



PROTOCOLO PIN · COMO RESOLVER

NÁUSEA

Como resolver — em 48 horas

O guia prático do Dr. Walter Pin para você apagar o enjoo sem remédio forte — com bônus específico para quem usa Canetinha (GLP-1).

INCLUI BÔNUS CANETINHA (GLP-1)

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

ENTENDA EM 30 SEGUNDOS

Por que você sente náusea



Náusea é o seu corpo gritando: **“tem alguma coisa errada — para tudo”**. É um sinal, não uma doença. E quase sempre tem solução em casa, sem precisar correr para o pronto-socorro.

Pode vir do **estômago** que está demorando para esvaziar, do **fígado/vesícula** sobrecarregados, do **labirinto** em desequilíbrio, da **cabeça** (enxaqueca, ansiedade), de algum **remédio novo** que você começou a tomar, ou simplesmente de comer rápido demais e em excesso.

Neste ebook você vai aprender o **Protocolo PIN da Náusea em 5 passos**: o que comer, o que beber, como respirar, quando se mexer e quando, sim, é hora de ligar para o seu médico. Cada capítulo tem ainda um **direcionamento específico** para quem está usando **Canetinhas (Mounjaro, Ozempic, Wegovy, Saxenda, Trulicity, Rybelsus, Zepbound)**, porque a náusea da canetinha tem causa diferente — e protocolo diferente.

Leia com calma. Marque com lápis o que serve para você. E volte sempre que precisar.

PASSO 1 DE 5

O remédio na cozinha — gengibre



O **gengibre** é mais forte que muito antiemético de farmácia — e é o seu primeiro aliado.

Estudos clínicos mostram que **1 a 2 g de gengibre por dia** reduzem a náusea em até 60% — seja por gravidez, quimioterapia, enjoo de viagem ou pós-cirúrgico. Funciona porque o gengibre **acelera o esvaziamento do estômago** e age direto no centro do vômito no cérebro.

Como tomar: ferva 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado em 1 xícara de água por 5 minutos. Beba **morno**, em goles pequenos. Pode adoçar com 1 colher de mel. Tome ao acordar e antes de cada refeição. Quem prefere prático: **cápsulas de 250 mg, 4x ao dia**.

Se a náusea está muito forte, **chupe um cubo de gengibre cristalizado** — o efeito começa em 10 minutos.

SE VOCÊ USA CANETINHA (GLP-1)

Gengibre é seguro com Mounjaro, Ozempic & afins?

Sim — é o melhor primeiro recurso. Como a canetinha já **retarda o esvaziamento do estômago**, o gengibre ajuda exatamente onde dói. Tome o chá **30 minutos antes** da refeição. Evite cápsulas de gengibre **em jejum total** — pode irritar. Se já toma anticoagulante, fale com o médico antes de usar dose alta.