SÉRIE · EPISÓDIO 3 DE 4

AS 4 VERDADES POLÊMICAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA QUEM TEM CÂNCER



A VACA DE HOJE



O COPO DE TODO DIA

VERDADE POLÊMICA #3 MATERIAL DE APOIO

QUEM TEM CÂNCER DEVE EVITAR LEITE?

Material de apoio da aula de 26/10/2026, com a receita do leite de inhame caseiro de presente.

ESQUENTA DA **BLACK WEEK IRRESISTÍVEL · 9 DE NOVEMBRO**

Instituto Patrícia Figueiredo

ANTES DE COMEÇAR

EU CRESCI OUVINDO QUE LEITE ERA BOM PROS OSSOS.

Aposto que você também. O copo antes de dormir, o café com leite, o queijo minas com goiabada. O leite é afetivo, e por isso essa conversa mexe tanto com a gente.



Aí vem o diagnóstico e começa: corta o leite, o leite inflama, o leite é cheio de hormônio. E outro diz o contrário.

> *"A gente fica perdido no meio dessa história toda."*

Neste material eu te mostro o que a ciência diz de verdade, inclusive a parte que ninguém conta, por que o leite de hoje não é o leite de antigamente, por que eu tiro os laticínios da minha alimentação anticâncer, como ter cálcio sem leite e, no fim, a receita do leite de inhame que eu prometi.

Guarda com carinho e volta nele sempre que bater a dúvida.

com amor, Paty

A SÉRIE

4 VERDADES POLÊMICAS SOBRE A ALIMENTAÇÃO PARA QUEM TEM CÂNCER

Quatro aulas ao vivo, quatro segundas seguidas, sempre às **19h no meu canal do YouTube**. Cada aula vem com o seu material de apoio de presente.

12 OUT	VERDADE #1 · AÇÚCAR	O câncer realmente se alimenta de açúcar?
19 OUT	VERDADE #2 · GLÚTEN	Quem tem câncer precisa cortar o glúten?
26 OUT	VERDADE #3 · LEITE ESTA AULA	Leite alimenta o câncer? Você precisa parar com os laticínios?
02 NOV	VERDADE #4 · CARNE	Comer carne aumenta o risco de câncer?

ESSAS QUATRO AULAS SÃO O ESQUENTA DA

BLACK WEEK IRRESISTÍVEL

COMEÇA EM 9 DE NOVEMBRO

A maior oportunidade da história da **Mentoria Detox Terapêutico**. Oferta revelada ao vivo, com desconto nunca dado antes, acesso estendido por 2 anos e presentes exclusivos. Somente quem estiver inscrito recebe o link.

ENTRAR NO GRUPO DA BLACK NO WHATSAPP

É lá que chegam os materiais de cada aula e as novidades da Black, antes de todo mundo.

O COMEÇO DA CONVERSA

O QUE É LATICÍNIO

É o leite e tudo que vem dele: **queijo, iogurte, coalhada, requeijão, creme de leite, manteiga e leite condensado**. De vaca, de cabra, de búfala ou de ovelha.



Queijo também é leite, em outra forma.

A CIÊNCIA NÃO ESTÁ TODA CONTRA O LEITE.

Essa é a verdade polêmica de hoje.

O maior levantamento do mundo sobre alimentação e câncer, o relatório de 2018 do WCRF (Fundo Mundial de Pesquisa em Câncer), concluiu que:

- os laticínios **provavelmente diminuem** o risco de **câncer de intestino**;
- há indícios, **mais fracos**, de que **aumentem** o risco de **câncer de próstata**;
- e o painel **não recomendou nem tirar nem pôr** o leite no prato.

> Então, se alguém te disser que um copo de leite causa câncer, isso não é verdade. E se alguém disser que o leite protege de câncer, também não é a história toda. **Por isso ele é polêmico.**

POR QUE EU TIRO OS LATICÍNIOS · 1

O LEITE DE HOJE NÃO É O LEITE DE ANTIGAMENTE



O leite que a minha avó tirava da vaca não é o leite da caixinha do mercado.

A vaca brasileira produz, em média, perto de **6 litros de leite por dia**. Em 1974 eram **655 litros por ano**; em 2019, **2.142**. Nos Estados Unidos, onde a vaca é selecionada e confinada pra produzir, a média por vaca é **quase cinco vezes** a nossa.

