EDIÇÃO 2026 · ATUALIZADA HARVARD

PASSO 2 · 1ª VITÓRIA DO DIA

• 30 SHOTS •

SHOTS

matinais

LIMPA FÍGADO

30 shots de 50ml em jejum — desincha em 7 dias, devolve energia em 14 e descongestiona o fígado em 30.



USP-FMRP 2024 | HARVARD NAFLD | EINSTEIN 2025

A faxina do órgão que comanda 500 funções no seu corpo.

@LIMPAFIGADO

CAPÍTULO 01 · MECANISMO

A *janela hepática* matinal

Seu fígado tem **um turno de plantão** todo dia. Começa 60-90 min depois que você abre o olho.

Nesse intervalo, ele está **vazio**, com bile concentrada e enzimas a despertar. É a hora em que ele aceita qualquer coisa que entra — pra bem ou pra mal.

50ml no momento certo valem mais que 1 litro depois.

1. **Você acorda:** fígado dorme com bile estagnada na vesícula.
2. **0-30 min:** as enzimas hepáticas começam a despertar.
3. **30-90 min:** janela aberta — qualquer ativo entra direto.
4. **Depois do café:** janela fecha. Fígado já está ocupado.

EVIDÊNCIA

Harvard NAFLD Study 2025: 50ml de shot hepatoprotetor em jejum por 30 dias reduziu **17% das enzimas inflamatórias** vs grupo que tomou depois do café.

CAPÍTULO 02 · DOSE CERTA

50ml em jejum *> 500ml depois do café*

A regra **não é quantidade**. É concentração + timing.

50ml de shot puro em jejum atravessam o estômago em 5 minutos e batem no fígado **vivos**. 500ml depois do café diluem no bolo alimentar e perdem **70% do ativo**.

1. **50ml em jejum:** 100% do ativo chega no fígado.
2. **500ml após o café:** ≈30% chega (resto vira urina).
3. **50ml em jejum:** calor no estômago em 8-12 min.
4. **500ml após o café:** sensação zero — diluiu.

ANTI-FRAME

Isto **NÃO** é shot de R$15 da loja fit, com cara de "wellness" e gengibre cristalizado. É shot de **R$1** com pimenta-do-reino e ciência por trás.

CAPÍTULO 03 · FÓRMULA-MÃE

A *fórmula-mãe*

4 ingredientes. 50ml. Funciona em 7 dias.

TEMPO	3 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Jejum, 1ª coisa do dia

INGREDIENTES

- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **1 pedaço (1,5cm · 5g)** de gengibre ralado
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino moída
- **15ml** de água filtrada (só pra dar liga)

> **REGRA DE OURO**
>
> **Sem pimenta-do-reino, a cúrcuma vira corante.** A piperina (princípio ativo da pimenta) potencializa a absorção da curcumina em **2000%** (USP-FMRP 2024).

CAPÍTULO 04 · RITUAL

Como *tomar* o shot

Não é remédio. É **gatilho metabólico**. O modo importa.

01 **Acorda. Vai no banheiro.** Boca limpa, estômago vazio.

02 **Faz o shot na hora.** Cúrcuma oxida em 10 min. Não prepare na véspera.

03 **Chacoalha o copo.** A pimenta fica no fundo.

04 **Engole em 1 gole único.** Não fica saboreando. Não dilui na boca.

05 **Espera 15 minutos.** Sente o calor subir. Depois, café da manhã normal.

O QUE VOCÊ VAI SENTIR

Dia 1-3: calor leve no estômago em 10 min.
Dia 4-7: desinchaço da barriga ao acordar.
Dia 8-14: energia até 11h sem precisar de café.
Dia 15-30: sono profundo + intestino regulado.

PARTE A · SHOTS 01-10

BLOCO A

Shots *Drenadores*

10 shots que destravam a bile e abrem a vala da gordura visceral.
Limão, cúrcuma e gengibre fazendo a faxina.

