

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Clorela funciona.*

Detox de metais pesados? Separando evidência de marketing.

2 CAPÍTULOS · QUELAÇÃO LEVE · CLOROFILA & FIBRA

Por que este eBook.

Clorela é alga unicelular rica em clorofila, fibra, vitaminas B e proteínas. É vendida como 'detox de metais pesados, mercúrio, alumínio'. Tem evidência modesta de quelação de metais (em ratos, em humanos pouca evidência), e benefício real como fibra/clorofila.

Este guia mostra o que ela faz de verdade, e por que NÃO substitui terapia quelante médica em intoxicação séria.

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 Clorela realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

A parede celular da clorela contém polissacarídeos que se ligam a metais pesados no intestino, podendo reduzir absorção/aumentar excreção. Rica em clorofila (antioxidante), fibras solúveis (microbiota), proteína vegetal completa, B12 análoga (não-funcional em humanos!) e ferro.

Dose útil

Forma	Comprimidos com parede celular quebrada (cracked cell wall) — essencial para absorção.
Dose padrão	3-6 g/dia (4-8 comprimidos de 500 mg), divididos em 2-3 tomadas.
Quando	Antes das refeições.
Tempo mínimo	8-12 semanas para julgar.
Cuidado	Comprar de fonte com certificação de baixos contaminantes (a própria clorela pode estar contaminada).

Quando NÃO usar / cuidados

- Alergia a algas/iodo.
- Hemocromatose (rica em ferro).
- Uso com warfarina (rica em vitamina K).
- Gravidez/lactação — apenas com médico.

Resumo do Capítulo 01

- Clorela: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria 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

- Trânsito intestinal mais regular após 2-4 semanas (efeito da fibra).
- Em pesquisa: redução de mercúrio em mães lactantes (alguns estudos).
- Em fumantes/expostos: marcadores oxidativos em queda.
- Pode reduzir absorção de dioxinas/PCBs em ambientes contaminados.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem alteração em sintomas inespecíficos atribuídos a 'toxinas'.
- Metais pesados séricos/urinários sem queda significativa após 3 meses.
- Em intoxicação aguda real — clorela NÃO substitui DMSA, EDTA ou terapia médica.

Exames para confirmar

Metais pesados em urina (Hg, Pb, Cd, As) Abaixo dos valores de referência · Quando há exposição conhecida

Hemograma + ferritina Estáveis ou em melhora · Anual

Função renal e hepática Estáveis · Semestral

Sinais de excesso / efeito colateral

- Náusea, diarreia, gases no início.
- Fezes esverdeadas (clorofila — normal).
- Reações alérgicas raras.

- Pode reduzir absorção de medicamentos (separar 2h).

Veredicto do Dr. PIN

Clorela é uma fonte legítima de fibra, clorofila e proteína vegetal — mas a promessa de 'detox de metais pesados' é exagerada para uso popular. Em exposição ocupacional/ambiental documentada, pode complementar (não substituir) terapia médica. Em pessoa saudável sem exposição, é só um suplemento alimentar caro.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Clorela 'detox' é mais marketing que ciência. Antes de comprá-la, pergunte: 'estou exposto a quê?' Se a resposta for 'não sei', invista em fibras alimentares e fígado bem cuidado — fazem mais por menos.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz