

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Silimarina funciona.*

O extrato do cardo-mariano que protege o fígado de toxinas, álcool e medicamentos.

2 CAPÍTULOS · HEPATOPROTEÇÃO · ANTÍDOTO NATURAL

Por que este eBook.

Silimarina (extrato do cardo-mariano, *Silybum marianum*) é o hepatoprotetor fitoterápico mais estudado da história. Tem evidência sólida para hepatites tóxicas, esteatose hepática (fígado gorduroso), hepatites virais crônicas e proteção contra medicamentos hepatotóxicos.

Em alguns países, é antídoto OFICIAL para intoxicação por cogumelo Amanita. Este guia ensina dose, forma (silibinina concentrada) e auditoria.

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

Mecanismo — o que acontece no corpo

Silibinina (componente principal) estabiliza membrana de hepatócitos, bloqueia entrada de toxinas, regenera glutatona hepática, reduz NF- κ B (inflamação), estimula síntese proteica em hepatócitos lesados. Em estudos animais, regenera tecido hepático.

Dose útil

Hepatoprotetor / esteatose	140-280 mg de silimarina, 2-3×/dia.
Hepatite tóxica / medicamentosa	300-600 mg/dia.
Forma	Extrato padronizado em silimarina (preferir 80% silimarina ou silibinina pura).
Quando	Em jejum, 30 min antes da refeição.
Tempo mínimo	8-12 semanas para julgar transaminases.

Quando NÃO usar / cuidados

- Alergia a plantas da família Asteraceae.
- Gravidez (dados limitados).
- Uso simultâneo com medicamentos metabolizados por CYP3A4 (atenção a interações).
- Cirrose descompensada (uso médico).

Resumo do Capítulo 01

- Silimarina: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria clínica/laboratorial, é palpito.

- 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

- Queda de transaminases (ALT/AST) em 8-12 semanas.
- Queda de GGT em hepatopatia alcoólica/medicamentosa.
- Menos desconforto em hipocôndrio direito.
- Sensação de 'fígado mais leve' após refeições gordurosas.
- Em esteatose: redução de gordura hepática em ultrassom (em meses).

Sinais de que NÃO está funcionando

- Cirrose avançada — silimarina não reverte fibrose estabelecida.
- Sem queda de transaminases em 12 semanas — investigue causa de base (vírus, autoimune, droga).
- Comprou 'cardo-mariano' em pó genérico — sem padronização de silibinina.

Exames / monitoramento

ALT / AST / GGT	Em queda em 8-12 semanas · A cada 90 dias
Bilirrubinas	Em queda em colestase · A cada 90 dias
Ultrassom hepático	Redução de esteatose · A cada 6 meses
Albumina + INR	Estáveis · A cada 6 meses
FibroScan / Elastografia	Avaliar fibrose · Anual em hepatopatia crônica

Sinais de excesso / efeito colateral

- Desconforto gastrointestinal leve (diarreia).
- Cefaleia leve.
- Reação alérgica rara (em alérgicos a Asteraceae — margarida, camomila).
- Pode reduzir absorção de alguns medicamentos.

Veredicto do Dr. PIN

Silimarina é o hepatoprotetor fitoterápico com melhor evidência — vale para esteatose hepática, hepatite tóxica/medicamentosa e como adjuvante em hepatites virais crônicas. Em cirrose avançada, não reverte fibrose, mas pode estabilizar. Sempre com forma padronizada (80% de silimarina) e por 12 semanas mínimo. Eficácia limitada se você continua bebendo álcool ou usando hepatotóxico.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Silimarina é amiga do fígado — mas só funciona se você TAMBÉM tirar o que está intoxicando. Forma padronizada, dose certa, 12 semanas, e o fígado responde nos exames.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz