

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Ashwagandha funciona.*

O adaptógeno do Ayurveda com mais evidência moderna. Para estresse,  
sono e cortisol.

---

2 CAPÍTULOS · CORTISOL · SONO & RESILIÊNCIA

## *Por que este eBook.*

Ashwagandha (*Withania somnifera*) é o adaptógeno mais estudado da fitoterapia moderna. Tem ensaios clínicos sólidos para redução de estresse, melhora do sono, queda de cortisol e aumento de testosterona em homens com baixa.

Mas como toda erva, exige forma padronizada (KSM-66 ou Sensoril) e dose útil. Este guia ensina o que esperar e como auditar.

### 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 Ashwagandha realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*