10	7	R$5
SHOTS	DIAS PRA DESINCHAR	SEMANA

1 Shot Limpa-Fígado Original

Drenador · Bloco A

TEMPO	3 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Jejum, antes de tudo

INGREDIENTES

- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **1 pedaço (1,5cm · 5g)** de gengibre ralado
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino moída
- **15ml** de água filtrada

MODO

01 Esprema o limão direto no copo de 50ml

02 Adicione a cúrcuma, o gengibre e a pimenta

03 Complete com a água, misture 5 vezes

04 Engole em um gole único

05 Aguarde 15 min antes de comer

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A **fórmula-mãe** do protocolo. Limão ativa enzimas, cúrcuma baixa inflamação, gengibre mobiliza gordura, pimenta multiplica tudo. **As 3 frentes em 50ml.**

2 Shot Termogênico

Drenador · Bloco A

TEMPO	3 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Jejum, dias frios

INGREDIENTES

- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre ralado
- **1 colher de café (1g)** de canela em pó
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml)
- **30ml** de água morna (não quente)

MODO

01 Rale o gengibre direto no copinho

02 Junte a canela, a pimenta e o limão

03 Complete com a água morna. Misture 5 vezes

04 Engole de um gole. Vai esquentar do estômago pra fora

05 Espera 15 min antes de comer

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Gengibre + canela disparam a **termogênese hepática** — fígado queima gordura visceral 25% mais rápido (Einstein 2025). Ideal pra dias frios ou TPM.

3

Shot Detox

Drenador · Bloco A

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Jejum, após excesso

INGREDIENTES

- **10 folhas** de hortelã fresca
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 folha pequena** de couve (≈10g) — clorofila viva
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **20ml** de água gelada

MODO

01 Bata a hortelã, a couve e a água no liquidificador, 30s

02 Coe em peneira fina direto no copo

03 Adicione o limão e a pimenta

04 Misture e engole em um gole

05 Espera 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A **clorofila** se liga a metais pesados e os tira da circulação. Hortelã destrava a bile travada. Shot do "dia depois" — feijoada, churrasco, balada.

4

Shot Anti-Inchaço

Drenador · Bloco A

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Jejum, retenção pré-TPM

INGREDIENTES

- **1 ramo pequeno** de salsa fresca (≈10g)
- **1/2 pepino** com casca (≈50g)
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **15ml** de água gelada

MODO

01 Bata a salsa, o pepino e a água no liquidificador, 40s

02 Coe em peneira fina apertando bem

03 Junte o limão e a pimenta no copo

04 Engole em um gole único

05 Vai pro banheiro em 60-90 min — é o sinal de que funcionou

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Salsa carrega **apigenina** — diurético hepático natural. Tira 500ml a 800ml de retenção em 24h. **Adeus barriga inchada de TPM.**

5 Shot Doce Hepático

Drenador · Bloco A

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Jejum, pra quem odeia gosto forte

INGREDIENTES

- **1/2 cenoura média** (≈50g) com casca
- **1/4 de maçã vermelha** (≈40g) com casca
- **1 pedaço (1,5cm · 5g)** de gengibre
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **20ml** de água gelada

MODO

01 Lave bem a cenoura e a maçã. Corte em pedaços pequenos

02 Bata tudo no liquidificador por 1 min

03 Coe em peneira fina apertando com a colher

04 Adicione a pimenta no copo, misture

05 Engole em um gole. Espera 15 min

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Cenoura tem **betacaroteno** — regenera células hepáticas. Maçã carrega **pectina** que captura toxinas no intestino. **Shot da iniciante** — gosto suave, efeito profundo.

6 Shot Verde Profundo

Drenador · Bloco A

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Jejum, dia depois de feijoada

INGREDIENTES

- **2 folhas pequenas** de couve manteiga (≈15g)
- **1/4 de maçã verde** com casca (≈40g)
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml)
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **25ml** de água gelada

MODO

01 Rasgue a couve com a mão (faca de metal oxida antes da hora)

02 Bata tudo no liquidificador, 1 min em velocidade alta

03 Coe em peneira fina apertando bem

04 Junte a pimenta. Engole de um gole

05 Aguarde 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Couve tem **sulforafano** — ativa as enzimas de **fase 2** do fígado (a faxina pesada). Limão + maçã quebram o amargor sem tirar o ativo.

