



VOL. 1 · FÍGADO

PROTOCOLO PIN · COLEÇÃO LIMPEZA TOTAL

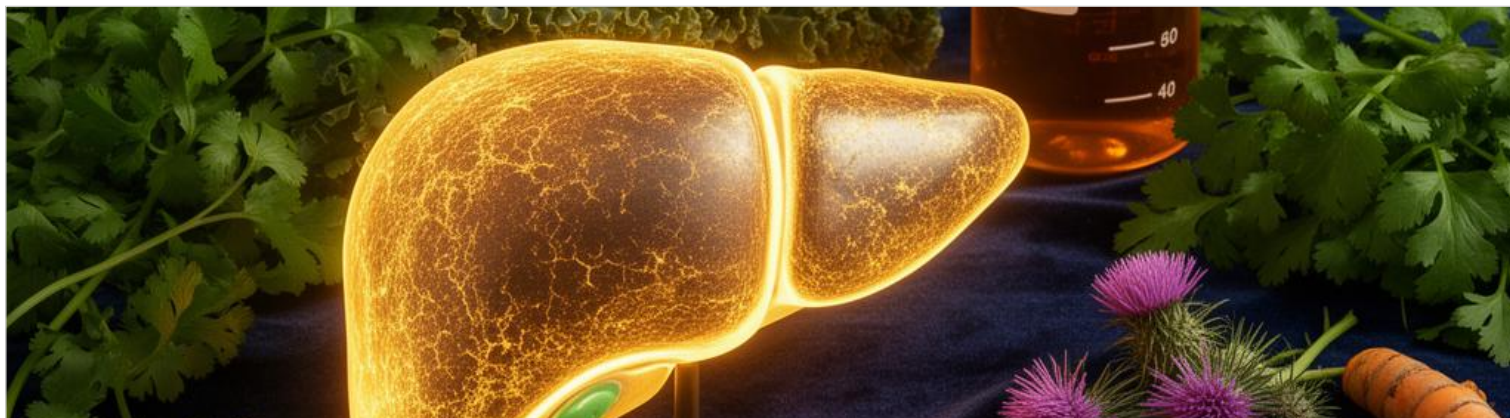
LAVE O FÍGADO

Reset hepático de 21 dias · Fase 1 + 2 · NAC · glutathiona

Filtro-mestre limpo · Energia · Pele · Mente clara

POR QUE LAVAR · SINAIS

Seu fígado está pedindo socorro



O fígado é o **filtro-mestre** do corpo. Quando satura, sintomas aparecem em **cascata** — antes mesmo do exame alterar.

SINAIS DE FÍGADO SOBRECARGADO (3+ = atenção)

- Acordar entre **1-3h da manhã** sem motivo (horário hepático chinês)
- **Halitose** matinal forte + língua branca/amarelada
- **Coceira** sem causa, principalmente nas pernas
- **Olheiras** escuras + olhos amarelados
- **Manchas marrons** na pele (mãos, rosto) — ‘manchas hepáticas’
- Intolerância nova a **álcool, frituras ou perfumes**

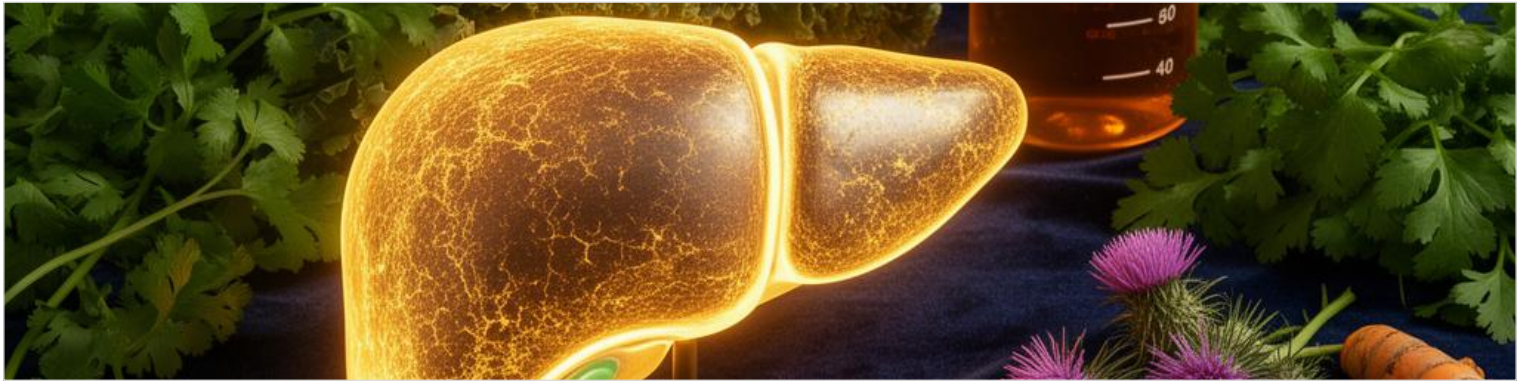
EXAMES QUE DELATAM (mesmo dentro do ‘normal’)

- **GGT > 25** (homem) ou > 20 (mulher) = sobrecarga
- **TGO/TGP** acima de 30 = inflamação ativa
- **Fosfatase alcalina** alta + bilirrubina = colestase
- **Ferritina > 200** ng/mL sem anemia = inflamação hepática

Se você tem 3 ou mais sinais, o detox de 21 dias muda sua vida.

FASE 1 · CITOCROMO P450

Como o fígado quebra os venenos



O fígado limpa em **duas fases**. Se a Fase 1 acelera e a Fase 2 não acompanha, você produz **radicais livres** — pior que não fazer detox.

FASE 1 — quebra (precisa de cofatores)

- Vit C 500mg 2x/dia · Complexo B (B2, B3, B6, B12, folato)
- Magnésio 300mg · Zinco 15mg · Selênio 100mcg
- Chá verde, alecrim, açafrão = aceleradores naturais

FASE 2 — conjuga (precisa de aminoácidos)

- Glicina 3g ao deitar · Taurina 1-2g em jejum
- NAC 600mg 2x/dia = matéria-prima da glutathiona
- Brassicas (brócolis, couve, repolho) = sulforafano
- Beterraba + alho + cebola = enxofre para conjugação

ERRO MORTAL

- Tomar só sucos verdes 'detox' sem proteína = acelera Fase 1, trava Fase 2 e intoxica mais

Detox sem proteína é veneno disfarçado.