

DEPRESSÃO PÓS-VIRAL



INVERNO VIRAL 2026 · PROTOCOLO PIN

DEPRESSÃO

Pós-Viral — Psicobióticos restauram seu cérebro

Por que você ficou triste, sem foco e exausto DEPOIS da gripe —
e o protocolo de psicobióticos que restaura o eixo intestino-cérebro.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN · Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Não é frescura — é neuroinflamação



A tristeza, o brain fog e a irritabilidade que sobram **depois** da gripe têm base biológica clara: **desvio do triptofano** e **microglia ativada** pelo Clado K.

Quando o vírus do **H3N2 Clado K** circula, ele desvia o metabolismo do **triptofano** da via da **serotonina** (humor, prazer, sono) para a via da **quinurenina** — gerando metabólitos neurotóxicos como o **ácido quinolínico**, ligado a anedonia e fadiga mental persistente.

Em paralelo, a **microglia** (defesa do cérebro) fica ativada por semanas após o vírus desaparecer do sangue, mantendo um "incêndio inflamatório" no córtex pré-frontal — área que governa motivação, foco e regulação emocional.

Este guia traz o **Protocolo PIN de Psicobióticos**: cepas com sobrenome (DR7, Rosell-52, Rosell-175, Shirota), doses, tempo de uso e um questionário de auto-triagem para você medir sua recuperação a cada semana.

A CIÊNCIA

Eixo intestino-cérebro: o que quebrou



*90% da serotonina do corpo é produzida no **intestino**. Quando o vírus inflama o sistema, o intestino para de produzir — e o cérebro sente.*

A inflamação sistêmica ativa a enzima **IDO (indoleamina-2,3-dioxigenase)**, que desvia o **triptofano** da rota da serotonina para a rota da **quinurenina**. Resultado: menos serotonina, menos melatonina, mais ácido quinolínico (excitotóxico).