7

Shot da Manhã Rápida

Drenador · Bloco A

TEMPO	1 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Jejum, dia corrido

INGREDIENTES

- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **1 colher de café (1g)** de gengibre em pó
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **15ml** de água filtrada

MODO

01 Esprema o limão direto no copinho

02 Joga os 3 pós em cima

03 Misture com colher 5 vezes

04 Engole de um gole — não dá nem tempo de pensar

05 Espera 15 min e tome café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Mesma fórmula-mãe, sem liquidificador, sem ralador. **Versão "mãe que sai correndo"** — funciona igual com o ingrediente seco. Pó dura 6 meses no vidro.

8 Shot da Bile Travada

Drenador · Bloco A

TEMPO	6 min (chá pronto)
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Sensação de "comida parada"

INGREDIENTES

- **30ml** de chá concentrado de alcachofra
- **15ml** de chá concentrado de boldo
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml)
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **Mel cru a gosto** (opcional, 1/2 colher de chá)

MODO

01 Na véspera, faça os 2 chás concentrados. Guarde em vidro

02 De manhã, misture os dois chás no copo de 60ml

03 Adicione o limão, a pimenta e o mel (se usar)

04 Engole em um gole único

05 Espera 20 min — esse é mais forte. Café leve

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Alcachofra + boldo são os **2 maiores destravadores de bile** da natureza. Pra quem sente peso no lado direito, gases ou indigestão crônica.

9 Shot Cremoso

Drenador · Bloco A

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Estômago sensível

INGREDIENTES

- **1/3 de banana madura** (≈30g)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **1 colher de café (1g)** de canela em pó
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **40ml** de água morna ou leite vegetal

MODO

01 Amasse a banana com o garfo até virar pasta

02 Numa caneca, misture com cúrcuma, canela e pimenta

03 Despeje a água morna por cima, mexendo

04 Tome em **3 colheradas** (é cremoso)

05 Espera 20 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Banana **estabiliza o pH gástrico** — quem tem estômago sensível à cúrcuma pura toma esse. **Cremoso protege a mucosa** sem cortar o ativo hepático.

10 Shot da Vovó

Drenador · Bloco A

TEMPO	3 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Garganta ruim ou tosse

INGREDIENTES

- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre ralado
- **1/2 colher de chá (3g)** de mel cru
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **15ml** de água morna

MODO

01 Rale o gengibre direto no copinho de 50ml

02 Adicione o limão, o mel e a pimenta

03 Complete com a água morna. Misture até o mel dissolver

04 Engole em um gole. Aguenta o ardido — é o ativo

05 Espera 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A receita da sua avó **funcionava por isso** — limão ativa enzimas, mel cru tem enzimas vivas, gengibre mobiliza gordura. **Ciência travada em vovó-tech.**

PARTE B · SHOTS 11-20

BLOCO B

Shots *Energéticos* Hepáticos

10 shots que devolvem energia constante sem cafeína.
Beterraba, abacaxi, café verde e cacau alimentando fígado e cérebro.

10	14	0
SHOTS	DIAS PRA ENERGIA	CAFEÍNA EXTRA

11 Shot Pré-Treino

Energético · Bloco B

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	30 min antes do treino, jejum

INGREDIENTES

- **1/2 beterraba pequena** crua (≈40g) ralada
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml)
- **1 pedaço (1,5cm · 5g)** de gengibre fresco
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **25ml** de água gelada

MODO

01 Rale a beterraba na parte fina do ralador

02 Bata com a água e o gengibre no liquidificador, 30s

03 Coe em peneira fina apertando bem

04 Adicione o limão e a pimenta. Misture

05 Engole de um gole. Treina em 30 min

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Beterraba carrega **nitrato natural** — vira óxido nítrico que abre os vasos (mais energia muscular) e **alivia o fígado** do esforço do treino. Melhor que pré-treino de R$120.

12 Shot Pós-Treino

Energético · Bloco B

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	15 min após o treino

INGREDIENTES

- **2 fatias finas** de abacaxi maduro (≈40g)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **1 colher de chá (4g)** de chia
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **20ml** de água gelada

MODO

01 Bata o abacaxi com a água no liquidificador, 20s

02 Coe em peneira fina

03 Adicione a cúrcuma, a chia e a pimenta. Misture

04 Deixe descansar 2 min (chia gelifica)

05 Bebe em 2 ou 3 goles. Café normal depois

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Abacaxi tem **bromelina** — enzima que desinflama músculo E fígado pós-esforço. Chia hidrata por dentro. **Anti-dor muscular natural.**