PRA UMA VACA PRODUZIR TANTO, ELA VIVE NO LIMITE.

E isso muda o que chega no seu copo.

O QUE VEM JUNTO NO COPO

ANTIBIÓTICO, HORMÔNIO E CAIXINHA

MASTITE E ANTIBIÓTICO

De tanto produzir, a vaca tem muita **mastite**, a inflamação do úbere, que é tratada com antibiótico. O leite da vaca tratada precisa ser descartado durante o **período de carência**. Quando isso não é respeitado, o **resíduo do antibiótico chega no leite**. Por isso existe fiscalização e teste na entrada do laticínio.



Ordenha mecânica.

HORMÔNIO DA VACA PRENHA

A vaca da indústria é ordenhada **enquanto está prenha**, quase a gestação inteira. E o leite da vaca prenha tem mais hormônio. Pesquisadores ligados a Harvard compararam o leite das vacas holandesas do Japão com o de vacas do pasto da Mongólia, ordenhadas só no começo da gestação: **67% mais estrogênio e 6,5 vezes mais progesterona**. Pra ela emprenhar na data certa, ainda se usa hormônio pra controlar o cio e a inseminação.

A ligação desses hormônios com o câncer ainda é hipótese dos pesquisadores, não prova. Mas eu não quero esse hormônio no meu copo todo dia.

O LEITE DE CAIXINHA (UHT)

UHT quer dizer **ultra-alta temperatura**: o leite passa por mais de 130 graus por poucos segundos pra durar meses fora da geladeira. O calor muda parte das proteínas e das vitaminas. Não é o leite fresco que a gente imagina.

POR QUE EU TIRO OS LATICÍNIOS · 2 E 3

UM ALIMENTO DE CRESCIMENTO, DIFÍCIL DE DIGERIR

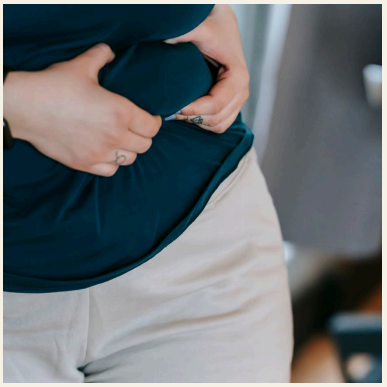
O LEITE FOI FEITO PRA FAZER UM BEZERRO CRESCER

Quem toma mais leite tem, em média, **um pouco mais de IGF-1** (fator de crescimento semelhante à insulina) no sangue. É o mesmo sinal de crescimento que apareceu junto com a insulina na Verdade Polêmica #1, do açúcar. Os pesquisadores tratam isso como um mecanismo possível, não provado.

> **NÃO É QUE O LEITE CAUSE CÂNCER.**
> *É que eu não quero dar ao meu corpo mais um sinal de crescimento todo dia.*

MUITA GENTE NÃO DIGERE BEM

Depois da infância, o intestino de muita gente passa a fabricar **menos lactase**, a enzima que digere o açúcar do leite. Aí vêm gases, cólica, barriga estufada e intestino desregulado. Muita gente vive com isso achando que é normal.



E O LEITE É ALERGÊNICO

O leite é um dos alimentos que **mais causam alergia**, principalmente em criança. Tanto que a Anvisa obriga o aviso no rótulo. A alergia é à **proteína** do leite; a intolerância é à **lactose**.

E o **muco**: na Ayurveda, o leite é um alimento que forma muco, e muita gente sente a garganta "grossa" depois do leite.

POR QUE EU TIRO OS LATICÍNIOS · 4

E DURANTE O TRATAMENTO?

Na quimioterapia, **quando tem diarreia**, o NCI (Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos) orienta evitar **leite e derivados**. O intestino já está sensível. Não precisa somar mais uma coisa difícil de digerir.

O VEREDITO

NÃO É POR MEDO. É ESCOLHA.

A ciência não provou que o leite causa câncer. Mesmo assim, na minha alimentação anticâncer, os laticínios saem: porque o leite de hoje não é o de antigamente, pelo sinal de crescimento, pela digestão difícil e pelo intestino sensível do tratamento. E dá pra viver muito bem sem ele.

O MANTRA

"O câncer não começa por causa de um copo de leite. Ele se desenvolve num terreno. E eu escolho o que entra no meu terreno todo dia."

