

AMOSTRA GRATUITA · PRÉVIA

Dr. Walter · Longevidade Viva

Crohn Emocoes

Conteúdo de demonstração

Versão completa disponível em drwalter.xyz

Crohn Emocoes

Capa & apresentação	1
Sumário desta amostra	2
Conteúdo do eBook (trecho)	3-12
Como continuar	13

O QUE VOCÊ VAI LER NESTA AMOSTRA

Esta prévia traz as páginas iniciais do eBook em formato fiel ao original, para que você conheça o tom, o método e a profundidade do material antes de adquirir a versão completa, com todos os capítulos, protocolos e checklists.

Vol. 21 · Doença de Crohn

Doença de Crohn

Manual Completo

O Que Você Não Consegue Engolir

Definição · Alimento · Movimento · Pensamento · Suplemento ·
Medicamento · Revolução

"Eu digiro a vida com paz."

Dr. Walter PIN · drwalter.xyz

Definição - O que é a Doença de Crohn

Manual completo, da boca ao ânus.

■ O que é

Doença inflamatória intestinal (DII) crônica que pode acometer **qualquer parte do trato digestivo**, da boca ao ânus. Diferente da retocolite, é **transmural** (atinge toda a parede) e em **placas salteadas**. Mais comum em íleo terminal e cólon.

■ Sintomas típicos

- Diarreia crônica (com ou sem sangue)
- Dor em fossa ilíaca direita
- Perda de peso involuntária
- Febre baixa recorrente
- Fadiga e anemia
- Aftas, lesões anais (fissuras, fístulas)
- Manifestações extraintestinais: olho (uveíte), pele (eritema nodoso), articulações.

■ Diagnóstico moderno

Calprotectina fecal (rastreamento de inflamação intestinal — alvo < 50). Hemograma, PCR-us, VHS, ferro, B12, vit D. **Colonoscopia + biópsia** (padrão-ouro). **RM enteroso** ou **cápsula endoscópica** para intestino delgado. Calprotectina seriada acompanha resposta.

■ Por que é grave

Pode causar estenoses, fístulas (intestino-bexiga, intestino-pele, intestino-vagina), abscessos e perfuração. Aumenta risco de câncer colorretal após 10 anos. **Diagnóstico precoce muda tudo.**

Alimento - A dieta que regula o intestino

SCD, AIP, low-FODMAP — qual escolher?

■ Princípios gerais

Fora: **glúten, lactose, ultraprocessados, álcool, emulsificantes** (carboximetilcelulose, polissorbato 80 — destroem mucina), açúcar refinado, óleos de sementes refinados, adoçantes artificiais.

■ SCD (Specific Carbohydrate Diet)

Sem grãos, sem amidos complexos, sem açúcar refinado. Permite mel, frutas, vegetais, carnes, peixes, ovos, oleaginosas. Forte evidência em DII pediátrica.

■ AIP (Autoimmune Paleo)

Mais restritiva: exclui também sementes, tomate, batata, pimentão, café, chocolate, ovos. Reintrodução guiada após 60 dias. Ideal em fase ativa.

■ Low-FODMAP

Reduz fermentáveis (lactose, frutose excessiva, polióis, frutanos). Útil para sintomas funcionais sobrepostos.

■ Sempre incluir

Caldo de osso (glicina, prolina — repara mucosa) · peixes gordos · azeite extravirgem · **cúrcuma + pimenta** · gengibre · vegetais cozidos · raízes · frutas vermelhas.

Movimento - Anti-inflamatório, sem exaustão

Como exercitar quem tem Crohn.

■ Caminhada (a base)

30 min/dia ao sol — vitamina D natural, modulação do cortisol, estímulo da motilidade saudável.

■ Yoga e Pilates

2–3x/sem. Reduzem cortisol, ativam o nervo vago, melhoram VFC. Postura de alongamento abdominal suave.

■ Força

2x/sem com cargas leves. Combate sarcopenia (comum em Crohn por má absorção).

■ ■ Evitar

HIIT em fase ativa (aumenta cortisol e citocinas). Evitar exercícios de impacto se há dor abdominal aguda.

Pensamento - O que você não consegue engolir

A raiz emocional da inflamação intestinal.

■ A leitura PIN

O intestino é o cérebro emocional do corpo (segundo cérebro, 500 milhões de neurônios). Crohn aparece quando você está sendo **forçado a engolir algo** que sua alma rejeita: injustiça, situação 'suja', relação tóxica, trabalho que humilha. O corpo tenta **expelir**.

■ Conduta Curativa

'Eu aceito o que não posso mudar e digiro a vida com paz. Eu solto o que não preciso engolir. Meu intestino é seguro e calmo.'