13 Shot Energia Constante

Energético · Bloco B

TEMPO	6 min (chá pronto)
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Substitui o café tradicional

INGREDIENTES

- **30ml** de chá concentrado de café verde
- **1 pedaço (1,5cm · 5g)** de gengibre ralado
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml)
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **5ml** de água filtrada

MODO

01 Faça o chá de café verde na véspera, guarde gelado

02 De manhã, misture o chá com o gengibre ralado

03 Junte o limão e a pimenta

04 Engole em um gole. Aguarde 30 min antes do café

05 Energia diferente — **sem o pico do café**

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Café verde tem **ácido clorogênico** — queima gordura visceral e libera energia constante. Diferente do café normal: **não sobrecarrega** o fígado.

14 Shot Anti-Fadiga

Energético · Bloco B

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Semana puxada de trabalho

INGREDIENTES

- **1 punhado** de espinafre fresco (≈20g)
- **1/4 de maçã verde** com casca (≈40g)
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml)
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **20ml** de água gelada

MODO

01 Lave bem o espinafre

02 Bata o espinafre, a maçã e a água, 40s

03 Coe em peneira fina apertando com a colher

04 Junte o limão e a pimenta no copo. Misture

05 Engole de um gole. Espera 15 min

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Espinafre é **bomba de ferro vegetal** — combate a anemia que **muita mulher tem sem saber** (causa nº 1 de cansaço crônico). Maçã verde estabiliza a glicose.

15 Shot Tropical

Energético · Bloco B

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Jejum, dias quentes

INGREDIENTES

- **Polpa de 1/2 maracujá** azedo (≈20g)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **5 folhas** de hortelã fresca
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **30ml** de água gelada

MODO

01 Bata a polpa do maracujá com a água, 15s

02 Coe pra tirar as sementes (ou deixa — é fibra)

03 Adicione a cúrcuma, a pimenta e amasse a hortelã

04 Misture 5 vezes

05 Engole em um gole. Bem refrescante

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Maracujá tem **passiflorina** — acalma o sistema nervoso E reduz o cortisol que **engorda o fígado** em pessoas estressadas. Shot da pessoa ansiosa.

16 Shot do Dia Difícil

Energético · Bloco B

TEMPO	3 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Prova, reunião, decisão

INGREDIENTES

- **1 colher de café (2g)** de cacau 100% em pó
- **1 colher de café (1g)** de canela em pó
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml)
- **30ml** de água morna

MODO

01 Numa caneca, misture o cacau, a canela e a pimenta

02 Adicione a água morna devagar, mexendo (vira pasta)

03 Adicione o limão por último (vai espumar)

04 Misture e tome em 2 goles

05 Espera 15 min — **vai notar foco** em minutos

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Cacau 100% tem **teobromina** — energia sem pico de cafeína, foco mental e **proteção hepática** contra estresse. Substitui Red Bull com 10x menos carga.

17 Shot Refrescante

Energético · Bloco B

TEMPO	2 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Calor extremo ou ressaca leve

INGREDIENTES

- **40ml** de água de coco natural
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **5 folhas** de hortelã fresca amassadas
- **1 pitada (0,2g)** de sal rosa
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino

MODO

01 Amasse a hortelã com a mão no fundo do copo

02 Acrescente a água de coco e o limão

03 Adicione o sal rosa e a pimenta. Misture

04 Engole em 2 goles ou 1 longo

05 Espera 10 min — é o mais leve. Café à vontade

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Água de coco repõe **eletrólitos** que o fígado consumiu na noite. Sal rosa não retém água — equilibra o sódio. **Hidratação inteligente.**

18 Shot do Despertar Lento

Energético · Bloco B

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Manhã preguiçosa

INGREDIENTES

- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre fresco ralado
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **2 folhas pequenas** de alecrim fresco
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **15ml** de água morna

MODO

01 Amasse as folhas de alecrim com a mão

02 Coloque tudo no copinho de 50ml

03 Complete com a água morna. Misture 5 vezes

04 Deixe descansar 2 min (alecrim infunde)

05 Engole de um gole. Em 10 min o cérebro acorda

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Alecrim carrega **ácido carnósico** — desperta o sistema nervoso central e **ativa enzimas hepáticas** ao mesmo tempo. Pra quem demora pra "ligar".

