

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Aloe Vera funciona.*

Babosa: digestivo oral, cicatrizante tópico. O que tem evidência e o que é folclore.

2 CAPÍTULOS · USO ORAL · USO TÓPICO

Por que este eBook.

Aloe vera (babosa) tem dois usos distintos com evidência razoável: tópico para queimaduras, cicatrização e psoríase; oral para digestão, refluxo e regularidade intestinal.

Mas o uso oral indiscriminado tem riscos: o látex (parte amarela) é laxante drástico que causa cólicas e desequilíbrio eletrolítico. Este guia separa gel (seguro) de látex (problemático).

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Aloe Vera realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

Polissacarídeos (acemananas) modulam imunidade local e formam película protetora em mucosas. Tópico: hidrata, acelera reepitelização. Oral (gel sem aloína): efeito demulcente em esôfago/estômago, modesto efeito laxante mecânico. Látex (aloína): laxante estimulante via cólon.

Dose útil

Gel oral (descontaminado, sem aloína)	30-100 mL, 1-2×/dia, antes das refeições.
Cápsula seca	100-300 mg/dia.
Tópico	Aplicar gel puro 2-3×/dia em queimaduras, ferida, psoríase.
Forma	Procurar 'aloe vera descontaminada' ou 'sem aloína' no rótulo.
Tempo mínimo	4-8 semanas para julgar efeito digestivo.

Quando NÃO usar / cuidados

- Gravidez (látex pode estimular contrações).
- Lactação.
- Doença inflamatória intestinal ativa.
- Obstrução intestinal.
- Crianças menores de 12 anos (oral).
- Uso simultâneo com diuréticos / digoxina (risco de hipocalcemia).

Resumo do Capítulo 01

- Aloe Vera: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.

- Sem auditoria clínica/laboratorial, é palpite.
- Próximo capítulo: como saber se está funcionando em VOCÊ.

02

Sinais & exames *que não mentem.*

Sinais clínicos de funcionamento, sinais de fracasso e exames para confirmar.

Sinais de que ESTÁ funcionando

- Tópico: queimadura solar com menos vermelhidão e dor em 24-48h.
- Tópico: lesões de psoríase com menos descamação em 4-8 semanas.
- Oral: menos azia / refluxo após 2-4 semanas (gel descontaminado).
- Oral: maior regularidade intestinal em constipação leve.
- Pele mais hidratada com uso tópico contínuo.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem alívio de azia em 4 semanas — pode haver H. pylori, hérnia de hiato ou esofagite erosiva.
- Tópico sem melhora em ferida — investigue infecção/má perfusão.
- Cólicas e diarreia — você está usando produto com aloína (látex).

Exames / monitoramento

Glicemia de jejum	Discreta queda em diabéticos · Trimestral
Eletrólitos (K, Na)	Estáveis — atenção se uso laxante crônico · A cada 6 meses
Endoscopia digestiva alta	Quando refluxo crônico / sangramento · Conforme indicação

Sinais de excesso / efeito colateral

- Cólicas abdominais e diarreia (látex/alóina).
- Hipocalcemia (K baixo) em uso laxante crônico — risco de arritmia.

- Reação alérgica cutânea ao tópico (raro).
- Hipoglicemia em diabéticos.

Veredicto do Dr. PIN

Aloe vera tópica é excelente para queimadura solar, ferida superficial e psoríase leve — barata, segura, eficaz. Aloe oral só faz sentido com produto descontaminado (sem aloína), em refluxo leve e constipação ocasional. Cápsulas genéricas de 'detox' com aloe são uma armadilha — geralmente contêm aloína e causam mais dano que benefício.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Babosa no pote da varanda salva queimadura. Cápsula 'detox' de aloe pode quebrar seu intestino. Tópico é ouro; oral exige produto sério.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz