



POLÊMICAS · VOL. 10 · TMAO — A OUTRA FACE DA COLINA

TMAO

A OUTRA FACE

DA COLINA.

*Carne vermelha · Ovo · Carnitina —
o problema é o intestino, não o alimento.*

Edição Editorial · entrega imediata · drpin.site
Longevidade Viva · Dr. Walter PIN

— SUMÁRIO

O que você vai encontrar.

| | | |
|----|--------------------------------|---------|
| 01 | A Provocação | pág. 3 |
| 02 | O Que É Tmao | pág. 4 |
| 03 | O Estudo Que Mudou Tudo | pág. 5 |
| 04 | Exame · Tmao Sérico | pág. 6 |
| 05 | Causa #01 · Disbiose | pág. 7 |
| 06 | Causa #02 · Carne Vermelha | pág. 8 |
| 07 | Causa #03 · Ovo Em Excesso | pág. 9 |
| 08 | Proteção · Fibras Prebióticas | pág. 10 |
| 09 | Proteção · Ômega-3 + Peixe | pág. 11 |
| 10 | Protocolo Pin · 30 Dias · Tmao | pág. 12 |
| 11 | O Veredicto | pág. 13 |
| 12 | A Decisão Inteligente | pág. 14 |
| 13 | Bibliografia & Dr. PIN | pág. 15 |



— A PROVOCAÇÃO

O ovo não infarta. O intestino infarta.

Em 2013, Stanley Hazen (Cleveland Clinic) publicou no NEJM: TMAO sérico alto prevê infarto melhor que LDL. Vilão novo? A colina do ovo e a carnitina da carne vermelha — convertidas pelas bactérias intestinais em TMA, oxidada no fígado em TMAO.

Mas tem pegadinha: só pessoas com microbiota disfuncional produzem muito TMAO. Em microbiotas saudáveis, ovo e carne são neutros. O problema não é o alimento — é o intestino. Em 12 páginas, como medir, reduzir e proteger.