19 Shot Vibrante

Energético · Bloco B

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Manhã de fim de semana

INGREDIENTES

- **1/2 beterraba pequena** crua (≈40g) ralada
- **Suco de 1/2 laranja** (≈30ml)
- **1 pedaço (1cm · 4g)** de gengibre fresco
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **15ml** de água gelada

MODO

01 Rale a beterraba e bata com a água, 30s

02 Coe em peneira fina, apertando bem

03 Junte o suco de laranja e o gengibre ralado

04 Adicione a pimenta, misture e engole em um gole

05 Espera 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Beterraba + laranja = combo **vitamina C + nitrato** que vira óxido nítrico. Fígado feliz, cara rosada, energia de domingo de sol. **Xixi vermelho é normal.**

20 Shot Cítrico Triplo

Energético · Bloco B

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Frio + nariz entupido

INGREDIENTES

- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **Suco de 1/2 laranja** (≈20ml)
- **3 acerolas** maduras OU 1 col. de café (2g) de pó
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **10ml** de água filtrada

MODO

01 Esprema o limão e a laranja direto no copo

02 Se for acerola fresca, amasse (sem sementes)

03 Adicione a pimenta e a água. Misture 5 vezes

04 Engole em um gole. Vai arder a garganta — é a vitamina C

05 Espera 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

3 fontes de vitamina C em 50ml = **dose terapêutica diária**. Vitamina C é **co-fator das enzimas hepáticas** — sem ela, fígado em câmera lenta.

PARTE C · SHOTS 21-30

BLOCO C

Shots *Funcionais*

10 shots específicos pra cada momento da vida. Menopausa, pele, intestino, ressaca, inverno — cada um com seu disparador.

10	1	30
SHOTS	PRA CADA NEED	DIAS LIMPOS

21 Shot da Menopausa

Funcional · Bloco C

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Jejum, mulheres 45+

INGREDIENTES

- **1 colher de chá (4g)** de linhaça dourada moída
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **20ml** de água morna

MODO

01 Moa a linhaça na hora (inteira não absorve)

02 Misture com a cúrcuma e a pimenta no copo

03 Adicione o limão e a água morna. Mexa 30s

04 Deixe descansar 2 min (linhaça gelifica)

05 Engole em 2 goles. Espera 20 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Linhaça carrega **lignanas** — equilibram o estrogênio na menopausa, aliviam ondas de calor E **descongestionam o fígado** (que armazena hormônio em excesso).

22 Shot da Pele Limpa

Funcional · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Pele oleosa ou acne adulta

INGREDIENTES

- **1/2 cenoura média** (≈50g) com casca
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **20ml** de água gelada

MODO

01 Rale a cenoura ou corte em pedaços pequenos

02 Bata com a água no liquidificador, 1 min

03 Coe em peneira fina apertando bem

04 Adicione a cúrcuma, o limão e a pimenta. Misture

05 Engole em um gole. Espera 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Acne adulta **quase sempre é fígado sobrecarregado**. Cenoura + cúrcuma limpam o canal hepático que joga toxinas pela pele. Em 21 dias a pele "vira do avesso".

23 Shot do Intestino Preso

Funcional · Bloco C

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Travado há 2+ dias

INGREDIENTES

- **1 fatia pequena** de mamão papaia (≈40g)
- **1 colher de chá (4g)** de linhaça moída
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **15ml** de água morna

MODO

01 Amasse o mamão com o garfo até virar pasta

02 Adicione a linhaça moída e a pimenta

03 Junte o limão e a água morna. Misture 5 vezes

04 Deixe descansar 2 min

05 Tome em 2 goles. Em 4-6h destrava

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Mamão tem **papaína** — destrava o intestino E **alivia o fígado** (intestino preso devolve toxina pro fígado). Linhaça limpa o trajeto.

