixa.

Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

01 **MEDICINA**
Diretrizes WCRF/AICR de prevenção do câncer (2018, atualizações)

World Cancer Research Fund

Recomendações globais alimentação + atividade física.

02 **CIÊNCIA**
Ultra-processed food and cancer (NutriNet-Santé, BMJ 2018)

BMJ

Coorte: cada 10% a mais de UPF eleva câncer total em 12%.

03 **CIÊNCIA**
Red and processed meat and CRC (IARC/WHO 2015)

Lancet Oncology

Processada = carcinógeno Grupo 1.

04 **CIÊNCIA**
Cruciferous vegetables and cancer (Higdon et al., Pharmacol Res 2007)

Pharmacol Res

Sulforafano, inibição de fase I e indução de fase II.

05 **NUTRIÇÃO**
How Not to Die

Michael Greger

Capítulos sobre câncer e alimentação baseada em planta.

06 **NUTRIÇÃO**
The China Study

T. Colin Campbell

Padrão alimentar e câncer em larga escala.

07 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia

Câncer entre os 4 cavaleiros — prevenção e detecção precoce.

08 **CIÊNCIA**
Alcohol and cancer (IARC 2012)

IARC

Álcool é carcinógeno Grupo 1 — sem dose segura.

Sobre o Dr. Walter Pin



DR. WALTER PIN

Médico — Especialista em Cardiologia

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

Continue a Coleção — Mesma Especialidade

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Câncer — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Câncer de Mama — Como Prevenir e Tratar

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Câncer de Próstata — O Que Fazer

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Lista de Compras Anticâncer



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Perdoo e Me Libertoo do Passado** »
Adquira os próximos volumes da coleção.