

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Saw Palmetto funciona.*

A palmeira anã para próstata e cabelo. Onde tem evidência e onde não tem.

2 CAPÍTULOS · HPB · ANTI-DHT

Por que este eBook.

Saw Palmetto (*Serenoa repens*) é fitoterápico mais usado para hiperplasia prostática benigna (HPB) — sintomas urinários do homem após 50. Tem evidência razoável (não unânime) para reduzir frequência urinária, urgência e melhorar fluxo.

Como inibidor leve da 5-alfa-redutase, também é usado para queda de cabelo androgenética. Este guia separa o uso com evidência (HPB) do uso experimental (cabelo, libido).

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