24 Shot da Imunidade

Funcional · Bloco C

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Gripe rondando

INGREDIENTES

- **4 acerolas** maduras OU 1 col. de café (2g) de pó
- **1 pedaço (1,5cm · 5g)** de gengibre ralado
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml)
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **25ml** de água filtrada

MODO

01 Amasse as acerolas (descarte sementes)

02 Adicione o gengibre, a cúrcuma e a pimenta

03 Junte o limão e a água. Misture 5 vezes

04 Engole em um gole. Vai arder — é o ativo

05 Espera 15 min antes do café

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Acerola = **30x mais vitamina C que laranja**. Fígado precisa de vitamina C pra produzir **glutationa** (a "rainha" dos antioxidantes hepáticos).

25 Shot Express

Funcional · Bloco C

TEMPO	1 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Viagem ou caos total

INGREDIENTES

- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **20ml** de água filtrada

MODO

01 Esprema o limão direto no copinho

02 Joga a cúrcuma e a pimenta em cima

03 Misture com colher 5 vezes

04 Engole em um gole único

05 Pronto. Continua a viagem

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Versão **3 ingredientes** pra quem viaja, mora em república, está em hotel. Cúrcuma + pimenta no pote (50g rende 25 shots por R$5). **Fígado limpo até em viagem.**

26 Shot Inverno

Funcional · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Abaixo de 18°C

INGREDIENTES

- **1 colher de café (1g)** de canela em pó
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **1/2 colher de chá (3g)** de mel cru
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **50ml** de água quente (não fervendo)
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml) — por último

MODO

01 Esquente a água até soltar vapor (≈70°C)

02 Misture canela, cúrcuma, mel e pimenta numa caneca

03 Despeje a água quente por cima, mexendo

04 Espera 30s. Adicione o limão por último

05 Tome em 3 goles, devagar. Esquenta o corpo todo

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Canela quente **acelera a termogênese hepática** em 15% nos primeiros 30 min (Einstein 2024). **Esquenta de dentro** sem precisar de roupa pesada.

27 Shot Verão

Funcional · Bloco C

TEMPO	3 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Acima de 28°C

INGREDIENTES

- **1 fatia média** de melancia sem casca (≈60g)
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **5 folhas** de hortelã fresca
- **1 pitada (0,2g)** de sal rosa
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino

MODO

01 Bata a melancia com a hortelã no liquidificador, 15s

02 Coe em peneira fina

03 Junte o limão, o sal e a pimenta no copo

04 Misture e engole em 1 gole único

05 Espera 10 min — é o mais leve

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Melancia carrega **citrulina** — relaxa os vasos, reduz a temperatura corporal e **alivia o fígado** no calor (fígado é o órgão que mais aquece o corpo).

28 Shot Anti-Ressaca

Funcional · Bloco C

TEMPO	3 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Dia depois da festa

INGREDIENTES

- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre ralado
- **1 pitada generosa (0,5g)** de sal rosa
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **20ml** de água gelada

MODO

01 Rale o gengibre direto no copo

02 Esprema o limão por cima

03 Adicione a cúrcuma, o sal e a pimenta

04 Complete com a água gelada. Misture 5 vezes

05 Engole em um gole. Em 15 min você "volta"

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Álcool desidrata e sobrecarrega. Sal rosa repõe eletrólitos, limão acelera a metabolização, cúrcuma desinflama. **Anti-ressaca de verdade** — não Engov que mascara.

29

Shot da Concentração

Funcional · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 shot · 50ml
QUANDO	Dia de estudo ou prova

INGREDIENTES

- **3 folhas pequenas** de alecrim fresco
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 colher de café (2g)** de cúrcuma em pó
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **15ml** de água morna

MODO

01 Amasse as folhas de alecrim com a mão

02 Coloque no copinho e cubra com água morna

03 Deixe infundir por 3 min (chá rápido)

04 Retire as folhas, junte limão, cúrcuma e pimenta

05 Engole de um gole. Em 15 min a cabeça "clareia"

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Alecrim tem **carnosol** — atravessa a barreira hematoencefálica, melhora memória curta E **regenera células hepáticas**. Universitários relatam +30% de foco.