AS PERGUNTAS QUE MAIS CHEGAM

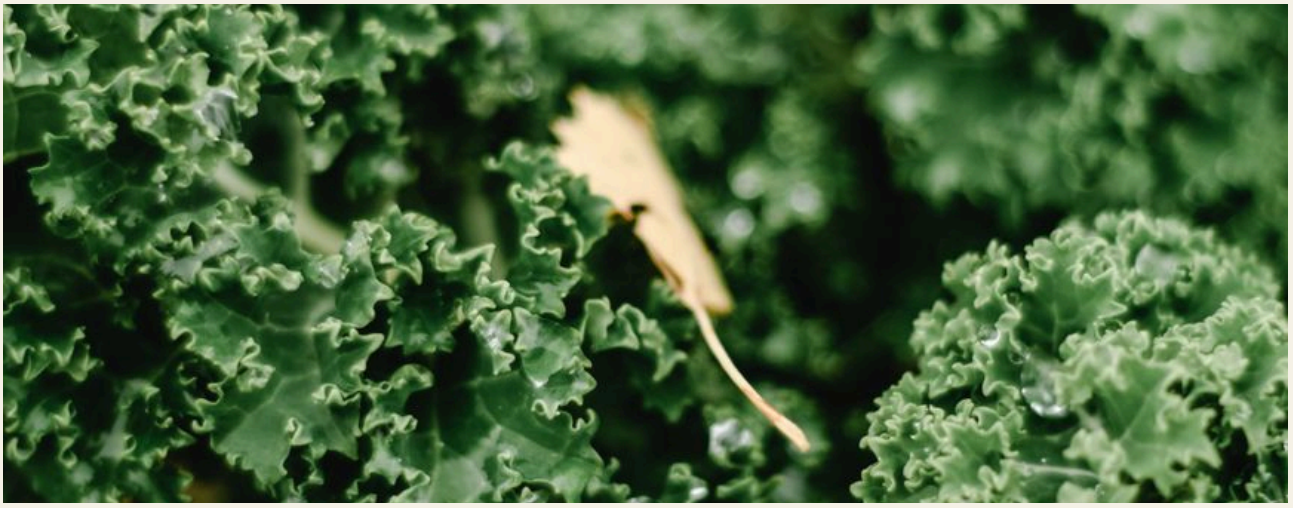
E O QUEIJINHO?

PERGUNTA	NA MINHA ALIMENTAÇÃO ANTICÂNCER
Queijo, iogurte, requeijão, manteiga	É o mesmo leite em outra forma: a mesma proteína, o mesmo fator de crescimento. **Sai tudo.**
Leite zero lactose	Ajuda a barriga de quem tem intolerância, porque a lactose já vem quebrada. Mas continua sendo leite. **Não entra.**
Kefir de leite	Kefir de leite é leite. E em tratamento, ou antes de começar, eu não indico **nenhum fermentado caseiro** (kefir, kombucha, chucrute): a imunidade está baixa e o fermentado feito em casa pode trazer bactéria e fungo. Fermentado só pra quem terminou o tratamento há mais de 1 ano.
Manteiga ghee	**Liberada.** É clarificada: tiram a caseína e a lactose. Mas a gordura do dia a dia continua sendo o azeite.
Leite de cabra, queijo de búfala	Também é laticínio. **Sai.**

> **O que entra no lugar:** leite vegetal feito em casa (amêndoas, inhame, aveia, coco, castanhas, gergelim) e o "iogurte" de coco caseiro. O de caixinha tem conservante: faça em casa. E o leite de alpiste é só gelado, em vitamina. Não vai ao fogo.

A PERGUNTA DA MINHA MÃE

E OS OSSOS?



Cálcio não mora só no copo de leite. Ele está na **couve, no brócolis, no gergelim e no tahine, nas amêndoas e na chia**.

O espinafre fica fora dessa lista de propósito: o oxalato dele atrapalha a absorção do cálcio.

NA PRÁTICA

- LEITE DE AMÊNDOAS CASEIRO
- LEITE DE GERGELIM CASEIRO
- COUVE REFOGADA NO ALMOÇO
- TAHINE NO MOLHO
- CHIA NO CAFÉ

ATENÇÃO

Quem está em hormonioterapia ou tem osteoporose ou osteopenia: a reposição de cálcio e vitamina D é com o seu médico. Eu não mexo no seu suplemento. Eu cuido do prato.



