



POLÊMICAS · VOL. 13 · CÚRCUMA – REMÉDIO OU PÓ AMARELO

# CÚRCUMA REMÉDIO OU PÓ AMARELO?

*Curcumina · Piperina · Golden milk –  
o jeito certo de extrair o efeito.*

Edição Editorial · entrega imediata · drpin.site  
Longevidade Viva · Dr. Walter PIN

## — SUMÁRIO

# O que você vai encontrar.

01	A Provocação .....	pág. 3
02	Segredo #01 · Piperina .....	pág. 4
03	Segredo #02 · Curry Indiano .....	pág. 5
04	Segredo #03 · Golden Milk .....	pág. 6
05	Dose · Tempo · Jeito .....	pág. 7
06	Quem Deve Evitar .....	pág. 8
07	Monitoramento .....	pág. 9
08	Os Mitos Da Cúrcuma .....	pág. 10
09	Protocolo Pin · 30 Dias .....	pág. 11
10	O Veredicto .....	pág. 12
11	A Decisão Inteligente .....	pág. 13
12	Bibliografia & Dr. PIN .....	pág. 14



— A PROVOCAÇÃO

## Cúrcuma é remédio — se você souber tomar.

A cúrcuma (*Curcuma longa*) é a raiz mais estudada da medicina natural: mais de 12.000 estudos. A curcumina, sua molécula ativa, 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 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. Em 12 páginas: piperina, curry, dose certa, modo de fazer.