



PIN · UROLOGIA & LONGEVIDADE

PEDRA NOS RINS

O guia completo para dissolver, eliminar e nunca mais formar calculos renais

*"Magoas endurecidas viram cristais. Solte e flua — seu corpo elimina o que nao serve mais."
Tipos de pedras, dieta, suplementos, medicamentos e detox emocional num so protocolo PIN.*

Dr. Walter Pin

Cardiologista · Especialista em longevidade

Criador do Protocolo PIN — Conhecer Você por Inteiro



CAPITULO 1

Definicao

O que e e por que acontece.

Pedra nos rins (nefrolitíase) e o acumulo de cristais de sais minerais que se solidificam nos rins ou nas vias urinarias, causando dor lombar intensa, sangue na urina, nausea e cólica que pode ser pior que parto. Recorrencia: **50% em 5 anos** sem mudanca de habitos. **Tipos principais:** (1) **Oxalato de calcio (70%)** - mais comum, redondas, radiodensas; (2) **Estruvita (15%)** - associada a infeccao por Proteus, coraliformes, mais frequente em mulheres; (3) **Acido urico (10%)** - radiotransparentes, ligadas a gota e diabetes; (4) **Fosfato de calcio (4%)** - associadas a hiperparatireoidismo; (5) **Cistina (1%)** - raras, hereditarias. **80% das pedras menores que 5mm sao eliminadas espontaneamente** com hidratacao agressiva. Acima de 7mm, so 25% saem sozinhas. **O pH urinario e o segredo:** pH < 5.5 favorece pedras de acido urico; pH > 7.5 favorece fosfato de calcio. Meta: pH entre **6.2 e 6.8**.

Sintomas-chave

- Dor lombar intensa em ondas, irradiando para virilha (colica nefretica)
- Sangue na urina (rosa, vermelha ou marrom)
- Urina turva, com odor forte ou sensacao de areia
- Ardencia ou queimacao ao urinar, urgencia frequente
- Nausea, vomito, suor frio durante a crise
- Febre e calafrios (sinal de infeccao - emergencia)
- Dor que piora ao se mexer, inquietacao constante

"Voce nao tem pedra nos rins por acaso: tem pouca agua, muito sodio, muita proteina animal — e magoas que nunca foram dissolvidas."



CAPITULO 2

Alimento*O remedio que entra pela boca.*

AGUA E A RAINHA: ingerir 2-3 litros/dia, suficiente para urina ficar clara como limonada (volume urinario > 2L). Comece o dia com **300 ml em jejum**. **Limao** (citrato natural) inibe formacao de pedras - 1 limao espremido em 1L de agua. **Melancia, pepino, abacaxi, agua de coco** sao diureticos naturais. **Reduza sodio para < 2g/dia** (1 colher de cha) e proteina animal para < 1g/kg. **NAO restrinja calcio** - paradoxalmente, calcio nutricional (1000-1200mg/dia de alimentos) **PROTEGE:** ele se liga ao oxalato no intestino e impede absorcao.

Evitar

- Sal em excesso, embutidos (presunto, salame, salsicha), enlatados
- Carne vermelha em excesso (acido urico) e frutos do mar (anchova, sardinha em lata, vieiras)
- Espinafre cru, ruibarbo, beterraba (oxalato alto - cozinhe e descarte a agua)
- Refrigerante de cola (acido fosforico) e sucos artificiais
- Chocolate amargo, amendoim, nozes pecas, farelo de trigo em excesso
- Suplementos de calcio e vitamina C >500mg/dia (sem indicacao)
- Vitamina D em mega-dose, antiacidos, indinavir, topiramato

Incluir

- **Agua 2-3L/dia** + filtro com magnesio (Acqualive ou similar)
- **Limao e laranja** diarios - citrato urinario inibe pedras
- **Melancia, pepino, melao** - diureticos com 92% agua
- **Abacaxi** - bromelina ajuda a dissolver pequenos calculos
- **Sementes de aboboara** - ricas em magnesio, modulam calcio
- **Aveia, quinoa, leguminosas** - magnesio + fibra alcalinizante
- **Cha de quebra-pedra** - 1 col sopa em 250ml, ferver 5 min, 1x/dia
- **Vegetais e frutas alcalinizantes** elevam pH urinario para faixa segura