Imagem ilustrativa.

A RECEITA DE PRESENTE

LEITE DE INHAME CASEIRO

A receita base dos meus cardápios. Fica cremoso, sem gosto forte, e não pesa na barriga.

INGREDIENTES

- 1 inhame médio, descascado e cozido
- 600 ml de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o inhame até ficar completamente macio.
2. Bata com a água no liquidificador por 1 a 2 minutos.
3. Coe em pano fino.
4. Guarde em vidro por até 3 dias na geladeira.

> **Bônus · leite de amêndoas:** 1 xícara de amêndoas cruas sem pele, de molho em água filtrada por 8 a 12 horas. Descarte a água do molho, bata com 600 ml de água limpa por 2 minutos e coe em pano fino, apertando bem. Vidro com tampa, geladeira, até 3 dias.

PRA LEVAR COM VOCÊ

A AULA EM 3 FRASES

1

O LEITE NÃO É VENENO.

A ciência não prova que ele causa câncer. O maior relatório do mundo vê proteção no intestino e risco possível na próstata.

2

NA MINHA ALIMENTAÇÃO ANTICÂNCER, ELE SAI.

O leite de hoje (vaca no limite, antibiótico, hormônio da vaca prenha, caixinha), o sinal de crescimento, a digestão difícil e o intestino sensível do tratamento.

3

DÁ PRA VIVER SEM LEITE SEM FICAR SEM CÁLCIO.

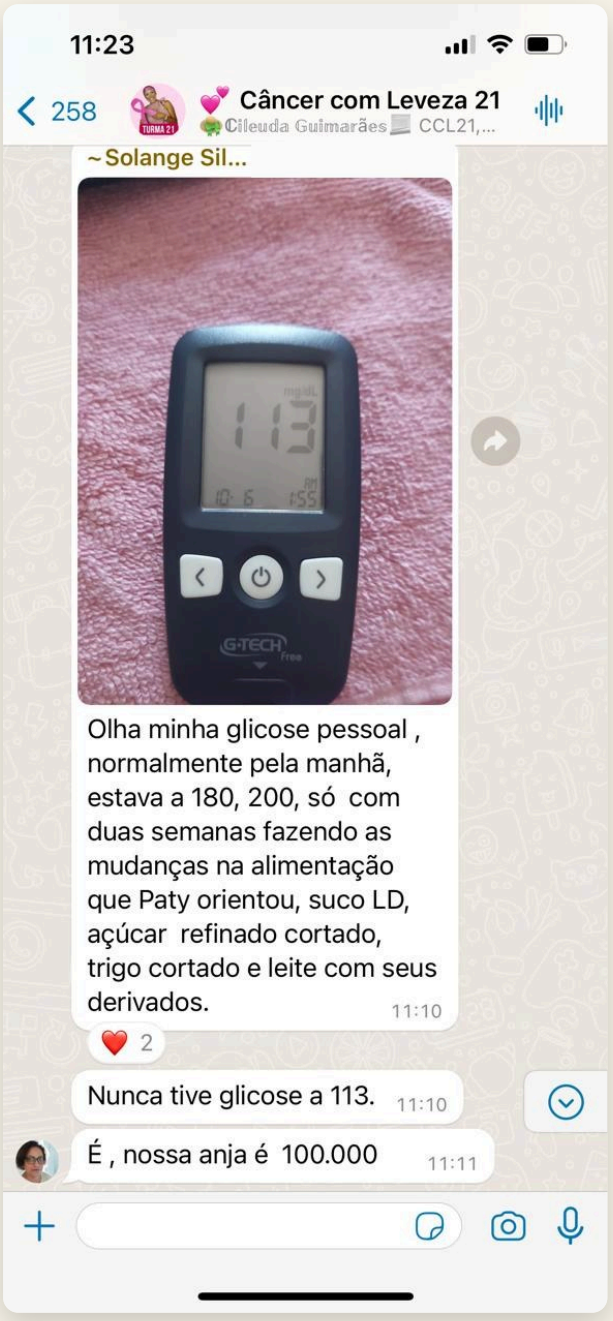
Couve, brócolis, gergelim, amêndoas, chia e o leite de inhame caseiro.

Dica: cozinhe o inhame no domingo e deixe na geladeira. Na hora do café, é só bater e coar.

