



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

GASES

Como desinchar — sem remédio

O método do Dr. Walter Pin para acabar com a barriga estufada
identificar o que causa — e o que comer para nunca mais.

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Por que você está estufado



*Gás intestinal é normal — produzimos **1 a 1,5 litros por dia**. O problema é quando passa disso, fica preso, ou cheira mal demais.*

Causas mais comuns: **fermentação de alimentos** (feijão, repolho, leite), **aerofagia** (engolir ar comendo rápido, mascarando chiclete, bebendo refrigerante), **disbiose** (flora desequilibrada), **intolerância à lactose ou frutose**, e **medicamentos** (metformina, GLP-1).

Neste guia: **5 protocolos práticos** para desinchar em 48h e prevenir recaída, com bônus específico para quem usa **Canetinha (GLP-1)** — onde gás e arroto são quase regra.

Gás não é sinal de doença grave em 95% dos casos. É comunicação do intestino. Aprenda a ouvir.

PASSO 1 DE 5

Os 7 alimentos que mais fermentam



Conhecer a lista é metade da batalha. Cortar 7 dias e reintroduzir um por um identifica seu gatilho exato.

Top 7: Feijão e leguminosas (rafinose), repolho/brócolis/couve-flor (sulforafano), cebola e alho (frutanos), leite e derivados (lactose), maçã, pera, manga (frutose), refrigerante e cerveja (CO₂ + leveduras), adoçantes -ol (sorbitol, manitol).

Não corte tudo de uma vez para sempre. **Corte 7 dias**, observe o alívio. Reintroduza **um item por vez, a cada 3 dias**. O que devolver o gás é o seu gatilho. Os outros pode comer.

Truque do feijão: deixe de molho 12h, troque a água, ferva 5 min, troque de novo, então cozinhe normalmente. Reduz fermentação em 60%. Adicione **1 folha de louro + 1 dente de alho**.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Canetinha amplifica TUDO da lista

Quando o estômago esvazia mais devagar (efeito da GLP-1), **o alimento fermenta antes de descer**. Mesmo coisas que você comia bem antes podem causar gás agora. **Faça a dieta de 7 dias** ao iniciar a canetinha — vai descobrir novos gatilhos.