



VOL. 2 · INTESTINO

PROTOCOLO PIN · COLEÇÃO LIMPEZA TOTAL

LAVE O INTESTINO

Método 4R · microbiota · 30 vegetais/sem · eixo cérebro

70% da imunidade · 90% da serotonina · cura crônica

POR QUE LAVAR · EIXO

Intestino: seu 2º cérebro



70% da imunidade e 90% da serotonina nascem no intestino. Microbiota errada = doença crônica garantida.

SINAIS DE INTESTINO DOENTE (3+ = ataque)

- **Gases** diários + estufamento depois de comer
- **Constipação** (menos de 1 evacuação/dia) ou diarreia alternada
- **Fezes claras, oleosas, com restos** de comida
- **Ansiedade, depressão, ‘névoa mental’** sem causa
- **Pele:** acne, rosácea, eczema, urticária
- **Imunidade baixa:** 3+ resfriados/ano, herpes recorrente

DOENÇAS QUE COMEÇAM AÍ

- Síndrome do intestino irritável · SIBO · candida
- Hashimoto · artrite reumatoide · psoríase · lúpus
- Depressão · ansiedade · TDAH adulto

Cure o intestino, e metade dos seus problemas somem.

MÉTODO 4R · FUNDAÇÃO

Os 4R do reset intestinal



Remover · Repor · Reinocular · Reparar. Esta é a sequência que funciona.

R1 — REMOVE (semana 1)

- Cortar: **açúcar, glúten, leite, álcool, ultraprocessado**
- Tratar SIBO (se positivo): rifaximina ou óleo de orégano 200mg 3x/dia
- Antiparasitário se viajou: **nitazoxanida 500mg 2x/dia x 3 dias**

R2 — REPOR (semana 1-2)

- **Enzimas digestivas** antes das refeições principais
- **Betaína HCl** se azia (sim, falta ácido) — 1 cáps no início da refeição
- **Bile de boi** se intolerância a gordura

R3 — REINOCULAR (semana 2-3)

- **Probiótico multi-cepa** 30 bilhões UFC (Lactobacillus + Bifidobacterium)
- **Saccharomyces boulardii** 250mg 2x/dia
- Fermentados naturais: **kefir, chucrute, kimchi, kombucha**

R4 — REPARAR (semana 3-4)

- **L-Glutamina 5g** em jejum + **colágeno hidrolisado 10g**
- **Zinco carnosina 75mg · vitamina A 5000UI**
- **Caldo de osso** diário (gelatina, prolina, glicina)

Sem REPARAR, qualquer cura é temporária.