



# LABIRINTITE, COMO RESOLVER?

*Os 4 tipos (VPPB, Ménière, neurite, vestibulopatia) · manobra de Epley em casa · protocolo SOS de 7 dias · suplementos com evidência · 2 polêmicas, 7 frases e dicas que ninguém te conta.*

**DR. WALTER PIN**

Cardiologista · Especialista em longevidade

# Sumário

01	<b>Labirintite NÃO é diagnóstico · os 4 tipos verdadeiros</b>	4
02	<b>Manobra de Epley em casa · cura VPPB em 1-3 sessões</b>	6
03	<b>Os 5 suplementos com EVIDÊNCIA real (e os 3 que não funcionam)</b>	8
04	<b>Por que VOCÊ cronificou · 6 gatilhos invisíveis</b>	10
05	<b>Exames que pedem (e os 4 que NÃO precisam)</b>	12
06	<b>2 polêmicas que ninguém te conta · e o que o Dr. PIN faz</b>	14
07	<b>12 dicas DIFERENTES · prevenir tontura pra sempre</b>	16



*7 capítulos clínicos · diferenciar tipos, Epley em casa, SOS, suplementos, exames, polêmicas e frases.*

## Como usar este eBook

---

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

### **EM 30 SEGUNDOS**

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

### **DOSE**

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

### **EXAME**

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

### **ALARME VERMELHO**

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

### **DR. PIN RECOMENDA**

Decisão prática que faria com paciente do consultório.