

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Berberina funciona.*

A 'metformina natural' — alternativa fitoterápica séria, mas com cuidados.

2 CAPÍTULOS · GLICEMIA · LIPÍDEOS

Por que este eBook.

Berberina é alcaloide extraído de plantas (Berberis, Coptis chinensis). Em ensaios clínicos, reduz glicemia e HbA1c de forma comparável à metformina, e ainda baixa colesterol LDL.

É frequentemente vendida como 'metformina natural' — mas tem suas próprias interações, efeitos colaterais e contraindicações. Este guia explica a forma certa e a 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 Berberina realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.