

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Cúrcuma funciona.*

Anti-inflamatório natural — só funciona se for absorvida.

2 CAPÍTULOS · BIODISPONIBILIDADE · DOR ARTICULAR

Por que este eBook.

Cúrcuma (e seu princípio ativo, curcumina) tem evidência sólida em dor articular, inflamação intestinal e como adjuvante metabólico. Mas a curcumina pura tem absorção menor que 1% — a cápsula errada não faz nada.

Este guia ensina a escolher a forma certa (com piperina, fitossomas ou nano-emulsão) e a auditar o efeito anti-inflamatório.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Cúrcuma realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.