

# ALZHEIMER PREVENIR E TRATAR

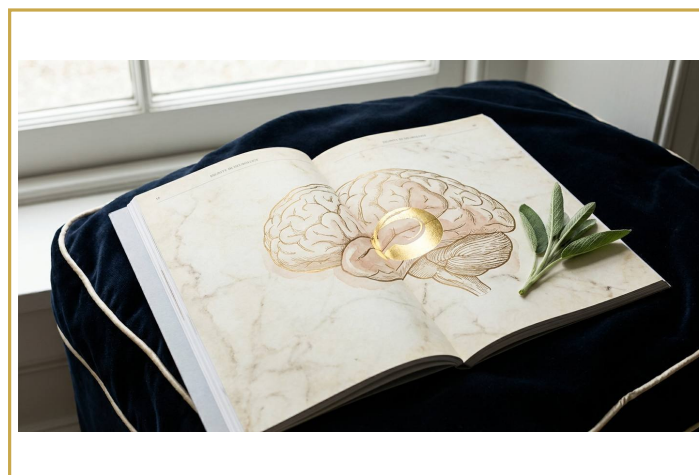
*COMO PREVENIR E TRATAR — A Bíblia integrada do cérebro saudável (alopatia + nutrologia + ortomolecular + microbiota + mente-corpo + MTC + cuidador).*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

|    |  |    |
|----|--|----|
| 01 | A <b>doença</b> que rouba o 'você' — e a janela de ouro do DCL                               | 4  |
| 02 | O <b>que</b> acontece no cérebro — placas amilóide, emaranhados de tau e a 'Diabetes Tipo 3' | 6  |
| 03 | Por <b>que</b> dá Alzheimer — os 14 fatores REVERSÍVEIS (Lancet 2024)                        | 9  |
| 04 | <b>Diagnóstico</b> moderno — MoCA, sangue (p-Tau217, GFAP, NFL), RM e PET                    | 12 |
| 05 | <b>Tabela</b> das tabelas — TODOS os tratamentos modernos com taxas reais                    | 15 |
| 06 | <b>ALIMENTAÇÃO</b> — A dieta MIND e o cardápio do cérebro jovem                              | 18 |
| 07 | <b>SUPLEMENTOS</b> — O protocolo PIN para DCL e Alzheimer estabelecido                       | 21 |
| 08 | <b>EXERCÍCIO</b> + ESTÍMULO COGNITIVO + SONO — o tripé que mais funciona                     | 24 |
| 09 | <b>MENTE, RELAÇÕES</b> e PROPÓSITO — o que nenhum remédio dá                                 | 27 |
| 10 | <b>SONO</b> , sistema GLINFÁTICO, APNEIA e luz — o cérebro lavado à noite                    | 30 |
| 11 | <b>MTC, ACUPUNTURA, MUSICOTERAPIA</b> e o protocolo do CUIDADOR                              | 33 |
| 12 | <b>POLÊMICAS</b> DR. PIN — Coco cura? Lecanemabe vale? HSV-1 causa? Estatina protege?        | 39 |
| 13 | <b>30 DICAS</b> DE OURO + FRASES de quem viveu o Alzheimer                                   | 39 |
| 14 | <b>Próximos</b> passos — exames, médicos e ebooks complementares                             | 43 |



titulos · MoCA, p-Tau217 em sangue, dieta MIND, lecanemabe/donanemabe, FINGER/POINTER, cuidador e polêmicas

# Como usar este eBook

---

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

## **EM 30 SEGUNDOS**

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

## **DOSE**

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

## **EXAME**

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

## **ALARME VERMELHO**

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

## **DR. PIN RECOMENDA**

Decisão prática que faria com paciente do consultório.