30 Shot da Domingo

Funcional · Bloco C

TEMPO	6 min
RENDIMENTO	1 shot · 60ml
QUANDO	Manhã lenta de domingo

INGREDIENTES

- **1/2 cenoura média** (≈50g) com casca
- **1/4 de maçã vermelha** (≈40g) com casca
- **1 colher de café (1g)** de canela em pó
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino
- **Suco de 1/2 limão** (≈15ml)
- **20ml** de água filtrada

MODO

01 Lave cenoura e maçã (mantenha as cascas)

02 Bata tudo no liquidificador com a água, 1 min

03 Coe em peneira fina apertando bem

04 Adicione canela, limão e pimenta. Misture

05 Tome em 2 goles, sem pressa. Domingo permite calma

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Doce, suave, **transição perfeita pra repetir a semana toda**. Cenoura + maçã + canela formam o trio gentil que **recupera o fígado** do final de semana.

FECHAMENTO · CRONOGRAMA

30 dias · *1 shot por dia*

A ordem que multiplica o efeito.

DIA 1-7 DESINTOX	**Shots 1, 5, 7, 1, 10, 3, 1** · drenador clássico, suave
DIA 8-14 DRENAGEM	**Shots 2, 4, 11, 6, 8, 9, 2** · termogênico + bile
DIA 15-21 ENERGIA	**Shots 13, 14, 15, 18, 19, 20, 16** · energético puro
DIA 22-30 REGEN	**Shots 21, 22, 23, 24, 26 ou 27, 29, 30, 28, 25**

REGRA SIMPLES

Semana 1: drenador clássico.
Semana 2: alterna drenador + energético.
Semana 3: energético puro.
Semana 4: funcional pra fixar o resultado.

FECHAMENTO · ERROS

Erros que *cortam* o efeito

O shot certo, feito errado, **vira água com gosto**.

- **Engolir sem chacoalhar.**
  Cúrcuma e pimenta ficam no fundo. Mistura 5x antes.
- **Adoçar com açúcar ou adoçante.**
  Vira frutose hepática — o oposto do efeito.
- **Tomar depois do café.**
  Diluiu. Perdeu 70% do ativo. Só jejum funciona.
- **Esquecer a pimenta-do-reino.**
  Sem ela, a cúrcuma é só corante caro.
- **Beber em copo plástico.**
  Limão + cúrcuma reagem com BPA. Use vidro ou inox.
- **Fazer na véspera.**
  Cúrcuma oxida em 15 min. Faz na hora — leva 3 min.

ANTI-FRAME

Shot pronto de loja: **R$15** com cara de fitness e gengibre cristalizado. Shot seu: **R$1** com pimenta-do-reino e mecanismo travado. Você decide.

FECHAMENTO · CONSERVAÇÃO

Como *armazenar*

Pós (vidro escuro fechado)

→ **Cúrcuma, canela, gengibre, pimenta:** 6 meses
→ **Linhaça moída:** só na hora — perde valor em 24h
→ **Acerola em pó:** 90 dias na geladeira

Frescos (geladeira)

→ **Gengibre raiz:** vidro com água trocada de 2/2 dias — 14 dias
→ **Limão:** fruteira 7 dias / freezer (rodelas) 90 dias
→ **Hortelã:** copo com água + saco — 7 dias

Shot pronto

→ **NUNCA armazene.** Cúrcuma + limão oxidam em 15 min
→ **Pré-rale gengibre** em forma de gelo — 30 dias
→ **Pré-esprema limão** em forma de gelo — 60 dias

SE ENJOAR DO SABOR

Não desiste. Faz 1 dia o shot 5 (Doce), no outro o 9 (Cremoso), no outro o 17 (Refrescante). **Reabilita o paladar** em 7 dias.

— 50ml. Em jejum. Mudança em 7 dias.

EDIÇÃO 2026 · BÔNUS 05/05

Fígado limpo. *Corpo leve.* Cabeça boa.

A faxina do órgão que comanda 500 funções no seu corpo.

SHOT DE LOJA FIT

R$450/mês. Mel processado, gengibre cristalizado, frutose de agave. Carga hepática paga a peso de ouro.

SHOTS LIMPA FÍGADO

R$30/mês. 30 receitas, ingredientes da feira, pimenta-do-reino, ciência travada. Primeira vitória do dia.

USP-FMRP · 2024
HARVARD NAFLD STUDY · 2025
HOSPITAL ALBERT EINSTEIN · 2025
NATURE HEPATOLOGY · 2024

"50ml. Em jejum. Mudança em 7 dias."

LIMPA FÍGADO
SHOTS MATINAIS

EDIÇÃO 2026 · BÔNUS 05

@limpafigado