

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Levedo de Cerveja funciona.*

Saccharomyces cerevisiae inativa: complexo B, cromo, minerais. Vale o lugar na lista?

2 CAPÍTULOS · COMPLEXO B · PELE, CABELO E UNHAS

Por que este eBook.

Levedo de cerveja é alimento concentrado em vitaminas do complexo B, cromo, selênio e proteínas. Seu uso popular é para 'mais energia, melhorar pele/cabelo/unhas' — e há racional nutricional para isso.

Mas em 2025, com complexo B disponível em formas isoladas e biodisponíveis, levedo é mais alimento funcional do que medicamento. Este guia separa uso útil de marketing genérico.

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 Levedo de Cerveja realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

Rico em vitaminas B1, B2, B3, B5, B6 e (em alguns casos) B12 fortificada — cofatores de energia celular. Cromo melhora sensibilidade insulínica. Beta-glucanas modulam imunidade. Selênio: antioxidante.

Dose útil

Pó (em sucos, vitaminas)	1-2 colheres de sopa/dia.
Cápsula	500-1.500 mg/dia.
Tempo mínimo	8-12 semanas para julgar pele/cabelo/unhas.
Quando	Com alimento — pode causar gases.
Combinação	Vai bem com biotina (cabelo/unha) e zinco.

Quando NÃO usar / cuidados

- Crohn ativo (alimento microbiano pode estimular).
- Candidíase recorrente sistêmica.
- Uso de inibidores da MAO (pode interagir).
- Gota (rico em purinas — pode aumentar ácido úrico).
- Alergia a leveduras.

Resumo do Capítulo 01

- Levedo de Cerveja: 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

- Mais energia em quem tinha deficiência de complexo B.
- Pele mais firme, menos seborreia, em 8-12 semanas.
- Cabelo com mais brilho e menos quebra.
- Unhas menos quebradiças.
- Modesta melhora glicêmica (cromo) em pré-diabético.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem mudança em energia em 8 semanas — investigue tireoide, ferritina, B12, vitamina D.
- Cabelo continua caindo — alopecias têm causas diversas (hormonal, autoimune, ferro).
- Distensão e gases que não passam em 4 semanas — descontinue.

Exames / monitoramento

Hemograma + ferritina	Investigar carência de fundo · A cada 90 dias
B12 / B6 / homocisteína	Para confirmar deficiência funcional · Anual
Glicemia / HbA1c	Melhora discreta em pré-diabético · Trimestral
Tricograma / dermatol	Em queda de cabelo investigada · Conforme indicação

Sinais de excesso / efeito colateral

- Distensão abdominal, gases.

- Diarreia.
- Reação alérgica (raros casos).
- Cefaleia em quem tem sensibilidade à tiramina.

Veredicto do Dr. PIN

Levedo de cerveja é alimento funcional decente — vale para pele, cabelo, unhas e energia em quem tem dieta pobre em complexo B. Para deficiência específica, prefira a vitamina isolada (B12 metilada, B6 P5P, biotina). Para gota e Crohn ativo, evite. Em 2025, é mais 'apoio nutricional' que 'remédio'.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Levedo é alimento — não medicamento. Útil em quem precisa,
redundante em quem já tem boa dieta. Cuidado em gota.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz