

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Lisina funciona.*

O aminoácido que segura herpes — antagonista da arginina, com mecanismo bem definido.

2 CAPÍTULOS · HERPES LABIAL · USO PREVENTIVO

Por que este eBook.

L-lisina é aminoácido essencial com evidência clínica para reduzir frequência, duração e severidade de herpes labial e genital recorrente. Funciona competindo com arginina, aminoácido que o vírus precisa para se replicar.

Este guia ensina dose preventiva, dose de crise e quando lisina não é suficiente (precisa antiviral).

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