

VOL. 3 · SANGUE

PROTOCOLO PIN · COLEÇÃO LIMPEZA TOTAL

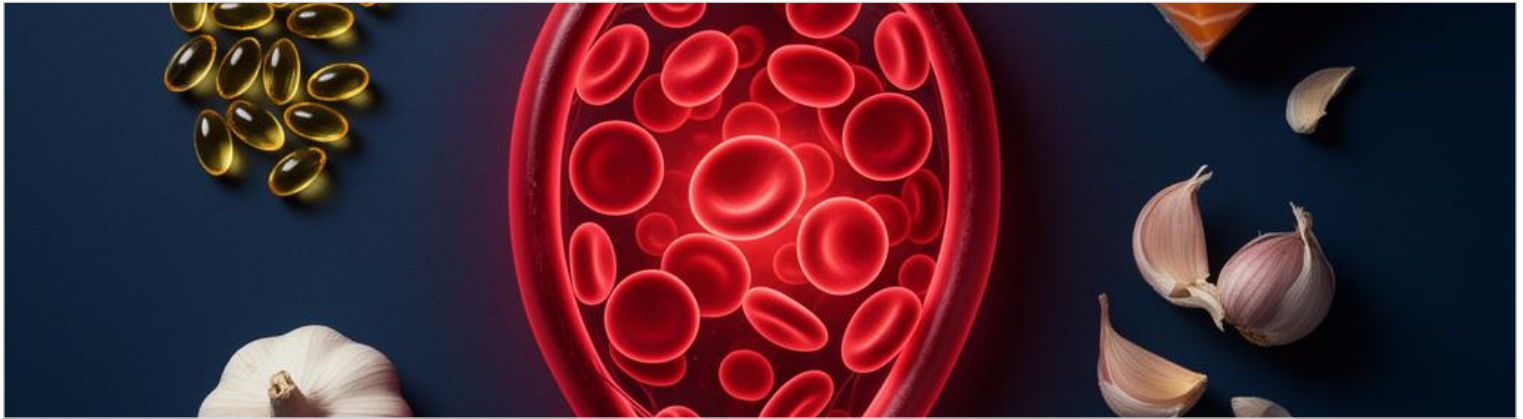
LAVE O SANGUE

ApoB · PCR · homocisteína · ômega-3 · jejum · zona 2

Endotélio jovem · pressão estável · cabeça lúcida

POR QUE LAVAR · SINAIS

Sangue sujo, vida curta



*Sangue espesso, inflamado, oxidado é a **causa nº 1** de infarto, AVC, demência e câncer.*

SINAIS DE SANGUE SUJO

- **Pressão alta** ou difícil de controlar
- **Mãos e pés frios** · formigamento
- **Cansaço** ao subir escada · falta de ar
- **Tontura** ao levantar · zumbido
- **Inchaço** nos tornozelos no fim do dia
- **Disfunção erétil** (1º sinal de aterosclerose)

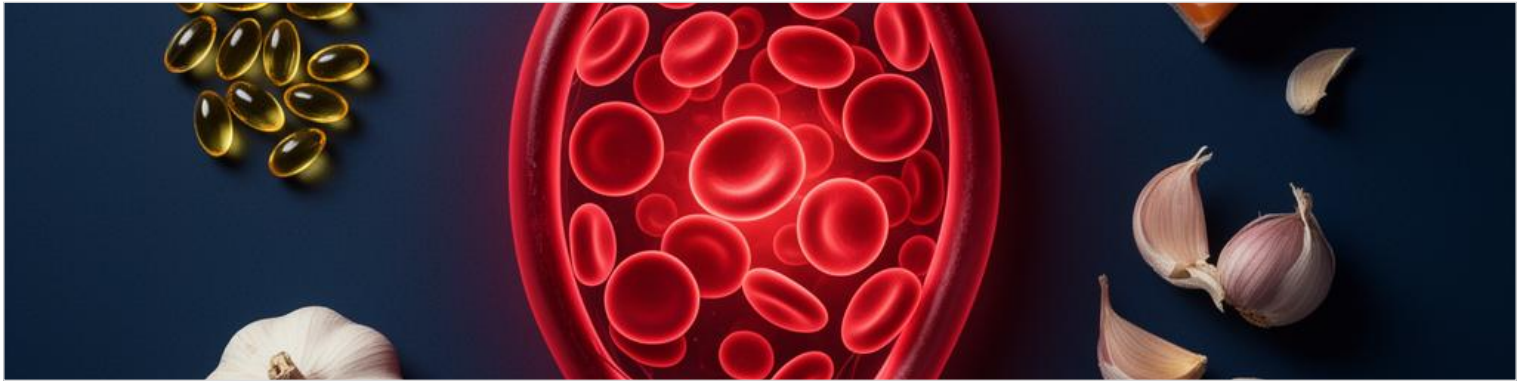
EXAMES QUE DELATAM (vão além do colesterol)

- **ApoB > 90 mg/dL** · **Lp(a) > 30 nmol/L**
- **Homocisteína > 9 µmol/L** = endotélio em risco
- **PCR-us > 1 mg/L** = inflamação vascular
- **Fibrinogênio > 350 mg/dL** = sangue espesso
- **HbA1c > 5,4%** = glicação dos vasos

Pedir só 'colesterol' é remédio do século passado.

FLUIDIFICAR · LIMPAR

Os 3 alvos para limpar o sangue



Reduzir partículas aterogênicas (ApoB), baixar inflamação (PCR), fluidificar (homocisteína, fibrinogênio).

ALVO 1 — REDUZIR APOB E LDL

- **Berberina 500mg 2x/dia = ~15% ApoB**
- **Bergamota 500mg 1x/dia = ~20% LDL**
- **Levedura vermelha (monacolina K) 10mg = estatina natural**
- **Fibra solúvel (psyllium 10g/dia) = ~10% LDL**

ALVO 2 — BAIXAR INFLAMAÇÃO (PCR)

- **Ômega-3 EPA+DHA 2-4g/dia = ~30% PCR**
- **Cúrcuma + pimenta-preta 1g = anti-inflamatório vascular**
- **Azeite extra-virgem 30ml/dia = oleocantal**
- **Vit D 60-80 ng/mL = endotélio estável**

ALVO 3 — FLUIDIFICAR

- **B12 + B6 + folato = baixa homocisteína em 30 dias**
- **Nattokinase 2000FU = dissolve microcoágulos**
- **Alho cru 1 dente/dia + gengibre fresco**

Sangue limpo passa por capilar do tamanho de um fio de cabelo.