

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Óleo de BorrAGEM funciona.*

A maior fonte natural de GLA para inflamação, pele e dor articular.

---

2 CAPÍTULOS · GLA · PELE · INFLAMAÇÃO

## *Por que este eBook.*

Óleo de borragem (*Borago officinalis*) é a maior fonte natural de ácido gama-linolênico (GLA) — um ômega-6 anti-inflamatório, ao contrário do ômega-6 industrial (soja, milho).

Tem evidência razoável para eczema, dermatite atópica, artrite reumatoide e síndrome pré-menstrual. Mas exige forma purificada (sem alcaloides pirrolizidínicos) — caso contrário, é hepatotóxico.

### 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 Óleo de BorrAGEM realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*