QUEM TIROU O LEITE DO PRATO

ELA CONTA

Print original, enviado pela própria aluna no nosso grupo de depoimentos.



SOLANGE · CÂNCER COM LEVEZA

Em duas semanas, fez as mudanças que eu orientei: suco LD, açúcar refinado cortado, trigo cortado e **leite com seus derivados** cortados. A glicose da manhã, que era 180, 200, chegou a 113.

> Foi o conjunto das mudanças, não o leite sozinho. Cada corpo tem o seu tempo, e eu não prometo o número de ninguém. Remédio quem tira ou ajusta é sempre o médico.

BLACK WEEK IRRESISTÍVEL · A PARTIR DE 9 DE NOVEMBRO

A MAIOR OPORTUNIDADE DA HISTÓRIA DA MENTORIA DETOX TERAPÊUTICO.

Se você está em tratamento, ou já finalizou, essa é a sua chance de:

- Aliviar os desconfortos
- Fortalecer a imunidade
- Adotar uma alimentação anticâncer que apoia a regeneração e o equilíbrio da sua saúde

OFERTA REVELADA AO VIVO

EM 9 DE NOVEMBRO, ÀS 19H

Somente quem estiver inscrito recebe o link.

Durante esta semana especial, você garante:

DESCONTO NUNCA DADO ANTES	ACESSO ESTENDIDO POR 2 ANOS	PRESENTES EXCLUSIVOS

ENTRAR NO GRUPO DA BLACK

É no grupo que chega o link da live da oferta.

ATÉ SEGUNDA QUE VEM

A ÚLTIMA VERDADE É A CARNE

Comer carne aumenta o risco de câncer? Segunda, **2 de novembro, às 19h**, no meu canal do YouTube. Ativa o lembrete.

02 NOV — VERDADE #4 · CARNE
Comer carne aumenta o risco de câncer?

09 NOV — BLACK WEEK IRRESISTÍVEL
Abre o Detox Terapêutico.

FICAR NO GRUPO DA BLACK

NÚMEROS OFICIAIS DA EQUIPE

Para a sua segurança: a minha equipe só fala com você por estes números. Se chegar mensagem de outro número usando o meu nome, oferecendo desconto ou pedindo Pix, não sou eu. Não responda e avise a gente.

22 98810-6515
Lia · em caso de dúvidas

11 97665-1726
Tatiana · em caso de dúvidas

MENSAGENS AUTOMÁTICAS

22 99766-1174

22 99212-2924

22 99272-8761

DE ONDE VEM CADA INFORMAÇÃO

REFERÊNCIAS

- WCRF/AICR (Fundo Mundial de Pesquisa em Câncer / Instituto Americano de Pesquisa em Câncer). *Meat, fish and dairy products and the risk of cancer.* Continuous Update Project Expert Report, 2018.
- Embrapa Gado de Leite. *Bovinocultura de leite no Brasil: evolução e tendências.* (Produtividade por vaca: 655 litros/ano em 1974, 2.142 em 2019; Estados Unidos quase cinco vezes.)
- Embrapa. *Como evitar resíduos de antibióticos no leite.* (Mastite, período de carência e resíduos.)
- MAPA (Ministério da Agricultura e Pecuária). PNCRC, Plano Nacional de Controle de Resíduos e Contaminantes.
- Ganmaa, D.; Sato, A. The possible role of female sex hormones in milk from pregnant cows in the development of breast, ovarian and corpus uteri cancers. *Medical Hypotheses*, 2005. E "Modern Milk", *Harvard Magazine*, maio de 2007.
- Harrison, S. e cols. Does milk intake promote prostate cancer initiation or progression via effects on insulin-like growth factors (IGFs)? *Cancer Causes & Control*, 2017.
- NIDDK/NIH (Instituto Nacional de Diabetes e Doenças Digestivas e Renais, EUA). *Lactose Intolerance:* sintomas, causas e alimentação.
- Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). RDC nº 26/2015, rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergia (leite entre eles).
- NCI (Instituto Nacional do Câncer, EUA). *Diarrhea and Cancer Treatment.*
- USDA (Departamento de Agricultura dos EUA). FoodData Central (cálcio de couve, brócolis, gergelim, amêndoas e chia).

Este material é educativo e não substitui o acompanhamento do seu médico e do seu nutricionista.