



POLÊMICA · EDIÇÃO ÚNICA · MÉTODO DOSE-FEEDBACK · PROTOCOLO PIN

Estão te enganando — de novo:

COLESTEROL

O maior bode expiatório da medicina moderna.

Sangue x célula · Estatina dose-mínima · 9 mitos · Frases que detonam o dogma

DR. WALTER PIN · Cardiologista · Longevidade Viva

SUMÁRIO

O que você vai descobrir nas próximas páginas



*Esqueça tudo que te disseram sobre colesterol. Este ebook não é contra a estatina — é contra a **marreta** usada no lugar do **bisturi**. 12 capítulos curtos, idoso-friendly, para você decidir com critério.*

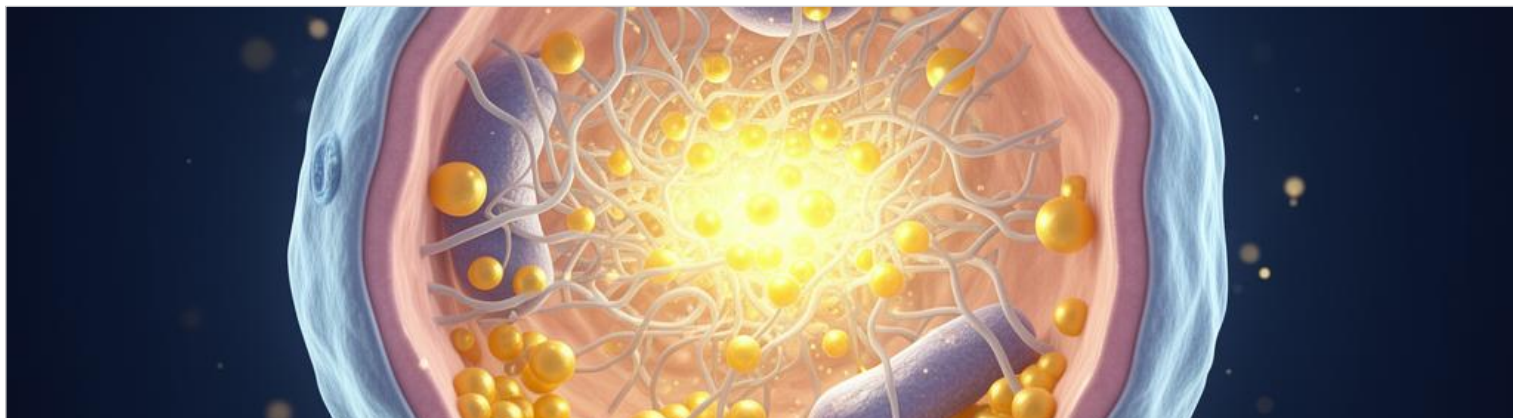
12 CAPÍTULOS — UMA VERDADE INCÔMODA POR PÁGINA

- **Cap. 1** — Sangue x célula: o engano de 50 anos
- **Cap. 2** — A estatina funciona, sim — mas é marreta, não bisturi
- **Cap. 3** — Cérebro com fome de colesterol = névoa, esquecimento
- **Cap. 4** — Testosterona, ovário e adrenal pagam a conta
- **Cap. 5** — A mentira da menopausa (“sobe pra fazer hormônio”)
- **Cap. 6** — Curva em J: muito baixo também mata
- **Cap. 7** — As 9 mentiras que você engoliu (ovo, margarina, criança...)
- **Cap. 8** — POLÊMICAS extras: vitamina D3 cai? Dá câncer?
- **Cap. 9** — Como baixar LDL sem invadir a fábrica
- **Cap. 10** — Frases fortes (Osler, Esselstyn, Sinatra, Malhotra...)
- **Cap. 11** — A pergunta que decide tudo (faça ao seu médico)
- **Cap. 12** — Manifesto Anti-Colesterol-Fake · 10 regras PIN

Colesterol não é herói nem vilão de novela. É peça central do metabolismo. Quem trata como número, erra. Quem trata como contexto, vence.

CAP. 1 · O GRANDE ENGANO

O colesterol do SANGUE e o da CÉLULA são dois universos



*A medicina olha só pro número do exame — o LDL circulante. Mas **80% do colesterol é fabricado dentro de cada célula sua.** E é exatamente essa fábrica que a estatina desliga.*

DOIS COLESTERÓIS, DOIS PAPÉIS

- **SANGUE** — o que aparece no exame: LDL, HDL, VLDL, triglicérides
- **CÉLULA** — o que **NÃO** aparece: matéria-prima de hormônio, mielina, vitamina D, bile
- **Sangue alto + oxidado:** forma placa na artéria
- **Célula baixa:** para a fábrica hormonal, neurológica e adrenal
- **Estatina reduz OS DOIS** — não é ímã que puxa só do sangue
- **Cenário ideal:** sangue moderadamente baixo + célula abastecida

POR QUE SEU CORPO INSISTE EM PRODUZIR

- **Membrana de toda célula:** sem colesterol, ela desmonta
- **Bainha de mielina:** 75% colesterol — sem ela, neurônio não conduz
- **Hormônios esteróides:** testo, estro, progesterona, cortisol, aldo
- **Vitamina D:** nasce na pele a partir do 7-deidrocolesterol
- **Bile:** sem ela, você não digere gordura nem absorve A, D, E, K

Você acha mesmo que a evolução, em milhões de anos, criou uma molécula só pra te matar — e ainda gasta energia fabricando ela 24h por dia?