■ Rituais

- **Diário da Indignação:** ao deitar, escreva o que te 'engasgou' no dia — depois rasgue o papel.
- **Mão no ventre + respiração 4–6** antes das refeições.
- **Comer em silêncio**, sem celular, mastigando 20x cada bocado.

Suplemento - Reparo e modulação

O que tomar (sob orientação médica).

■ Pilares essenciais

- **Vitamina D3** 5.000 UI/dia (alvo 60 ng/mL).
- **Ômega-3** EPA+DHA 2g/dia (anti-inflamatório).
- **Glutamina** 5–10 g/dia em jejum (combustível dos enterócitos).

■ Anti-inflamatórios e mucosa

- **Curcumina** com piperina 500 mg 2x/dia — evidência em remissão.
- **Zinco bisglicinato** 30 mg.
- **Quercetina** 500 mg.
- **Boswellia serrata** (alternativa à mesalazina em casos leves).

■ Microbiota

Probióticos validados: *VSL#3* / *Visbiome* (8 cepas) — evidência em pouchite. *Saccharomyces boulardii* em surto.

■ Reposições frequentes

B12 (íleo terminal — déficit comum), **ferro bisglicinato**, **folato**, **cálcio + Vit K2**.

Medicamento - Do mesalazina aos biológicos

Quem precisa, quando e por quê.

■ Primeira linha

Mesalazina/sulfassalazina (5-ASA) — útil em colite leve. **Corticoide** (prednisona 40 mg ou budesonida) — apenas para controle de surto, nunca crônico.

■ Imunossupressores

Azatioprina 2–2.5 mg/kg/dia · **6-mercaptopurina** · **Metotrexato** 25 mg/sem SC. Levam 3–6 meses para agir.

■ Biológicos — a revolução

- **Anti-TNF:** infliximabe (IV), adalimumabe (SC) — primeira linha em Crohn moderado a grave.
- **Ustequinumabe** (anti-IL12/23) — alta resposta.
- **Vedolizumabe** (anti- α 4 β 7) — seletivo intestinal, baixo efeito sistêmico.
- **Risanquizumabe** (anti-IL23p19) — novo, muito eficaz.

■ Cirurgia

Indicada em estenoses fixas, fístulas complexas, abscessos, perfuração ou refratariedade. **Não cura.** Reservada como último recurso.

Tratamentos Revolucionários - O futuro chegando

O que vem aí — e já está disponível em centros de excelência.

■ Transplante de Microbiota Fecal (FMT)

Já estabelecido para infecção por *C. difficile* recorrente. Em estudo robusto para Crohn e retocolite — promissor especialmente em remissão de manutenção.

■ Células-tronco mesenquimais

Aprovado na Europa para **fístulas perianais complexas** (darvadstrocel/Alofisel). Reparação tecidual sem corticoide.

■ JAK orais

Upadacitinibe (anti-JAK1) já aprovado para Crohn moderado a grave — alta resposta em quem falhou biológico.

■ Ozonioterapia retal

Insuflação retal — antiinflamatória, antimicrobiana, modula microbiota. Adjuvante.

■ Estimulação do nervo vago (tVNS)

Estimulação não-invasiva no ramo auricular — reduz inflamação intestinal em estudos.

Protocolo PIN — 21 dias

Sistema diário para acalmar o intestino.

■ Manhã (15 min)

- Mão no ventre + 9× Conduta Curativa.
- Respiração 4–6 (5 min).
- Glutamina em jejum + Vit D + Ômega-3.
- Caldo de osso ou chá de gengibre + cúrcuma.

■ ■ Tarde

- Caminhada 30 min ao sol.
- Almoço AIP/SCD: peixe + vegetais cozidos + azeite.
- Mastigar 20× cada bocado, sem celular.

■ Noite (20 min)

- Diário da Indignação (escreve + rasga).
- Yoga restaurativa 10 min.
- Meditação Abraço Interno 10 min.
- Dormir antes das 23h.

■ Métricas

Calprotectina (3/3 meses) · número de evacuações/dia · sangue (S/N) · dor abdominal (1–10) · sono · 'sinto-me em paz' (1–10).

O que você não consegue engolir.

Manual completo de Crohn em 7 dimensões. 21 dias para reabrir a paz intestinal.

drwalter.xyz · Dr. Walter PIN

FIM DA AMOSTRA

Continue lendo: Crohn Emocoes

Adquira a versão completa para acessar todos os capítulos, protocolos práticos, checklists e o método integral.

[OBTER VERSÃO COMPLETA](#)