

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se SAME funciona.*

S-Adenosilmetionina: o doador universal de metila. Para humor,
articulação e fígado.

2 CAPÍTULOS · METILAÇÃO · DEPRESSÃO & FÍGADO

Por que este eBook.

SAMe (S-Adenosilmetionina) é molécula central no ciclo da metilação — doa grupos metila para mais de 100 reações bioquímicas (síntese de neurotransmissores, fosfolipídios, glutatona).

Tem evidência sólida para depressão maior (eficácia comparável a alguns ISRS em estudos), osteoartrite (dor articular) e doença hepática. É caro e exige forma estável.

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