

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Própolis funciona.*

O 'antibiótico da colmeia' — para garganta, gengiva e imunidade. Quando funciona e quando não.

2 CAPÍTULOS · INFECÇÕES · USO TÓPICO E SISTÊMICO

Por que este eBook.

Própolis é resina coletada por abelhas, com mais de 300 compostos bioativos (flavonoides, ácidos fenólicos, terpenos). Tem evidência razoável para infecções de garganta recorrentes, inflamação gengival, cicatrização tópica e suporte imunológico.

A composição varia muito conforme origem (verde brasileiro vs vermelho vs marrom). Este guia ensina como escolher e dose útil.

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