



VOL. 2 · LIMPE-SE

PROTOCOLO PIN · COLEÇÃO LIMPEZA TOTAL

Qual é o seu VENENO?

O Protocolo Limpeza Total em 30 dias

Detox de comida · suplemento · germe · emoção

DIA 1 · LARGADA

Stack de Ataque (começa hoje)



Comece HOJE com este combo. Tudo de farmácia comum, sem prescrição obrigatória.

OURO DO DETOX (60-90 dias)

- NAC 600 mg · 2x/dia em jejum (manhã e tarde)
- Clorela 2-3 g/dia · 30 min antes do almoço e jantar
- Glutathiona lipossomal 250-500 mg/dia em jejum
- Vitamina C 1 g · 2x/dia
- Magnésio glicinato 300 mg à noite

REFORÇO (escolha 2-3 conforme veneno)

- Selênio 200 mcg/dia (mercúrio)
- Silício orgânico 10 ml 2x/dia (alumínio)
- Cúrcuma + Piperina 500 mg 2x/dia (anti-inflamação)
- Vitamina D3 5.000-10.000 UI/dia (alvo 60-80 ng/mL)
- Probiótico 10 bilhões UFC (Floratil, Culturele ou similar)

⚠ Doença renal/hepática avançada → ajustar com médico.

COZINHA · QUARTETO DETOX

Comida que tira veneno do corpo



Coma todos os dias os 4 itens abaixo. Comida vira remédio.

QUARTETO DETOX (todo dia)

- Coentro fresco — 1 maço/semana (mobiliza mercúrio)
- Alho cru — 1 dente amassado/dia em jejum
- Brócolis ou couve-flor — 1 porção/dia (sulforafano)
- Maçã com casca — 1/dia (pectina sequestra metal)

REFORÇOS DA SEMANA

- Folhas verdes escuras, beterraba, limão, gengibre
- Sementes de abóbora — 1 colher (sopa)/dia
- Chá verde 2 xícaras + chá de dente-de-leão 2 xícaras
- Frutas vermelhas 1 punhado/dia (mirtilo, amora, framboesa)

ÁGUA — protocolo PIN

- 2-3 L/dia de água filtrada (osmose ou filtro de barro)
- 1º copo da manhã com suco de 1/2 limão

CORTAR (30 dias firme)

- Açúcar, ultraprocessado, álcool, fritura, carne processada (salame, salsicha)
- Atum, cação, peixe-espada (mercúrio acumulado)

REGRA DAS 3 P: Pratos coloridos. Porções moderadas. Pouco processado.