



INTESTINO DESTRAVADO

Intestino travado, distensão & refluxo na menopausa — estroboloma, SIBO, FODMAP, rifaximina, low-FODMAP, IBP, hidratação, fibras, magnésio · Protocolo PIN 90 dias.

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Especialista em longevidade

Sumário

01	Barriga que estufa, intestino que para — não é só dieta	4
02	Estroboloma , microbiota e o eixo hormônio-intestino	6
03	Protocolo PIN Intestino — 90 dias para destravar	8
04	Constipação da menopausa — 7 alavancas que destravam	10
05	SIBO , FODMAP e distensão — protocolo eliminação-reintrodução	12
06	Refluxo , gastrite e hérnia hiatal — a outra ponta do tubo	14



6 capítulos · padrões intestinais · estroboloma · PIN 90 dias · constipação · SIBO/FODMAP · refluxo/gastrite.

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.