

POLÊMICAS · VOL. 14 · O LADO BOM DO OVO

O LADO BOM DO OVO.

9 SUPERPODERES.

*Colina, luteína, PQQ, glutatona,
biotina, B12, D, K2, selênio — em uma cápsula.*

12 páginas · letra grande · entrega imediata

Longevidade Viva · drwalter.xyz

— A PROVOCAÇÃO

O ovo é a vitamina mais barata do mundo.

Por **R\$ 0,80**, você compra: **6 g de proteína de referência** (PDCAAS = 1,0), **colina** (memória), **luteína + zeaxantina** (visão), **vitamina D** (osso), **vitamina B12** (nervos), **biotina** (cabelo), **selênio** (tireoide), **vitamina K2** (artéria limpa).

Nenhum suplemento entrega isso por menos. E ainda tem três moléculas raras que quase ninguém comenta: **PQQ (pirroloquinolina quinona)**, **glutathiona** e **fosfatidilcolina**. Em 12 páginas, você descobre por que 1 ovo/dia é literalmente o seu polivitamínico natural.

— COLINA — A VITAMINA ESQUECIDA

Sua memória depende de 550 mg/dia.

Colina é precursora da **acetilcolina** — o neurotransmissor da memória. RDA: 550 mg/dia (homem) e 425 mg/dia (mulher). **1 gema = 150 mg**. Dois ovos = 60 % da meta diária.

Deficiência de colina causa: **esteatose hepática (gordura no fígado)**, queda de memória, fraqueza muscular, irritabilidade. Estudos da *Am J Clin Nutr* mostram: < 250 mg/dia de colina → **3x mais gordura no fígado**. Vegano sem suplemento: praticamente impossível atingir RDA. Por isso jejum prolongado + dieta plant-based = perda cognitiva acelerada (sem colina).

— LUTEÍNA + ZEAXANTINA — VISÃO

A retina ama a gema laranja.

Luteína e zeaxantina são carotenoides amarelo-laranja que se concentram na **mácula** (centro da visão). Reduzem em **40 %** o risco de degeneração macular relacionada à idade (DMRI) — principal causa de cegueira após 60 anos.

1 gema caipira = 250 mcg de luteína + zeaxantina, em forma **biodisponível** (ligada ao colesterol da gema → absorção 3× melhor que do espinafre cru). Outros benefícios: filtra luz azul (proteção contra LED, celular), reduz catarata, protege córnea de ressecamento.

— PQQ E GLUTATIONA — AS RARAS

Duas moléculas que custam fortuna em cápsula.

PQQ (pirroloquinolina quinona): estimula a **biogênese mitocondrial** — você fabrica novas mitocôndrias. Resultado: mais energia, melhor memória, anti-envelhecimento celular. Suplemento de PQQ custa R\$ 250 (30 cáps). **Gema tem PQQ natural** em biodisponibilidade superior.

Glutationa: a 'mãe dos antioxidantes' do corpo. Detoxifica fígado, recicla vit. C e E, neutraliza radicais livres. Suplemento oral é mal absorvido — mas a gema entrega **cisteína + glicina + glutamato** (precursores) prontos para o fígado montar. Ovo cru bate ovo cozido nesse quesito (mas cuidado com salmonela).

— VITAMINAS D, K2, B12, SELÊNIO

O quarteto que blindo osso, nervo e tireoide.

Vit. D3 (gema): 1 ovo caipira = 11–34 UI. Não substitui sol/suplemento, mas **complementa** em quem vive em apartamento. **Vit. K2 (MK-4)**: rara, leva cálcio para o osso e tira da artéria — gema é uma das poucas fontes alimentares.

B12 (1,1 mcg/ovo = 45 % da RDA): essencial para nervos e ciclo da metilação.

Selênio (15 mcg = 27 % da RDA): converte T4 em T3 (tireoide ativa) e ativa glutatona. Vegetariano que não come ovo precisa **obrigatoriamente** suplementar B12 e selênio — ou paga em fadiga crônica e hipotireoidismo.

— PROTOCOLO PIN · OVO COMO REMÉDIO

1 ovo/dia. 9 superpoderes ativos.

Você não precisa de suplemento se **1 ovo/dia, ponto certo, preferencialmente caipira**, faz parte da rotina. O PIN transforma o ovo em **polivitamínico natural**: cada horário potencializa um benefício diferente.

RITUAL DOS 9 SUPERPODERES

- Café da manhã: 2 ovos mexidos com manteiga + abacate (B12+gordura)
- Lanche da tarde: 1 ovo cozido 5 min com tomate (luteína + licopeno)
- Pré-treino: 2 claras + 1 gema (proteína + colina rápidas)
- Pós-treino: ovo pochê com aveia (recuperação + glutathione)
- Antes de dormir: 1 ovo + canela (triptofano + glicemia)
- Combinar com folha verde escura: K2 + K1 sinergia ósseo
- Evitar com café (taninos reduzem absorção do ferro do ovo)
- Tomar vit. C junto: potencializa absorção do ferro heme
- Caipira na medida possível — luteína 5x maior

— A DECISÃO INTELIGENTE

1 ovo/dia. Polivitamínico natural.

Cada gema é um **multivitamínico embalado pela natureza** em biodisponibilidade que nenhum suplemento sintético alcança. Colina, luteína, PQQ, glutatona, vit. D, K2, B12, selênio — tudo por menos que um chiclete.

Quem corta ovo da vida está pagando R\$ 250 em cápsula para comprar o que tinha de graça na cozinha. **O lado bom do ovo é o melhor segredo aberto da nutrição.**

Educativo. Em deficiências severas (anemia perniciosa, raquitismo, cegueira progressiva) o tratamento é com suplementação clínica, não só com ovo.

drwalter.xyz/ebook/lado-bom-do-ovo-polemicas

Edição completa · R\$ 19 · entrega imediata · garantia 7 dias